

Instruktionen für Herunterladen und Bedienen der App

ESM Quest

Für die Teilnahme an der Studie ist es notwendig, die App „ESM-Quest“ auf Ihrem Mobilgerät zu installieren. Im Folgenden finden Sie eine Anleitung für das Herunterladen und Bedienen der App. Die App ist **kostenlos** und kann auf **Android** Geräten installiert werden. Falls Sie ein **iPhone** haben, **leihen wir Ihnen ein Android Gerät**.

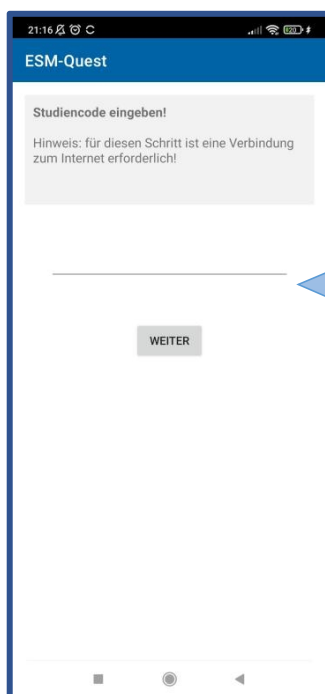
ABLAUF:

- ❖ **Tag 1**
 - Herunterladen und Aktivieren der App
 - Testfragebogen (3-5 Min.)
- ❖ **Tag 2-8**
 - Erhebung (6 Signale pro Tag)
- ❖ **Tag 8**
 - Abschlussfragebogen (1-3 Min.)
- ❖ **Nach Ende der Studie können Sie die App wieder deinstallieren**

Hotline für Fragen / technische Probleme:
+43 1 4277 47441 (täglich von 8:00 - 20:15)

Herunterladen und Aktivieren der App:

- 1) Klicken Sie auf folgenden **Link** um die App herunterzuladen:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=at.ac.univie.psy.esmnative>
ODER suchen Sie im Google Play Store nach **“ESM-Quest“** um die App herunterzuladen
- 1) Aktivieren Sie die App mit folgendem **Studiencode: altern21**

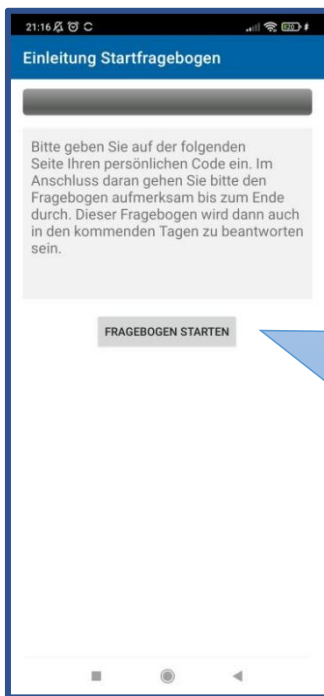


Geben Sie folgenden Code ein: **altern21** und klicken Sie auf **WEITER**

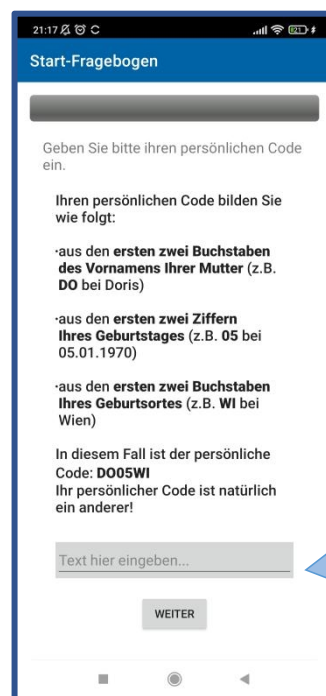


Klicken Sie auf **WEITER**

2) Geben Sie Ihren **persönlichen Code** ein:



Klicken Sie auf **FRAGEBOGEN STARTEN**, um Ihren persönlichen Code eingeben zu können

