פרוטוקול הרצת ניסוי תשומת לב לחוויות

לפני תחילת הניסוי:

* לוודא שיש:

1. מספיק כסף בקופת ה- MAT כדי לשלם לנבדקים (80 ₪ לכל נבדק). צריך שיהיה תשלום מדויק כי לא תמיד יש לנבדקים עודף.
2. טופס/י חתימה על קבלת תשלום.
3. טופס/י חתימה על קבלת קרדיט.

* **להעתיק לדף** את שמות הנבדקים שאמורים להגיע והחדרים שהוקצו להם מקובץ הנבדקים.
* הפעלת מערכת הסאונד:
  1. להדליק את כל **המיקסרים** ואת שני המגברים שבחדר הנסיין,
* הכנת החדרים:

1. לוודא שבחדר הניסוי יש **כיסא מרופד ללא גלגלים**.
2. להדליק את המזגנים על 24 מעלות.
3. להדליק את מחשב הנסיין ואת מחשב ה- E-prime, ולעשות restart למחשב ה- Observer.

* **במחשבי ה- Observer**: *\*מקלדת עם מדבקה אדומה מחוספסת\**
  1. לסגור את כל התוכנות הפעילות.
  2. לוודא שהמקלדת הגדולה **לא** נמצאת ב- CapsLock.
  3. להעתיק את קובץ ההנחיות (קובץ שמע) המתאים למין הנבדק/ת לתיקיית ה- Instructions שבתוך תיקיית ה- Mat Study (ולמחוק את הקובץ הקודם שהיה בתיקייה).
  4. לפתוח את תכנת ה- Observer .
  5. לפתוח את פרויקט “MAT” .
  6. לפתוח תצפית בדיקה ב- Observer ולקרוא לה test.
  + להפעיל את תכנת ה- Audio Zone Trigger:

1. לוודא הטריגר המסומן הוא “MAT” .
2. לוודא שמוגדר Action של לחיצה על הלחצן “L”   
   (Activate a HotKey🡪Other Key = L).
3. לוודא **שלא** כתוב "Triggers are not active" – אם הטקסט הזה לא כתוב זה אומר שהתוכנה לוחצת על הלחץ "L" כאשר ישנו טריגר.
   * להריץ את תצפית הבדיקה ב- Observer, ולוודא:
4. ששומעים את ההנחיות באזניות. אחרי ששומעים, לכבות את ה-VLC.
5. שהווידאו מצלם את הפנים כאשר יושבים מולו.
6. שדיבור מקודד כ- “Label”.
7. שלחיצות כפתור מקודדות כ- “Breath”.
8. ב- Audio Zone Trigger לוחצים על deactivate.
9. עוצרים את ההקלטה, מדליקים את הווליום של ה-observer דרך ה-mixer.
10. משמיעים את ההקלטה ומוודאים שהתכנה אכן הקליטה את הסאונד מהמיקרופון.
    * הכנת המחשב לניסוי:
11. למחוק את תצפית הבדיקה.
12. לפתוח תצפית חדשה ששמה הוא מספר הנבדק.
13. לוודא שהווליום הכללי לא על mute, ושהוא עומד על עוצמה של 50.
14. לשים את הווליום של תכנת ה- Observer על mute (באמצעות ה- Volume Mixer).
15. ב- Audio Zone Trigger לוחצים על activate.
16. להעלות את תוכנת ה- Observer כך שתהיה קדימה.
17. להחביא את העכבר והמקלדת הגדולה של מחשב ה- Observer.

* **במחשבי ה**- **E-prime:** *\*מקלדת עם מדבקות ורודות\**
  + בדיקת מטלות ה- E-prime:

1. להריץ בדיקה קצרה שמטלות ה- E-prime עובדות באמצעות קובץ ההרצה (תמונה של איש רץ) "Tasks" שנמצא בתיקייה MAT Study שעל ה- desktop ולהכניס מספר נבדק 0. Session נשאר 1.
2. יש לוודא **שהמטלה רצה**, **שהמקלדת עובדת** (המטלה מגיבה ללחיצות כפתורים) **וששומעים צפצוף כאשר עושים טעות במטלה**.
3. לאחר מכן לצאת מהמטלה באמצעות לחיצה על Ctrl+Alt+Shift.
4. לוודא שהווליום הכללי לא על mute, ושהוא עומד על עוצמה של 50.
   * לפתוח את השאלונים:
5. לסגור את כל התוכנות הפעילות.
6. לפתוח את סקרי ה- Qualtrics 1 (“Post MAT survey”) ו- 2 (“Meditation history”) **בשני חלונות שונים** (יש קישורים לסקרים בתיקיית ה- MAT Study).
7. להזין מספר נבדק בשני הסקרים.
8. ללחוץ "הבא" בשני הסקרים.
9. למזער את סקר 2.
10. לעבור למסך סקר 1 ולהעביר את הדפדפן למסך מלא (F11).
11. לכבות את המסך.
12. לשים את המקלדת הנומרית של מחשב ה- Observer והמיקרופון בקדמת השולחן ליד מושב הנבדק.

