

1. Cover note

Dear members of the Ethical Committee of the Tampere Region,

We hereby request an ethical review and an opinion regarding our prospective intervention study entitled "An intervention study to investigate the effect of different types of break activities on workers' psychological and physiological health & job performance".

Below, we provide an overview for the reasons for submitting this request and (hopefully) all documents needed to conduct the ethical review.

Please feel free to contact us if you have any questions.

Best regards, also on behalf of the whole research team,

Jessica de Bloom & Ulla Kinnunen

Reasons for submitting request

Our study incorporates physiological measurements, saliva sampling and blood pressure measurements, which may intervene with the physical integrity of our participants. Another critical issue in our data collection concerns the protection of the privacy of the participants which we will carefully take care of. Moreover, we consider publishing the study protocol of this project in a scientific journal (BMC Public Health) that also demands ethical review.

Funding

This research project is funded by the Academy of Finland (grant no. 257682) and part of a larger research project entitled: "Recovery from work stress: integrating perspectives of work and environmental psychology" which also includes a three-wave self-report questionnaire with one year time lags.

Research team

The research team consists of the two principal investigators Prof. Ulla Kinnunen and Prof. Kalevi Korpela. Dr. Jessica de Bloom is employed as a post-doc researcher in the project. Marjaana Sianoja, MA (in psychology), works as a doctoral student in this project. Prof. Martti Tuomisto was consulted for planning the relaxation sessions and the physiological measurements. In addition, we have consulted the following external experts: Prof. Petra Lindfors (cortisol excretion), Prof. Clemens Kirschbaum (cortisol excretion), Prof. Urs Nater (alpha amylase & cortisol excretion) and Prof. Sabine Geurts (questionnaires and diary studies).

Contact details of the person in charge

Name: Prof. Ulla Kinnunen
Phone: +358 (0) 40 190 1386
E-mail: Ulla.Kinnunen@uta.fi

Summary in Finnish

for publication on website

Tausta:

Tutkimuksen tarkoituksena on edistää työntekijöiden palautumista työstressistä. Vaikka lounastauko on yleisin työpäivän aikainen taukotilanne, sitä on tutkittu harvinaisen vähän. Siksi tutkimme, ovatko lounastauolla tapahtuvan rentoutumisen ja puistokävelyn vaikutukset a) palautumisprosesseihin, b) terveydentilaan, c) hyvinvointiin, d) työsuoriutumiseen ja e) luovuuteen edullisempia kuin normaalisti vietetyn lounastauon vaikutukset. Tutkimuksessamme yhdistetään työ- ja ympäristöpsykologian teorioita ja tutkimustuloksia palautumisesta.

Metodit ja tutkimusasetelma:

Toteutamme interventiotutkimuksen, jossa noin 200 tietotyöntekijää osallistuu 15 minuuttia kerrallaan kestävään toimintaan päivittäisen lounastauon aikana, kahden perättäisen viikon ajan. Osallistujat jaetaan satunnaisesti kolmeen ryhmään: 1) puistokävely, 2) rentoutusharjoitus ja 3) kontrolliryhmä (lounastauko entiseen tapaan). Palautumis- ja hyvinvointivaikutuksia selvitetään ennen ja jälkeen kokeilua täytettävien internet-kyselyiden avulla. Ennen kokeilua, sen aikana ja kokeilun jälkeen tuntemuksia selvitetään myös muutaman kerran päivässä lyhyiden, puhelimen tekstiviesteihin perustuvien SMS-kyselyiden avulla. Kokeilun aikana mitataan myös verenpainetta ja kerätään sylkinäytteitä stressihormonien eli kortisolin ja alpha-amylaasin erityksen tutkimiseksi. Kokeilun jälkeen käytetään myös luovuutta mittaavaa testiä (esim. the Alternative Uses Task) selvittämään lounastaukoryhmien välisiä eroja.