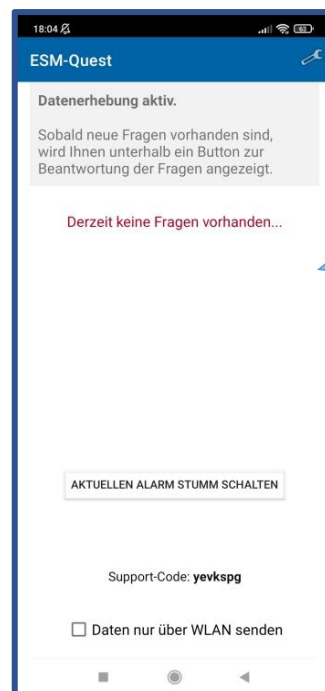


Geben Sie Ihren **persönlichen Code** ein. Folgen Sie dabei der Instruktion auf dem Bildschirm. Klicken Sie auf **WEITER**

3) Anschließend wird ein **Testfragebogen** durchgeführt (dieser zählt nicht zur Studie, sondern dient nur zur Veranschaulichung, was auf Sie zu kommt). Fragen Sie gerne nach, falls Unklarheiten aufkommen.



Nach Eingabe des persönlichen Codes und Beantwortung des Testfragebogens zeigt die App folgenden Bildschirm an. Klicken Sie auf **WEITER**

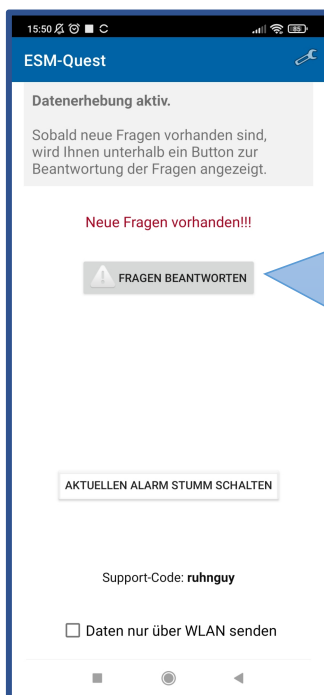


Danach wird folgender Bildschirm angezeigt.

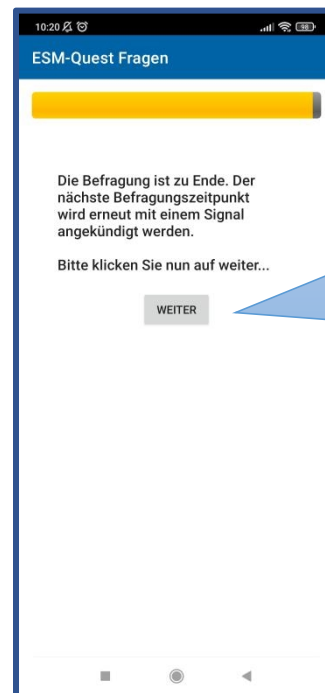
4) Die **Erhebung startet am darauffolgenden Tag** (z.B. Sie laden die App am Montag runter und füllen den Testfragebogen am gleichen Tag aus, am Dienstag startet dann die eigentliche Studie).

Tägliche Signale:

