BREATHING DETECTION TASK

*ALLGEMEINE ERKLÄRUNG:*

Bei dieser Aufgabe möchten wir herausfinden, wie sensibel Sie Widerstände in Ihrer Atmung feststellen können. Dafür werden Sie durch dieses Atemsystem ein- und ausatmen (Schlauch zeigen). Sie erhalten ein Mundstück (auspacken und auf das Atemsystem stecken). Um sicherzugehen, dass Sie nicht durch die Nase atmen, bekommen Sie einen Nasenclip (Auswahl an Nasenclips zeigen). Sie können testen, welcher dieser Nasenclips für Sie am bequemsten ist. Da die Nasenclips im Allgemeinen eher unbequem sind, können Sie zwischen den Durchgängen jederzeit eine kurze Pause machen.

***Variante «Constant Staircase» FDT:*** Die Aufgabe besteht aus mehreren Durchgängen (falls der Teilnehmer nach der Dauer/Anzahl Durchgänge der Aufgabe fragt: «Die Länge der Aufgabe wird durch einen Algorithmus bestimmt weswegen wir Ihnen das leider nicht genau sagen können. Es wird aber ca. eine Stunde gehen).

***Variante «Roving Staircase» FDT:*** Die Aufgabe besteht aus 60 Durchgängen.

Ein Durchgang besteht aus sechs Atemzügen. Sie nehmen zuerst 3 Atemzüge. Nach dem dritten Mal einatmen heben Sie Ihre Hand. Der Versuchsleiter (ich) wird dann etwas an das Ende des Atemsystems anklicken. Dies ist entweder ein Widerstand oder eine Attrappe, die keinen Widerstand liefert. Anschliessend können Sie nochmals drei Atemzüge nehmen und dann das Mundstück aus dem Mund nehmen. Wenn Sie Ihre Hand bereits nach dem dritten Mal Einatmen heben, habe ich Zeit den Widerstand oder die Attrappe anzubringen und Sie können gleich die nächsten drei Atemzügen nehmen.

Nachdem Sie das Mundstück aus dem Mund genommen haben, können Sie mir mitteilen, ob Sie denken, dass ich einen Widerstand oder eine Attrappe angebracht habe. Zusätzlich können Sie mir auf einer Skala von 1 bis 10 angeben, wie sicher Sie mit Ihrer Entscheidung sind. Dabei beduetet 1 **‘Überhaupt nicht sicher mit Ihrer Entscheidung’** (= Raten) und 10 **‘Extrem sicher mit Ihrer Entscheidung’**. Wichtig ist, dass die ersten drei Atemzüge jedes Durchganges IMMER ohne Widerstand sind (=Baseline). Bei den nächsten drei Atemzügen wird das Atmen das etwas schwieriger (=Widerstand) oder es bleibt gleich (=Attrappe). Sie vergleichen also die ersten drei Atemzüge mit den nächsten 3 Atemzügen. Des Weitere ist ein Widerstand, wenn er appliziert wird, nur beim Einatmen und nicht beim Ausatmen zu spüren, da das Atemsystem so konzipiert ist.

Bitte beachten Sie, dass der Widerstand sehr leicht und schwierig zu entdecken ist. Es kann für Sie während des Experiments einfacher oder schwieriger sein, den Widerstand wahrzunehmen. Es ist wichtig, dass Sie während des Experiments eine bequeme Sitzposition einnehmen (beide Füsse auf dem Boden) und versuchen ganz normal, gleichmässig zu atmen (nicht besonders tief, schnell oder langsam – einfach so wie sonst auch). Wir können nun mit einem ersten Übungsdurchgang starten, bei dem wir uns gegenübersitzen –während der Aufgabe werden Sie mit dem Rücken zu mir sitzen, damit Sie nicht sehen, was ich draufstecke.

*ÜBUNGSDURCHGANG:*

Sie können nun den Nasenclip aufsetzen, das Mundstück in den Mund nehmen und mit dem Übungsdurchgang beginnen. Bitte umschliessen Sie das Mundstück gut mit Ihren Lippen. Jetzt können Sie drei Atemzüge nehmen (gegebenenfalls mitzählen). Nun nach dem dritten Einatmen können Sie die Hand heben (mit dem Teilnehmer mitmachen). Jetzt werde ich einen Widerstand oder eine Attrappe am Ende vom Atemsystem anbringen (simulieren des Anbringens). Sie können nun die nächsten drei Atemzüge machen. Jetzt nehmen Sie das Mundstück aus dem Mund und sagen mir, ob Sie denken, dass ein Widerstand angebracht wurde oder nicht (sprich: ob das Einatmen bei den zweiten drei Atemzügen strenger war oder nicht). Wie bereits erwähnt ist der Widerstand nur klein und kann schwierig wahrzunehmen sein. Zusätzlich geben Sie mir auf einer Skala von 1 bis 10 an, wie sicher Sie sich mit Ihrer Entscheidung sind (zur Erinnerung: 1 = überhaupt nicht sicher mit Ihrer Entscheidung – 10 = extrem sicher mit Ihrer Entscheidung).