* **להתחבר מרחוק** ממחשב הנסיין למחשבים בחדרי ההרצה באמצעות תכנת VNC Viewer (סיסמה: NdY6vY). לפני שהנבדק מגיע יש לכבות את המסכים או למזער את תכנת ה- VNC Viewer שמחוברת למחשב ה- Observer כדי שהנבדק לא יראה שאנחנו מצלמים אותו כשהוא עובר בחדר הנסיין.
* לשים על דלת הכניסה למעבדה, על השולחן, ובכניסה לחדר הנסיין **שלטים** שמבקש לשמור על שקט מפני שרץ ניסוי.

\*שמות משתמש וסיסמאות למחשבים: משתמש Novel: psylab6027, סיסמת Novel: NdY6vY, משתמש במחשב: MAT, סיסמה במחשב: Mindfulness123.

\*המחשבים שנקראים rec הם המחשבים של ה-Observer .

כאשר הנבדק/ים מגיע/ים:

* כאשר נבדק מגיע יש:

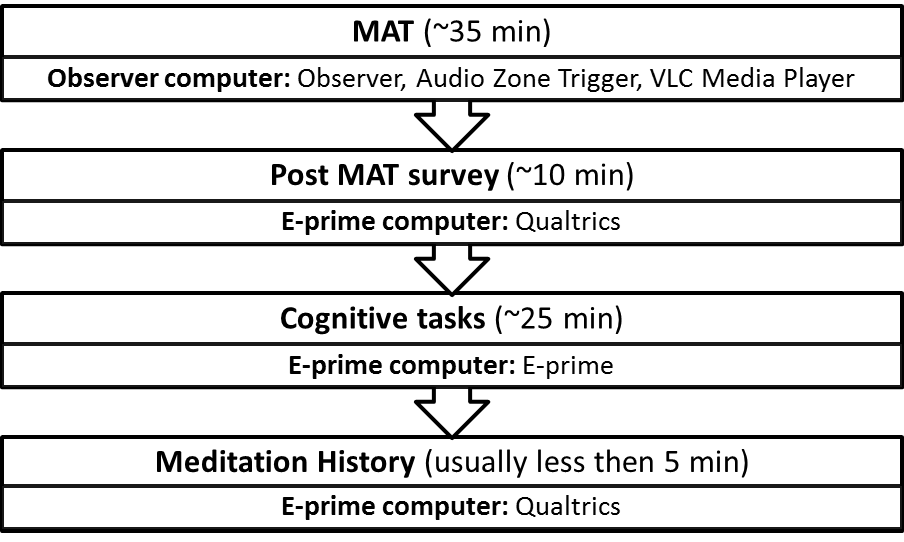
1. לבקש ממנו לכבות את הפלאפון שלו, להכניס אותו לתיק ולהשאיר את התיק בחדר הנסיין.
2. להוביל את הנבדק לחדר ההרצה שהוקצה לו.
3. לבדוק עם הנבדק האם הטמפרטורה בחדר נעימה לו, ולשנות את המיזוג בהתאם.
4. לשאול אותו אם הוא ימני או שמאלי, ולשים את המקלדת הנומרית בצד המתאים.
5. לתדרך את הנבדק:

**מיד נתחיל בניסוי. במהלך הניסוי, אני אשב בחדר ליד ותוכל/י לדבר איתי באמצעות מערכת תקשורת שנמצאת בחדרים. אם יש לך שאלה או כל דבר אחר תוכל/י לדבר ואני אשמע אותך, ואענה לך באמצעות הרמקולים** (להצביע על הרמקול; במידה ויש יותר מנבדק אחד לבקש לומר את השם)**. בבקשה לא להזיז או לגעת במכשיר הזה במהלך הניסוי** (להצביע על המיקרופון)**. המטלה הראשונה אורכת כ-35 דקות ואת ההנחיות תשמע/י דרך האוזניות. תאמר/י כשאת/ה מסיים את המטלה. כעת נתחיל בניסוי, שים/י בבקשה את האוזניות.**

* להפעיל את התצפית עם מספר הנבדק במחשב ה- Observer בחדר של הנבדק, ולהגדיר את המשתנים Coder "0" (תצפית ללא קידוד), ו- Transcribed "No" (לא מתומלל).
* להדליק את האזניות האלחוטיות ולשים אותן על הראש כדי שנשמע את הנבדק במידה וירצה ליצור איתנו קשר.
* לכבות את האור בחדר הנסיין.

