

Messmethodik

Die Datenerfassung wird mit der App "phyphox" erfolgen.

Diese App kann über den jeweiligen App Store heruntergeladen werden.

Für das Experiment wird der "Applausmeter" unter der Kategorie "Alltag" verwendet.

Der Applausmeter integriert die über das Mikrofon aufgezeichnete Lautstärke über die Zeit und ordnet eine Punktzahl zu. Somit kann hiermit ein Geräusch über einen bestimmten, definierten Zeitraum, bewertet werden.

Zur Aufnahme muss der Bildschirm des digitalen Endgeräts während der Nacht anbleiben. Dazu muss die "Automatische Sperre" bei Ihrem Gerät deaktiviert werden.

Bei einem Apple Gerät: In die Einstellungen, dann auf "Anzeige und Helligkeit" und "Automatische Sperre". Dort die Kategorie "nie" auswählen.

Android: Einstellungen -> Anzeige -> Bildschirmabschaltung -> Kategorie "nie" auswählen. Diese Einstellung kann selbstverständlich nach der Aufnahme der Daten wieder zurückgestellt werden.

Ihr digitales Endgerät muss über die Nacht an einen Stromanschluss angeschlossen sein, um ein Abschalten durch Batteriemangel zu vermeiden. Der Bildschirm sollte mit geöffneter App ebenfalls aktiviert bleiben, drehen Sie deshalb den Bildschirm am besten nach unten, um nicht von der Lichtquelle gestört zu werden.

Vorbereitung

Im Rahmen des Experiments sollten Sie, unmittelbar vor der Aufnahme mit phyphox, die ersten Fünfzehn Minuten aus dem folgenden Video anhören: <https://youtu.be/M0nvl8TwhEM>
Danach folgen Sie die Schritten von "Einrichten der App".

Einrichten der App

Für die Aufnahme des Schlafes wird der Applausmeter wie folgt eingerichtet:

Nach dem Auswählen des Applausmeters in der Kategorie Alltag, gehen Sie oben rechts auf die drei, untereinanderliegenden Punkte, und wählen den Reiter "Zeitautomatik" aus.

Dort ändern Sie die Zahl neben "Dauer des Experiments" durch anklicken und eintippen.

Diese Zeit sollte auf 18000 Sekunden (fünf Stunden) gestellt werden, damit die Aufnahmedauer standardisiert ist. Die Punktzahl wird somit durch eine individuelle Schlafdauer nicht verfälscht, und ist relativ zur Zeit.

Um das Eingeebene zu bestätigen und die Zeitautomatik zu aktivieren, gehen Sie bitte auf "Zeitautomatik aktivieren", am unteren Ende des Fensters.

Sie befinden sich jetzt wieder auf der Oberfläche des Applausmeters, und als Überschrift sollte "Applausmeter 3.0" stehen.

Tippen Sie jetzt den "Start"-Button auf dem unteren Ende der Seite an, und um die Aufnahme zu starten, auf die Pfeilspitze, die nach rechts zeigt, am oberen Fensterrand an. Dadurch sollte Ihre Aufnahme gestartet sein.

Jetzt gehen Sie bitte nicht in den "Homebildschirm" zurück, sondern lassen Sie Phyphox offen auf dem Bildschirm laufen. Schalten Sie Ihr digitales Endgerät **NICHT** aus!

Dies würde zu einem Abbruch der Aufnahme führen, und ein erneutes Einrichten der App erfordern.

Legen Sie Ihr Endgerät jetzt, angeschlossen an ein Ladekabel, mit dem Bildschirm aktiviert und nach unten gerichtet, maximal fünfzig Zentimeter, neben sich und Ihr Bett.

Wir wünschen Ihnen eine gute Nacht und einen erholsamen Schlaf.

Export der Daten

Wir hoffen, Sie hatten eine angenehme Nacht.

Bevor Sie auf dem Handy zum Homebildschirm wechseln, pausieren Sie die Aufnahme mittels des Pause-Buttons am oberen Bildrand, und merken Sie sich die unten angegebene Punktzahl. Diese tragen Sie bitte im Fragebogen mit ein. Die Punktzahl ist das Relevanteste und wesentliche Resultat des Experiments. Deshalb: Bitte merken, oder direkt übertragen!