Diskussio:

Tässä tutkimuksessa saadaan palautumista edistäviä prosesseja koskevaa tietoa yhdistämällä palautumista ja elpymistä koskevaa työ- ja ympäristöpsykologista tietoutta, yhdistämällä kolmea palautumisnäkökulmaa (ympäristöt, prosessit ja seuraukset) ja käyttäen aineistotriangulaatiota. Lisäksi saamme lisätietoa palautumisprosessien yhteydestä psykologisiin, käyttäytymistason ja fysiologisiin muutoksiin ja näin ollen syvennämme yleiskuvaa työstressistä palautumisesta kokonaisuutena.

3. Evaluation of the ethicality of the study by the persons in charge of research

In our view, the study is in general rather unproblematic concerning ethics. First of all, the sample of this study consists of healthy, working adults who voluntarily take part in our study. Secondly, the study does not deviate from the principle of informed consent. Before the study starts, every participant knows the purpose and the benefits of the study, gets detailed information about the procedures involved and the exact time it demands from each person. Thirdly, the study does not expose participants to strong stimuli or situations that may harm them psychologically or physiologically. During the relaxation session, the participants are in their office and relax their muscles and detach mentally from their work. A park walk during the day does also not lie beyond the risks persons encounter in their everyday life.

After completion of the data collection, we provide participants with information about their individual scores on key psychological constructs as well as blood pressure across the ten measurement occasions. We also provide average/cut off values (if available) for the most important variables in this study and recommend consulting a doctor in case of extraordinarily high or low blood pressure values.

The questionnaires do not contain tap into topics that are exceptionally upsetting. However, the questionnaire contains a number of questions that participants may find intimate (e.g., pregnancy, use of oral contraceptives). Therefore, we explain in detail why we ask certain questions (see appendix, page 25 for the exact explanations). Most importantly, the data set is anonymized by using codes instead of personal names and the data set is never handed over to third parties. This means, the participants' replies in the online questionnaires, the SMS system and the booklets are identified by a code only (and not the name). The file which links the participants' names to the individual codes is always kept in a different computer than the data set and will never be handed over to third parties.

The physiological measurements in this study are minimally invasive and do not cause physical harm to the participants. According to the instruction booklets of the blood pressure monitors, there is a risk on bruises if people manually adjust the inflation of the cuffs. Therefore, we instruct them not to adjust the inflation manually (see script for training).

The participants of the study are carefully instructed about the purpose of the study and everything that happens within the next weeks. However, participants are told that they are randomly assigned to one of the three groups, while in fact, there are only two groups in both parts of the intervention. By telling the participants that there are three groups during both parts of the study, we make sure that self-selection bias remains limited as recruiting participants for only one type of break activity may result in samples that differ in their motivation (e.g., only sportive people would join the intervention study on park walks).

The reason for splitting the intervention into two parts is that we lack personnel and material resources to run prepare both types of interventions, recruit, train and test all participants at the same time. We will use the same recruitment strategy and apply the same exclusion criteria for both parts of the study, because we want to compare the effects of relaxation versus park walking after the second part of the intervention study.

**TAMPEREEN YLIOPISTO
TAMPEREEN ALUEEN IHMISTIETEIDEN
EETTINEN TOIMIKUNTA**

Lausunto 10/2014 liittyen lausuntopyyntöön 4/2014: "Request for ethical review of intervention study entitled: "The effect of different types of break activities on workers" psychological and physiological health & job performance" (professori Ulla Kinnunen ja professori Kalevi Korpela, psykologia, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto)

Päätös/lausunto: Toimikunta antaa puoltavan lausunnon. Ei eettisiä ongelmia. Lausuntopyyntöön liittyvä suostumus-lomakkeen kolmas (3.) kappale tulisi muotoilla seuraavasti (ks. lisäys kursivilla): "Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä sekä perua suostumukseni *tai keskeyttää tutkimus* milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän, antamani tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Tutkimus voidaan toteuttaa esitetyllä tavalla eikä lausuntopyyntöä/tutkimussuunnitelmaa tarvitse lähettää enää uudestaan toimikunnan arvioitavaksi.

Tampereella 4.3. 2014

Varapuheenjohtaja

Merk.
Pekka Kalli

Sihteeri


Heikki Eilo