במהלך הניסוי:

הליך הניסוי נראה כך:



**Break**

(~3 min)

סדר הפעולות במהלך הניסוי:

1. בזמן הרצת ה- MAT יש לבדוק שהנבדק מבצע את המטלה בנקודות הזמן הבאות באמצעות תכנת ההתחברות מרחוק:
   1. 42 שניות – **הנחיה לעצום את העניים** – הנבדק עוצם את העיניים.
   2. 3:00 – 3:30 דקות / 180 - 210 שניות – **אימון בקשיבות לנשימה** – מופיעות התנהגויות Breath (הנבדק לוחץ על הכפתור).
   3. 5:40 – 6:40 דקות / 340 – 400 שניות – **אימון בקשיבות פתוחה** – הנבדק מבצע תיוגים וכאשר הוא מבצע אותם מופיעות התנהגויות Label. **חשוב:** אם שמים לב שהנבדק לוחש את התיוגים יש לבקש ממנו לדבר חזק יותר. אם שמים לב שהנבדק לא אומר תיוגים יש לוודא עם הנבדק שהוא הבין את ההנחיות, ולהסביר את מה שלא ברור.
   4. 8:40 – 9:40 דקות / 520 – 580 שניות – **אימון בקשיבות לנשימה יחד עם קשיבות פתוחה** – מופיעות התנהגויות Breath ותיוגים עם התנהגויות Label. **חשוב:** אם שמים לב שהנבדק לוחש את התיוגים יש לבקש ממנו לדבר חזק יותר. אם שמים לב שהנבדק לא אומר תיוגים יש לוודא עם הנבדק שהוא הבין את ההנחיות, ולהסביר את מה שלא ברור.
   5. 12 דקות - 720 שניות – **תחילת המדידה** – התנהגויות Breath ותיוגים עם התנהגויות Label.
   6. 32 דקות (1920 שניות) – **סוף המטלה** – יש לבדוק באמצעות תכנת ההתחברות מרחוק האם הנבדק סיים את מטלת ה- MAT (פוקח את העיניים).

* **חשוב:** אם בשלב כלשהו של המטלה (אימון או מדידה) שומעים את לחיצת הנבדק אך לא מתועדת התנהגות Breath, יש לבדוק האם תכנת ה- Observer נמצאת בקדמת המסך (אחרת אין תיעוד של הלחיצות). אם זאת אינה הבעיה יש לבקש מהנבדק ללחוץ על הכפתור המסומן במדבקה.
* **חשוב:** אם בשלב האימון הנבדק לוחש את התיוגים יש לבקש ממנו לדבר חזק יותר. אם הנבדק לוחש בשלב המדידה אין לדבר עם הנבדק. אך על הנסיין לתעד את התיוגים, לציין בקובץ הנבדקים שהתיוגים תועדו ידנית ולהודיע ליובל. יש לשפר את תזמון התיוגים האלו בתמלול.
* **אם הנבדק לא אמר תיוגים כלל אחרי שלב האימון בקשיבות פתוחה (400 שניות), אחרי שלב קשיבות לנשימה יחד עם קשיבות פתוחה (580 שניות) או ב- 60 השניות הראשונות למדידה (720 - 780)** – יש לומר:

**שמתי לב שלא אמרת אף מילה. האם הבנת את ההנחיות?** (לחכות לתשובה) **אשמיע לך את ההנחיות פעם נוספת כדי לוודא שאתה מבין את המטלה.**

1. הפעלת ה- **post** **MAT survey** כאשר הנבדק סיים את מטלת ה- MAT:
   1. יש לגשת לחדר הנבדק.
   2. להגיד לו:

**תוריד/י בבקשה את האוזניות.**

* 1. להזיז את מהנבדק את המקלדת הנומרית של מחשב ה- Observer.
  2. לשים לפני הנבדק את העכבר והמקלדת של מחשב ה- E-prime.
  3. להדליק את המסך של מחשב ה- E-prime.
  4. להגיד לנבדק:

**תמלא/י בבקשה את השאלונים ותאמר/י לי כשאת/ה מסיים/ת.**

1. **סגירת** תוכנות ה- **MAT** לאחר שהנבדק מסיים את המטלה:
   1. לסיים את ההקלטה ב- Observer.
   2. לסגור את Audio Zone Trigger ואת VLC Media Player .
   3. לשמור את הפרויקט: File -> Save Project.
   4. לעבור לתצפית שנקראת **Camera** מבלי להפעיל אותה (רק כדי לצפות בנבדק מבלי להקליט).
2. **גיבוי** קבצי ה- Observer:
   1. לוחצים על הפקודה הבאה ב- Observer: File -> export -> observational data
   2. בוחרים לייצא את הנתונים לקובץ Observer XT .
   3. עושים deselect all
   4. מסמנים רק את התצפית שאנחנו רוצים לייצא לקובץ.
   5. מסמנים “include media files” .
   6. מייצאים את התצפית לתיקייה MAT Study/Export שעל ה- Desktop.
   7. פותחים תיקיה חדשה ששמה הוא מספר הנבדק, לשם מייצאים את הקבצים.
   8. מעתיקים את התיקייה שפתחנו לתיקייה I:\Lab-share\Amit Bernstein\MAT (יש קישור לתיקייה הזאת בשם **Backup** בתיקיה MAT Study שעל ה- Desktop).
3. כאשר הנבדק סיים למלא את ה- **post MAT survey** יש:
   1. להגיד:

**כעת תוכל/י לקחת הפסקה קצרה של 3 דקות כדי לנוח בחדר או לצאת לשירותים. אם תרצה/י תוכל/י לוותר על ההפסקה ולהמשיך עכשיו בניסוי.**

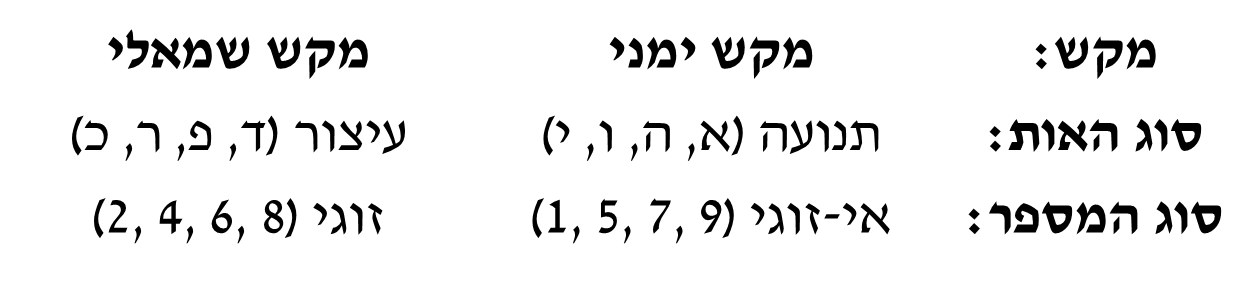
* 1. אם הנבדק רוצה ללכת לשירותים – לכבות את המסכים או למזער את החלונות של ה-VNC, לפתוח לו את הדלת וללוות אותו.
  2. כשהוא חוזר או במידה ובחר להמשיך ללא הפסקה, להגיד**:**

**בבקשה אל תלחץ/י על המקלדת או על העכבר.**

* 1. להפעיל את קובץ ההרצה של מטלות ה- E-prime שנקרא Tasks (*לוגו של איש סגול רץ*).
  2. להזין את מספר הנבדק. Session נשאר 1.
  3. להגיד לנבדק:

**כעת תבצע/י 2 מטלות במחשב. תקרא/י בבקשה את ההנחיות ותבצע/י את המטלה. תאמר/י לי כשאת/ה מסיים/ת**

* יש להסביר לנבדק את ההנחיות אם נראה שהוא לא מבין אותן.
* **SART:** ללחוץ על לחצן הרווח כאשר מופיעה כל ספרה שאינה 3. לא ללחוץ על לחצן הרווח כאשר מופיעה הספרה 3.
* **Task switching:** 2 ריבועים עליונים – מטלת סיווג אותיות; 2 ריבועים תחתונים – מטלת סיווג מספרים.