Spezifikation des Datenformats und verarbeitung der Daten

Die Daten werden in Form der Punktzahl, die von Phyphox errechnet wird, wiedergegeben.

Standardisierung:

Die Musik sollte unmittelbar vor dem Schlafengehen in mittlerer Lautstärke von fünfzehn Minuten abgespielt.

Damit ausschlaggebende Daten erfasst werden können, sollten die Proband*Innen alleine im Raum schlafen.

Die Rahmenbedingungen im Zimmer müssen dem gewohnten Umfeld entsprechen, um optimale Einschlafverhältnisse erzielen zu können. Darunter fallen u.a. Öffnungen des Raumes (Fenster, Tür), Lichtverhältnisse und Temperatur.

Das Aufnahmegerät darf maximal fünfzig Zentimeter vom Schlafenden entfernt liegen.

Außerdem sollten Sie vor dem Schlafengehen weder an Schlafstörungen leiden, noch schlafbeeinflussende Substanzen zu sich nehmen.

Einverständnis zur Teilnahme an der Studie „Gesunden Schlaf“

Laut phyphox werden die Messwerte "ausschließlich auf dem Gerät des Nutzers gespeichert und nicht an uns oder Dritte übermittelt".

PhyPhox speichert somit keinerlei erfasste Daten, sondern bietet diese nur den Experimentierenden zur Weiterverarbeitung, Analyse und Interpretation an.

Ich bin über das Forschungsvorhaben ausreichend informiert. Art, Umfang und Bedeutung der Studie, das Studienziel, die Studienlänge, weitere studienbedingte Erfordernisse und die Datenspeicherung und Erfassung von Phyphox wurden genau und verständlich dargelegt.

Ich hatte ausreichend Zeit, mich für oder gegen eine Studienteilnahme zu entscheiden und bin mir bewusst, dass die Teilnahme an der Studie freiwillig erfolgt. Ich bin damit einverstanden, dass die im Rahmen der Befragung erhobenen Daten in anonymisierter Form aufgezeichnet werden. Ein Rückschluss auf meine Person ist nicht möglich.

Es wird gewährleistet, dass diese Daten nicht an Dritte weitergegeben werden. Bei der Veröffentlichung in einer wissenschaftlichen Zeitschrift wird aus den Daten nicht hervorgehen, wer an dieser Untersuchung teilgenommen hat.

Datenschutz

1. Ich bin damit einverstanden, dass im Rahmen des Forschungsvorhabens meine Daten einschließlich der Daten über Gesundheitszustand und Krankengeschichte, Geschlecht, Alter und aufgezeichnet und pseudonymisiert⁽²⁾ (Namen usw. werden durch einen Verschlüsselungscode ersetzt)
 - a) an den Auftraggeber der Studie zu ihrer wissenschaftlichen Auswertung sowie
 - b) an die zuständige Überwachungsbehörde oder die zuständige Bundesoberbehörde zur Überprüfung der ordnungsgemäßen Durchführung der Studie weitergegeben werden.
2. Die Einwilligung zur Erhebung und Verarbeitung der Daten ist unwiderruflich, da aufgrund der anonymisierten Form der Umfrage keine teilnehmerbezogene Löschung durchgeführt werden kann.
3. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Daten nach Beendigung oder Abbruch der Studie gelöscht werden, nachdem sie mindestens zehn Jahre aufbewahrt wurden.

Mit Unterzeichnung der Datenschutz- und Einwilligungserklärung erklären Sie sich mit vorstehender Vorgehensweise einverstanden und nehmen an der Studie teil!

Hinweise für Antragsteller:

(1) Auszug Bundesdatenschutzgesetz (BDSG):

§ 3 Abs. 6:

Anonymisieren ist das Verändern personenbezogener Daten derart, dass die Einzelangaben über persönliche oder sachliche Verhältnisse nicht mehr oder nur mit einem unverhältnismäßig großen Aufwand an Zeit, Kosten und Arbeitskraft einer bestimmten oder bestimmaren natürlichen Person zugeordnet werden können.

§ 3 Abs. 6a:

Pseudonymisieren ist das Ersetzen des Namens und anderer Identifikationsmerkmale durch ein Kennzeichen zu dem Zweck, die Bestimmung des Betroffenen auszuschließen oder wesentlich zu erschweren.