פרוטוקול הרצת ניסוי LIFTI – תשומת לב למחשבות

החלק של Meta-Awareness

\*\*פרוטוקול זה מתייחס לשני חלקי ניסוי:

1. למטלת ה-Self-Caught בסופו של החלק הראשון של הניסוי (אותה עוברים כל הנבדקים)

2. לחלקו השני של הניסוי הכולל את פרוצדורת ה-AFACT, אותו יעברו רק חלק מהנבדקים

**חלק ראשון: Self-Caught DCT**

* בטרם תחילת המטלה יופיעו הוראות חדשות לנבדק.
* בשלב זה יש להיכנס לחדר הנבדק, לקרוא יחד איתו את ההנחיות ולהסביר לו את מהלך המטלה:

***מדי פעם בעת ביצוע מטלות, קורה שתשומת הלב שלנו נמשכת למחשבות שונות. תשומת הלב נמשכת אל אותן מחשבות ומתמקדת בהן, במקום במטלה עצמה, ובכך משפיעה על הביצוע שלנו באותה מטלה.***

***כעת תתבקש לבצע מטלה נוספת, דומה לזו שכבר עשית בעבר, במהלכה תתבקש להחליט בכל צעד האם הספרה שהופיעה על המסך היא זוגית או אי-זוגית על ידי לחיצה על הכפתור המתאים.***

***הפעם, בנוסף לקביעה האם הספרה היא זוגית או אי-זוגית, אתה מתבקש לשים לב לרגעים בהם תשומת הלב שלך הושפעה מהמחשבה המוקלטת ששמעת באוזניות ולכן גם השפיעה על הביצוע שלך במטלה.***

***במידה ובצעד מסוים הבחנת בכך שתשומת הלב שלך הושפעה מהמשפט אותו שמעת, אתה מתבקש לדווח על כך באמצעות לחיצה על הכפתור האמצעי בתיבת התגובות. חשוב שתזכור שעליך לדווח על השפעה זו, במידה והיתה, רק לאחר שתקבע האם הספרה זוגית או אי-זוגית.***

***במילים אחרות, עליך לבצע כל צעד במטלה באותו אופן בו ביצעת קודם לכן, רק שהפעם במידה והבחנת בהשפעה של המשפט, לחץ על הלחצן המרכזי אחרי שקבעת אם הספרה זוגית או אי זוגית.***

***כעת תבצע אימון קצר, כשאני אשב לידך.***

* במהלך האימון יש לשים לב האם הנבדק לוחץ מדי פעם על הלחצן המרכזי
* במידה ולא לחץ בכלל על המקש בעת האימון יש לוודא איתו מדוע – האם בגלל שלא שם לב להשפעה? האם בגלל שלא הבין את ההנחיות? האם לא שמע את המשפטים, או שמע אותם בקול שאינו שלו?
* במידה וניכר כי הנבדק **הבין היטב את ההנחיות** יש לומר לו כך:

***כעת תמשיך בביצוע המטלה לבדך. הפעם, המחשב לא יציג פידבק על קליטת התגובה שלך, כלומר – המחשב ירשום את תגובותייך אך לא יעדכן אותך כי התגובות נרשמו. אל דאגה, כל התגובות נרשמות.***

***זכור להגיב באופן המהיר והמדויק ביותר.***

**חלק שני: מפגש מס' 2 במעבדה לצורך ביצוע החלק של AFACT**

לפני שהנבדק מגיע

* יש לפתוח את קובץ הנבדקים מבעוד מועד ולוודא מי הנבדק שאמור להגיע
* יש לרשום לעצמכם בצד את הפרטים הבאים:
* מספר הנבדק
* מספר הקבוצה של הנבדק
* יש להשתמש **בקבצי ההקלטות המתאימים לנבדק בהתאם למספר הנבדק שלו**
* יש לוודא שהווליום מכוון בהתאם להנחיות בפרוטוקול של החלק הראשון של הניסוי, וכי כל האביזרים (אוזניות, תיבת תגובות, עכבר) מחוברים כראוי
* להמשיך לעמוד הבא

*-- הנבדק הגיע למעבדה--*

***"תודה רבה שבאת. שמי XXX ואני עוזר מחקר במעבדה. אני צריך לבקש ממך לכבות בבקשה את הפלאפון ולבוא איתי בבקשה לחדר הניסוי.***