****

1. כאשר הנבדק סיים את מטלות ה- **E-prime**:
   1. לבקש מהנבדק באמצעות הרמקול**:**

**בבקשה אל תלחץ/י על המקלדת או על העכבר.**

* 1. לסיים את הרצת מטלות ה- E-prime באמצעות לחיצה על הכפתור "f" (finish).
  2. לעבור למסך סקר ה- “Meditation History” (הדפדפן עליו כתוב "2").
  3. להעביר את הדפדפן למסך מלא (F11).
  4. להגיד לנבדק:

**תמלא/י בבקשה את השאלון. תשאל/י אותי במידה ומשהו לא ברור בשאלון או אם יש לך שאלות לגבי השאלון. ותאמר/י לי כשאת/ה מסיים/ת.**

* 1. יש לעזור לנבדק להבין מה נדרש ממנו למלא בשאלון זה במידה והוא מבקש עזרה. ***\*חשוב לשים לב:*** במידה ולנבדק יש ניסיון במדיטציה, לשים לב שהוא עונה על השאלות כמו שצריך ולבקש לפרט יותר במידה ולא.

בסוף הניסוי:

* מעט תיוגים: אם הנבדק אמר 5 תיוגים ומטה צריך לגשת אליו עם דף ועט ולראיין אותו:

**אני רוצה לשאול אותך שאלה לגבי המטלה הראשונה שעשית עם הלחיצות כפתור והמילים. שמתי לב שאמרת מעט מאוד מילים / שמתי לב שלא אמרת מילים במטלה. תאמר לי בבקשה למה לא אמרת מעט מאוד מילים / לא אמרת מילים במטלה הזאת.**

* יש לתעד את התשובה של הנבדק בכתב בזמן שהוא אומר אותה, ואחר כך להעתיק אותה לעמודת ההערות בקובץ הנבדקים.
* כאשר הנבדק מסיים למלא את שאלון ה- **Meditation History:**

1. לגשת לחדר הנבדק עם טופס קבלת התשלום/קרדיט ולהגיד:

**הניסוי הסתיים. תמלא/י בבקשה את הפרטים בטופס הזה ותחתום/י.**

1. לקחת כסף מהקופה (אם הוא ביקש מראש לקבל תשלום).
2. לוודא שהנבדק/ת מילא את כל הפרטים וחתם על הטופס.
3. לשלם לו (עדיף לתת לו 100₪ ולקבל ממנו עודף, ורק אם אין לו עודף לשלם לו את הסכום המדויק).
4. להחזיר לו את הפלאפון והתיק.
5. לתעד בדף שעל המגירה של הקופה את סך כל התשלום שניתן לנבדקים בהרצה זו.

* במידה ואחד הנבדקים שואל לגבי מטרת הניסוי יש לומר לו:

**אנחנו מנסים למדוד כיצד מתפקדת תשומת לב לחוויות פנימיות. אנחנו עושים את זה כדי להבין בצורה טובה יותר תהליכים של תשומת לב ומודעות.**

* סגירת סקרי ה- Qualtrics:

1. אם הנבדק לא לחץ על כפתור "הבא" בסקרי ה- Qualtrics יש ללחוץ עליו כדי לסיים את הסקרים
2. לסגור את הדפדפנים עם הסקרים.

* באמצעות Remote Desktop Connection (mstsc) להעביר את קבצי הנתונים של מטלות ה- E-prime (קובץ עם סיומת "edat2" וקובץ txt) לתיקיית **MAT study שעל שולחן העבודה.**

נמצאת ב- K:

K:\Projects\MAT Study\Data\E-prime

* **למלא** את הפרטים החסרים ואת עמודת ההערות בקובץ הנבדקים שנמצא בתיקייה הבאה ב- K:

K:\Projects\MAT Study\Running the experiment

* לסגור את תכנת ה- Observer **ולא לכבות את מחשב ה- Observer** (כדי שהמקודדים יוכלו להתחבר אליו מרחוק).
* במידה והיו נבדקים שביקשו לקבל קרדיט יש לבקש מאורטל / יובל להזין להם נקודות קרדיט במערכת ה- Sona (יש לבצע ביום ההרצה).