Während des Experiments gebe ich Ihnen jeweils kein Feedback dazu, ob Ihre Antwort richtig war oder nicht. Nach den ersten drei Atemzügen jedes Durchganges stecke ich also immer etwas ans Ende des Systems (ein Widerstand oder eine Attrappe), was ein Geräusch geben kann – jedoch ist die Lautstärke oder das Ausmass dieses Geräusches kein Hinweis darauf, was ich angebracht habe. Es hat lediglich damit einen Zusammenhang, wie «geräuschlos» ich den Widerstand oder die Attrappe appliziert habe. Sie können ein allfälliges Geräusch also ignorieren.

Sie können jederzeit eine kurze Pause zwischen den Durchgängen machen, etwas trinken, aufstehen, den Nasenclip abnehmen, etc. Ich werde für das Experiment ein Hintergrundgeräusch einstellen (ein Rauschen), welches Ihnen helfen soll, sich verstärkt auf Ihre Atmung und das was innerhalb Ihres Körpers passiert zu konzentrieren.

Ist soweit alles klar oder haben Sie noch Fragen?

START DES EXPERIMENTS

Wenn alles klar ist können Sie sich nun umdrehen (je nachdem den Teilnehmer noch in eine gute Position für den Schlauch verschieben). Bitte denken Sie daran, sich bequem hinzusetzen, da das Experiment eine Weile dauern wird. Zuerst machen wir nochmals eine Art Übungsdurchgang, bei welchem ich Ihnen nun mitteile, dass ich eine Attrappe anbringen werde. Obwohl Sie die Lösung schon wissen, sagen Sie mir nach den sechs Atemzügen, ob Sie denken, dass eine Attrappe (Einatmen blieb gleich) oder ein Widerstand (Einatmen wurde schwieriger) appliziert wurde und wie sicher Sie sich mit Ihrer Entscheidung sind. Da Sie mich nicht sehen können, weil Sie mit dem Rücken zu mir sitzen, werde ich Ihnen jeweils nach jedem Durchgang sagen «Ich bin bereit» und dann können Sie mit dem nächsten Durchgang anfangen. Sie müssen sich also nicht umdrehen, um mir Antwort zu geben.

Nun werde ich das Computerprogramm bereitmachen (Programm starten mit PPID, Trials = 60, Practice = 1, Calibration = 1) und das Hintergrundgeräusch einstellen (Play on VLC Media Player). Gut, ich bin bereit. Sie können mit dem Übungsdurchgang starten. Wie bereits erwähnt, werde ich, nachdem Sie Ihre Hand gehoben haben (nach dem 3. Mal Einatmen) eine Attrappe draufstecken.

*TIPPS FÜR DEN VERSUCHSLEITER:*

* Falls der Teilnehmer den ersten Durchgang (Dummy Trial) nicht versteht, nochmals ganz genau erklären und darauf hinweisen, dass die Lösung bereits bekannt. Es geht darum, ein Gefühl zu bekommen, wie sich die Attrappe anfühlt.
* Während des Experiments sollte man immer ein bisschen am Schlauch wackeln, so dass es bei diesem Aspekt keinen Unterschied zwischen Attrappe und Widerstand gibt.
* Falls der Teilnehmer zu tief atmet (hörbar, starkes Heben und Senken der Schultern, plötzliche starke Verbesserung oder über 90% richtig bei nur 1 Filter) kann darauf hingewiesen werden, daran zu denken, möglichst normal zu atmen.
* Falls sich die Leistung des Teilnehmers plötzlich sehr verschlechtert, z.B. aufgrund von Müdigkeit, kann eine Pause vorgeschlagen werden (z.B. etwas trinken oder kurz aufstehen).
* ***Variante «Constant Staircase» FDT:*** Kurz vor Schluss (z.B., wenn noch 10 Durchgänge übrig sind), kann dem Teilnehmer mitgeteilt werden, dass es nur noch 10 Durchgänge sind (um ihn zu motivieren).

***Variante «Roving Staircase» FDT:*** Dem Teilnehmer kann zu einem beliebigen Zeitpunkt gesagt werden, wie viele Durchgänge es noch sind (da es immer höchstens 60 sind).