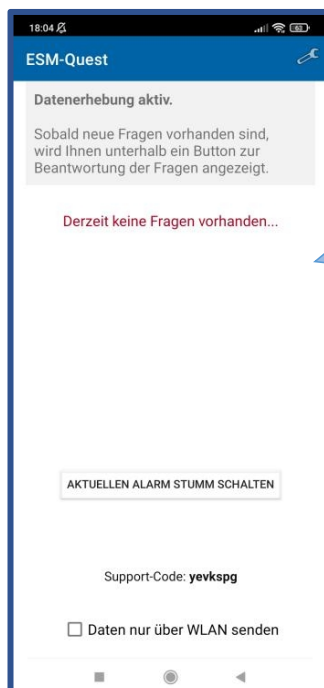
- 1) Die Studie dauert 7 Tage lang und Sie bekommen 6 Signale pro Tag. Die Signale finden täglich zwischen 8.00 und 20.00 Uhr an zufälligen Zeitpunkten statt. Zwischen zwei Signalen liegen jedoch mindesten 60 Minuten.
- 2) Sobald ein Signal ertönt (ein Gong und Vibrieren), füllen Sie den Fragebogen aus. Das Signal ertönt so lange, bis auf die App reagiert wird. Beantworten Sie die Fragen bezogen auf die Situation, in der Sie sich befanden, als das Signal ertönte.
- 3) **WICHTIG: Füllen Sie alle Fragen aus, bevor Sie die App schließen!** Wenn Sie die App schließen, bevor Sie alle Fragen beantwortet haben, können Sie nicht mehr zum aktuellen Fragebogen zurückkehren, um die restlichen Fragen zu beantworten.



Wenn Fragen vorhanden sind, zeigt die App folgenden Bildschirm an. Klicken Sie auf **FRAGEN BEANTWORTEN**



Nach der Beantwortung der Fragen klicken Sie auf **WEITER**.




Danach wird folgender Bildschirm angezeigt.

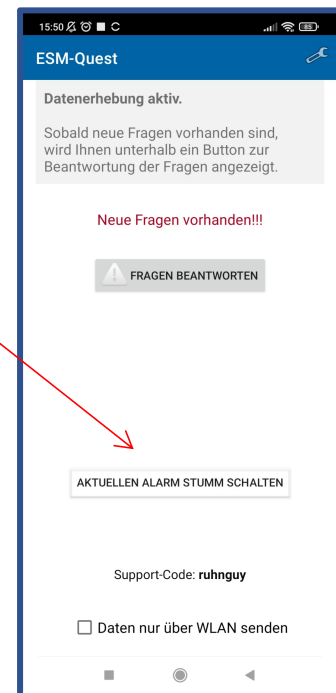
Vielen Dank - Sie sind fertig mit diesem Signal! Die restlichen Signale haben den gleichen Ablauf.

Stumm schalten

Falls Sie die Fragen nicht sofort beantworten können, können Sie das Signal stumm schalten:

- 1) Zum Öffnen der App tippen oder klicken Sie auf den Button  im Menü.
- 2) Klicken Sie auf **AKTUELLEN ALARM STUMM SCHALTEN**.
- 3) Sie können später in die App zurückkehren, um die Fragen zu beantworten.
- 4) **WICHTIG:** Solange der aktuelle Alarm stumm geschaltet ist, sind alle weiteren Signale blockiert. Beantworten Sie die Fragen also so schnell wie möglich, damit die Erhebung weitergehen kann.

Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, Ihr Smartphone auf stumm zu schalten, wenn Sie schon vor dem Signal wissen, dass Sie nicht gestört werden wollen (z.B. bei wichtigen Terminen). Verwenden Sie dazu die üblichen Einstellungen Ihres Smartphones. Vergessen Sie nicht danach wieder laut zu schalten, damit Sie keine Signale verpassen.



Allgemeine Hinweise

- ❖ **Laden Sie Ihr Smartphone regelmäßig auf.** Es ist möglich, dass es zu einem erhöhten Akkuverbrauch durch die App kommt.
- ❖ Sie benötigen **kein WLAN während der Erhebung an den Tagen 2-8.** WLAN wird lediglich zum Herunterladen und Aktivieren bzw. zum Deinstallieren der App benötigt.
- ❖ Falls **längere Zeit keine Signale** kommen (mehrere Stunden), schauen Sie in die App, ob Fragen vorhanden sind. Ist dies nicht der Fall, liegt wahrscheinlich ein Fehler vor. Kontaktieren Sie dann bitte unsere **Hotline** unter **+43 1 4277 47441** (wir sind täglich von 8:00 - 20:15 erreichbar).