הנחיות כלליות ודגשים להרצת הניסוי:

* על הנסיין לעקוב אחר הניסוי והנבדקים באמצעות תכנת ההתחברות מרחוק שמצלמת את מסך מחשב ההרצה ואת מסך מחשב ה- Observer/צילום (שבו מופיע צילום בזמן אמת של הנבדק). במהלך ה- MAT חשוב לראות שתכנת ה- Observer מקליטה וידאו, שיש תיעודים של התנהגויות משני הסוגים (breath ו- label), ושמחשב הצילום מצלם את הנבדקים. במהלך השאלונים ומטלות ה- E-prime חשוב לראות שתכנות הניסוי רצות, שהנבדקים מסמנים שאלות/מתקדמים במטלות ושמחשב הצילום מצלם את הנבדקים.
* יש לעקוב אחר התנהגות הנבדקים במהלך ההרצה (באמצעות מחשב הצילום), ולראות שהנבדקים לא מראים סימנים של מצוקה (כגון בכי).
* יש לתעד כל אירוע יוצא דופן או התנהגות יוצאת דופן בעמודת ההערות שבקובץ הנבדקים. כאשר אירועים יוצאי דופן מתרחשים במהלך מטלת ה- MAT יש לתעד את התזמון שלהם באמצעות תיעוד התנהגות Other event בתכנת ה- Observer בזמן שהאירוע מתרחש. **חשוב:** אם הנבדק מפסיק את ביצוע המטלה במהלך שלב המדידה של המטלה (שואל אתכם שאלה, יוצא לשירותים) יש לתעד את האירוע באמצעות יצירת התנהגות Other event בתחילת האירוע ובסופו. בנוסף, יש לכתוב תחת עמודת ה- comments ב- 2 התנהגויות ה- Other event מה קרה. אם הייתה שיחה עם הנבדק יש לכתוב "שיחה עם הנבדק". יש למחוק Labels שנוצרו כתוצאה מהשיחה ביניכם לבין הנבדק.
* אם הנבדקים שואלים שאלה במהלך שלב ההנחיות (לפני שעברו 740 שניות), יש ללחוץ על pause ב- Vlc media player כדי שלא יישמעו הנחיות ברקע בזמן שאתם מדברים עם הנבדק. לאחר שסיימתם לדבר עם הנבדק יש לעשות play (לפעמים יהיה צורך לחזור מעט אחורה בהנחיות).
* אם יש נבדקים שמאחרים לניסוי יש לאפשר להם לבצע את הניסוי רק אם יש להם לפחות שעה ורבע פנויות מרגע האיחור, ואם יש לכם לפחות שעה וחצי פנויות. במידה ואין די זמן יש להסביר להם בשקט ובקצרה שלא ניתן לבצע את הניסוי מפני שהם איחרו ולא נותר מספיק זמן, ושנקבע איתם מועד חדש להגעה לניסוי בהמשך.
* במידה ונבדק מעוניין לפרוש מן הניסוי על הנסיין לגשת לחדר ההרצה ולנסות להבין מדוע הוא מעוניין לפרוש. במידה והנבדק שמעוניין לפרוש נמצא בסערה רגשית יש להקשיב לקשיים שהוא מעלה, ובצורה רגישה להסביר לו שצר לנו שהוא מרגיש כך, ושזכותו להחליט שהוא מסיים את השתתפותו בניסוי. יש להחתים אותו על טופס קבלת התשלום לפני שנותנים לו את התשלום.
* אם יש רעש מחברי המעבדה יש לבקש מהם לדבר יותר בשקט ולהסביר להם שרץ עכשיו ניסוי.

כמה טיפים טכניים:

* על מנת לשמוע את הנבדקים בחדרים הספציפיים בהם נריץ את הניסוי, יש ללחוץ על הכפתורים המסומנים במגבר (שורה עליונה) לפי מספר החדר. יש לוודא שהאוזניות מחוברות ליציאה העליונה מאחורה במגבר.
* על מנת לדבר עם הנבדקים בחדרים הספציפיים, יש ללחוץ על הכפתור האדום על המיקרופון שנמצא על השולחן, ולשנות את הווליום שחוזר לחדרים במיקסרים (מעלים למעלה עד 0 או מסובבים עד ל- 3/4) לפי מספר החדר שרשום על המדבקה הצמודה (בזמן אמת, לא לכל הניסוי). יש לדבר צמוד למיקרופון (אחרת לא שומעים), ולכבות את המיקרופון ולהוריד את הווליום כשמסיימים את השיחה.
* אם אין צפצופים כאשר מבצעים טעויות במטלות ה- E-prime יש לוודא שהרמקולים שמחוברים למחשב דולקים (בחדר 4 הם על הארון הגדול מימין למחשב).