*יש לתת לנבדק לחתום על טופס ההסכמה במידה והוא לא חתם לפני.*

*הושב את הנבדק מול המחשב והדגש בפניו, לאט ובברור, את ההוראות הבאות:*

*"במהלך הניסוי היום המחשב יציג בפניך הוראות מה לעשות בכל אחד משלבי הניסוי. אני אדגיש עכשיו כמה דברים כלליים שחשובים לנו:*

*אתה תתבקש להשלים מספר מטלות ממוחשבות פשוטות. חלק מהמטלות יכולות להרגיש מעט ארוכות או קצת משעממות. יחד עם זאת, מאד חשוב שתבצע כל מטלה באופן הטוב ביותר, לכל אורך המטלה. זה מאד חשוב לנו. בסדר? המפגש הנוכחי ייארך בסביבות השעה"*

*בנוסף, במהלך הניסוי יוצגו בפניך מדי פעם שאלונים, לפעמים אותם שאלונים שהופיעו כבר. אתה מתבקש לענות לפי מה שהכי נכון עבורך באותו הרגע, ללא קשר לפעם הקודמת שמלאת את השאלונים"*

*"במהלך הניסוי, אם יש לך שאלות כלשהן, אתה יכול לדבר ואני אשמע אותך מהחדר השני דרך המיקרופון הזה, ואוכל לענות לך לשאלות. אין צורך ללחוץ על המיקרופון כדי לדבר. יחד עם זאת, היינו מעדיפים שתעשה כמיטב יכולתך כדי להשתמש בהוראות שמוצגות לפניך, ולפעול כמיטב הבנתך. אם משהו ממש לא מובן אז תשאל ואני אענה בשמחה."*

***"אם אין לך שאלות כרגע (?), אני עכשיו אצא ואפעיל מהחדר השני את תוכנת הניסוי. אני אגיד לך מתי אתה יכול להתחיל. תודה! "***

*תחילת הניסוי*

* ***שב לצידו של הנבדק ועבור איתו על ההוראות***
* ***חלקו הראשון של הניסוי הוא מטלת ה-DCT אותה הנבדק כבר ביצע בעבר***
* ***וודא כי הוא זוכר את ההנחיות ולאחר מכן צא מהחדר ואפשר לו לבצע את המטלה***

*שלב ה-AFACT*

* ***לאחר שסיים את מדידת הבייסליין של מטלת ה-DCT כנס לחדר***
* ***הקרא לנבדק את ההנחיות:***

תודה רבה על המאמץ שלך עד כה.

בעת ביצוע המטלה האחרונה המחשב בדק את תגובותייך ומצא שלמחשבות מסוימות (המשפטים המוקלטים ששמעת) יש השפעה על הדרך שבה אתה מפנה את הקשב שלך.

במילים אחרות, יש לך **הטיית קשב למחשבות מסוימות אשר אותן לרוב אתה מגדיר כשליליות**.

לעתים אתה עשוי להיות מודע להטיה זו ולעתים לא.

בשלב הבא של הניסוי, אתה תבצע מטלה שנועדה להפחית את המידה שבה הקשב שלך מושפע ממחשבות שליליות.

המטלה דומה לזו שביצעת קודם, רק שהפעם בחלק מהצעדים המחשב יציג בפניך **משוב** על הדרך שבה הפנית את הקשב שלך.

בכל צעד, אתה מתבקש ללחוץ על הכפתור המתאים בקופסת התגובה בדיוק כפי שעשית קודם – מהר, ומדויק, לפי אופייה של הספרה המוצגת.

* ***הצג לנבדק את הסקאלה של המשוב כפי שמופיעה בשקף על המחשב***
* ***וודא כי הוא מבין מדוע היא נראית כך ומה משמעותה***
* ***המשך לקרוא את ההנחיות עם הנבדק:***

בכל פעם, נסה להשתמש במשוב כדי ללמוד לאזן את הקשב שלך, ולמנוע ממנו להיות מושפע מהמחשבות השליליות בהמשך המטלה.

**חשוב לזכור –** בכל פעם שיוצג משוב, הוא מתייחס לקשב שלך **בצעד האחרון בלבד**!

**במידה והבנת את ההוראות אנא לחץ כדי להמשיך.**

***צא מחדר הנבדק, סגור את הדלת, ואפשר לנבדק המשיך בניסוי. לאחר שסיים כנס לחדר ותאמר את ההנחיות הבאות:***

תודה רבה על המאמץ שהקשעת עד כה!

כעת, אתה מתבקש לבצע מטלה נוספת, כמו זו שביצעת עד כה.

**הפעם לא תקבל משוב במהלך המטלה. נסה לשמור על קשב מאוזן, ולא להיות מושפע ממשפטים שליליים.**

זכור להתמקד בכל פעם בסימן ה +.

