

הגורם האנושי באיסוף נתונים

תרגיל 2

ת"ז מגישות:

206014482

316375872

תוכן עניינים

3	מבוא
3	שאלת המחקר
3	השערת המחקר
4	שיטה
4	המשתתפים הרצויים
4	קישור לשאלון המחקר
5	ביבליוגרפיה
6	נספחים
6	שאלון המחקר המלא

מבוא

"נפש בריאה בגוף בריא" - בחרנו להתמקד בנושא של הקשר בין פעילות גופנית להרגשה טובה ומצב רוח חיובי. זה נושא שקרוב לליבנו בחיי היום יום. ההשפעה של דבר פשוט וטבעי כמו פעילות גופנית על המצב הנפשי של אנשים מעניינת ומסקרנת אנשים רבים. בספרות ובעיתונים סקרו עד היום את הנושא מכיוונים רבים. ניתן למצוא למשל את תוצאות סקירה מקיפה של מחקרים שנערכו ב-26 השנים האחרונות בנושא, על ידי קבוצת חוקרים מאוניברסיטת טורונטו, שממנה עולה כי פעילות גופנית, אירובית או אנאירובית, וגם פעילות מתונה, עשויות למנוע דיכאון בכל גיל.¹

שאלת המחקר

השאלה בה בחרנו היא: האם **מידת הכושר הגופני** קשורה **למצב נפשי**, ובפרט לתחושת אושר. החיבור האישי שלנו לשאלת המחקר מקורו בעניין אישי שלנו להבין כיצד הכושר הגופני שלנו והקפדה על שגרת אימונים יכולים להשפיע על מצבנו הנפשי. מאחר ואנו מרגישות כי בתקופות של הקפדה על אימוני כושר גופני יש לנו מצב רוח טוב יותר, רצינו לברר האם זה ככה גם אצל אנשים אחרים, ומסקרנת אותנו האם קיימת קורלציה גבוהה בין שני המשתנים האלו.

השערת המחקר

ההשערה: ימצא מתאם חיובי בין אושר לבין תפיסת כושר גופני עצמית גבוהה. את ההשערה הזו ביססנו גם מתוך אינטואיציה אישית שלנו שיש קשר הדוק בין השניים, וגם על מאמר² אשר מתאר מחקר בו החוקרים בדקו באופן שיטתי חומרים מהספרות הקיימת בנושא, מסדי נתונים קיימים מהתחום ותצפיות מניסויים שנעשו בנושא. החוקרים ראו בכל התצפיות קשר חיובי בין פעילות גופנית לבין רמת האושר.

¹ Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45(5), 649-657.

² Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of happiness studies*, 20(4), 1305-1322.

שיטה

המידע ייאסף באמצעות שאלוני דיווח עצמי, בהם יענו הנשאלים על שאלון בנושא תפיסת הכושר הגופני שלהם וכן על שאלון בנושא אושר.

המשתתפים הרצויים

מאפיין	אוכלוסייה רצויה	הערות
גיל	18 ומעלה	ברצוננו לחקור את המידע המתייחס לאנשים מבוגרים ולא לילדים.
שפת אם	כלל האפשרויות, אך נדרשת ידיעת שפה אנגלית ברמה טובה	על מנת לענות על השאלון בצורה טובה, יש להבין אותן ולכן יש לדעת אנגלית ברמה טובה.
מגדר	כלל האפשרויות	שאלת המחקר לא מתייחסת למגדר מסוים.
מצב גופני	תקין (ללא מוגבלות גופנית משמעותית)	השאלות בשאלון הגופני מתייחסות ליכולות לבצע פעולות גופניות בסיסיות כגון הליכה והרמת חפצים.

קישור לשאלון המחקר

https://technioniit.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_ahHv4fiTWNuzRjw

- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- Abadie, B. R. (1988). Construction and validation of a perceived physical fitness scale. *Perceptual and Motor skills*, 67(3), 887-892.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of happiness studies*, 20(4), 1305-1322.

Consent

Dear participant,
Thank you for choosing to participate in this study.

Participation will take about 5 minutes.
The study focuses on the relationship between physical fitness and emotional happiness, and it includes answering some questions.
The questions have no right or wrong answers.

Your responses are confidential. We do not ask for your name or other identifying information. Whatever information you convey in this survey cannot be traced back to you. All information is collected for research purposes only and anonymity will be maintained.

Taking part in this study is completely voluntary. If you decide not to take part, you are free to withdraw at any time.

Please read all the instructions and information very carefully.
This survey is very important for us.

If you have any questions, you may contact:
Keren Gruteke: gkeren@campus.technion.ac.il
Yael Hari: yael.hari@campus.technion.ac.il

We appreciate your cooperation!

In order to participate in this study, please read the following and confirm the informed consent:

I declare that I agree to participate in this study and that I have read and understood the above information. I know that I am free to choose not to participate in the study and I am free to stop participating at any time.

Also, confidentiality of my personal identity is assured.

☐ agree

▼ Part A

Physical Fitness

INSTRUCTIONS: The following statements are designed to assess your perception of your physical fitness. Please read each statement carefully, and then select one of the five alternatives.

	Strongly disagree	Disagree	Undecided	Agree	Strongly agree
I am in good physical condition	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I need to alter (lose or gain) my weight in order to improve my physical health	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am better able to walk briskly for twenty minutes than most individuals my age	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am as physically strong as I need to be	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
An object that I can lift once with slight difficulty soon becomes exhausting when I attempt to lift it repeatedly	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I possess greater muscular flexibility than most individuals my age	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am more overweight than most individuals my age	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When I exercise I tire easily	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am more physically fit than most individuals my age	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am a very flexible individual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I possess less muscular strength than most individuals my age	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I need to improve my present over-all physical condition	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Part B

Emotions

INSTRUCTIONS:

Below are a number of statements about happiness. Would you please indicate how much you agree or disagree with each choosing on of the options.

You will need to read the statements carefully because some are phrased positively and others negatively. Don't take too long over individual questions; there are no 'right' or 'wrong' answers and no trick questions. The first answer that comes into your head is probably the right one for you. If you find some of the questions difficult, please give the answer that is true for you in general or for most of the time

	Strongly disagree	Moderately disagree	Slightly disagree	Slightly agree	Moderately agree	Strongly agree
I don't feel particularly pleased with the way I am	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am intensely interested in other people	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I feel that life is very rewarding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I have very warm feelings towards almost everyone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I rarely wake up feeling rested	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am not particularly optimistic about the future	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I find most things amusing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am always committed and involved	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Life is good	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I do not think that the world is a good place	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I laugh a lot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am well satisfied about everything in my life	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I don't think I look attractive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
There is a gap between what I would like to do and what I have done	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am very happy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



▼ Part C

Prolific Id

Please enter your prolific ID

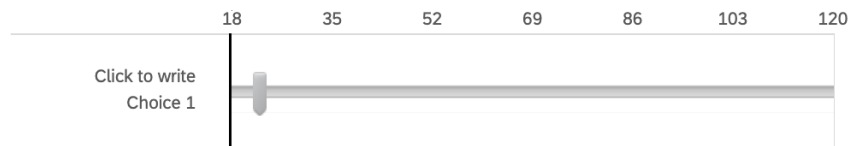
Gender

Gender

- ☐ Male
- ☐ Female
- ☐ Other

Age

Age



▼ Part D

Comments

You are welcome to write any comment here



[Add Block](#)

End of Survey

We thank you for your time spent taking this survey.

Your response has been recorded.