כמו כן, חשוב מאוד שתנסה כמיטב יכולתך להגיב באופן המהיר ביותר והמדויק ביותר.

***צא מחדר הנבדק, סגור את הדלת***

***לאחר שהנבדק סיים את המטלה הזו, כנס לחדר והנחה אותו שוב כיצד לבצע את המטלה הבאה:***

***מדי פעם בעת ביצוע מטלות, קורה שתשומת הלב שלנו נמשכת למחשבות שונות. תשומת הלב נמשכת אל אותן מחשבות ומתמקדת בהן, במקום במטלה עצמה, ובכך משפיעה על הביצוע שלנו באותה מטלה.***

***כעת תתבקש לבצע מטלה נוספת, דומה לזו שכבר עשית בעבר, במהלכה תתבקש להחליט בכל צעד האם הספרה שהופיעה על המסך היא זוגית או אי-זוגית על ידי לחיצה על הכפתור המתאים.***

***הפעם, בנוסף לקביעה האם הספרה היא זוגית או אי-זוגית, אתה מתבקש לשים לב לרגעים בהם תשומת הלב שלך הושפעה מהמחשבה המוקלטת ששמעת באוזניות ולכן גם השפיעה על הביצוע שלך במטלה.***

***במידה ובצעד מסוים הבחנת בכך שתשומת הלב שלך הושפעה מהמשפט אותו שמעת, אתה מתבקש לדווח על כך באמצעות לחיצה על הכפתור האמצעי בתיבת התגובות. חשוב שתזכור שעליך לדווח על השפעה זו, במידה והיתה, רק לאחר שתקבע האם הספרה זוגית או אי-זוגית.***

***במילים אחרות, עליך לבצע כל צעד במטלה באותו אופן בו ביצעת קודם לכן, רק שהפעם במידה והבחנת בהשפעה של המשפט, לחץ על הלחצן המרכזי אחרי שקבעת אם הספרה זוגית או אי זוגית.***

***כעת תבצע אימון קצר, כשאני אשב לידך.***

* במהלך האימון יש לשים לב האם הנבדק לוחץ מדי פעם על הלחצן המרכזי
* במידה ולא לחץ בכלל על המקש בעת האימון יש לוודא איתו מדוע – האם בגלל שלא שם לב להשפעה? האם בגלל שלא הבין את ההנחיות? האם לא שמע את המשפטים, או שמע אותם בקול שאינו שלו?
* במידה וניכר כי הנבדק **הבין היטב את ההנחיות** יש לומר לו כך:

***כעת תמשיך בביצוע המטלה לבדך. הפעם, המחשב לא יציג פידבק על קליטת התגובה שלך, כלומר – המחשב ירשום את תגובותייך אך לא יעדכן אותך כי התגובות נרשמו. אל דאגה, כל התגובות נרשמות.***

***זכור להגיב באופן המהיר והמדויק ביותר.***

***צא מחדר הנבדק, סגור את הדלת***

*סיום הניסוי*

* כנס לחדר הניסוי
* הודה לנבדק על כל מאמציו ועדכן אותו כי הניסוי הסתיים
* **שלם לנבדק בהתאם** – במידה וטרם קיבל תשלום על השתתפותו בניסוי יש לשלם לו **150 ש"ח**. במידה וקיבל תשלום על החלק הראשון (90 ש"ח) יש לשלם לו את ההפרש – **60 ש"ח**
* **בכל מקרה חשוב מאוד להחתים את הנבדק על טופס חתימות לתשלום**
* **בטרם יעזוב הנבדק את המעבדה יש לבצע תהליך של Debriefing ולומר :**

*אנו מודים לך על השתתפותך במחקר. כפי שהוסבר לך בטופס ההסכמה, המחקר מתמקד בהבנת מגוון גורמים רגשיים ופסיכולוגיים שעשויים להיות קשורים לאופן שבו אנשים מפנים את הקשב שלהם לגירויים בסביבתם.*

*מידע זה חשוב שכן ידע מסוג זה מרכזי להבנת תהליכים חשובים, שידוע עליהם מעט.*

*חשוב לנו לציין כי הטיית קשב לגורמים שליליים כגון מחשבות הינה נורמטיבית ונמצאת אצל אנשים רבים.*

***"*** *בקשה קטנה אחרונה, נשמח אם תוכל להימנע מלפרט על הניסוי שעברת אצלנו מחוץ למעבדה, מעבר לפרטים כלליים כמו תשלום, או משך הניסוי. תודה רבה על השתתפותך. "*