תעודות זהות: 206014482, 316375872

עבודה 1

תוכן עניינים

[מבוא 2](#_Toc119486760)

[שיטה 3](#_Toc119486761)

[תוצאות 4](#_Toc119486762)

[מסקנות 5](#_Toc119486763)

[ביבליוגרפיה 6](#_Toc119486764)

[נספחים 7](#_Toc119486765)

# 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 ב26 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]](#footnote-1)

## שאלת המחקר

השאלה בה בחרנו היא: האם **מידת הכושר הגופני** קשורה **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 **מידת כושר גופני גבוהה** **לבין תחושת אושר גבוהה**. את ההשערה הזו ביססנו גם מתוך אינטואיציה אישית שלנו שיש קשר הדוק בין השניים, וגם על מאמר[[2]](#footnote-2) 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.

# שיטה

## המשתתפים

1. אוכלוסיית היעד: גברים ונשים מעל גיל 18, שמסוגלים לבצע פעילות גופנית.
2. גודל המדגם: 82 משתתפים בסך הכל.

* לאחר ניכוי המשיבים שאינם רלוונטיים, נותרנו עם 71 משתתפים.   
  הרחבה על כך בתיאור מהלך המחקר.
* הייתה נבדקת אחת שלא ענתה נכון על שאלת בקרה, ולכן לא החשבנו אותה במדגם שלנו.

1. אחוז הנשים במדגם: 66%.
2. מיקום הנבדקים: UK
3. גיל: ממוצע 33.8, סטיית תקן 11.

## מהלך המחקר

המידע נאסף באמצעות שאלוני דיווח עצמי, בהם ענו הנשאלים על שאלון בנושא מידת הכושר הגופני שלהם וכן על שאלון בנושא תחושת אושר. השאלונים לקוחים ממאמרים אשר מצוינים בפרק הביבליוגרפיה.

לאחר מכן, ביצענו שקלול של התוצאות על פי ההוראות במאמרים מהם נלקחו השאלונים. עבור כל נשאל: סכימה של התשובות (כל תשובה היא מספר בין 1 ל-7), ולאחר מכן חלוקה במספר השאלות על מנת לקבל ניקוד ממוצע. הניקוד שהתקבל מבטא את הציון שקיבל הנשאל בהתאם למשתנה הנמדד – מידת כושר גופני או מידת אושר.

על מנת לשמור על תוקף ומהימנות המחקר ביצענו את הצעדים הבאים:

1. ביצענו שימוש בשאלונים ממאמרים מוכרים. כך, קיבלנו שאלונים שבדקו עבורם את המהימנות והתוקף שלהם. למשל הניסוח של השאלות, סדר השאלות, ושיטת השקלול של התשובות נבחנו בקפידה.
2. השתמשנו בסקאלה רציפה, אינטרוואלית, עם ערכים מ-1 עד 7, כך שיש גם תשובה ניטראלית.
3. הוספנו שאלות בקרה על מנת להבטיח את מהימנות התשובות של המשתתפים. במידה ומשתתף לא ענה נכון על שאלת הבקרה, תשובותיו הוצאו מניתוח הנתונים.
4. הרחבנו את מספר הנשאלים כמה שניתן על מנת לקבל יותר תשובות לשאלון, מתוך מחשבה ששאלון ובו יותר מדידות יהיה מהימן יותר מאשר שאלון ובו מספר מדידות מועט.
5. הכנסנו שאלה שבוחנת את היכולת של הנשאל לבצע פעילות גופנית. כך, בניתוח הנתונים הוצאנו את התשובות של נשאלים שאין ביכולתם לבצע פעילות גופנית כלל, משום ששאלת המחקר רלוונטית עבור נשאלים שכן מסוגלים לבצע פעילות גופנית. חשוב להבחין בין נשאל שלא מסוגל לבצע פעילות לבין נשאל שלא מבצע פעילות מבחירה. המחקר שלנו מתמקד במידת הכושר הגופני עבור אנשים שכן מסוגלים לבצע פעילות גופנית.  
   נציין כי מטעמים אתיים שאלה זו לא הייתה חובה (היה ניתן להשאיר אותה ריקה ללא מענה) אך בכל זאת כל הנבדקים ענו עליה.  
   לאחר ניכוי המשיבים שאינם רלוונטיים, נותרנו עם 71 נבדקים.

שקלול הנתונים:

* לכל שאלה שנשאלה בשלילה, התייחסנו כאל reversed scale, כלומר, הscale שלנו היה מ1 עד 7, ובכל שאלה שנשאלה בשלילה התייחסנו ל1 כאל הציון הגבוהה ביותר ול-7 בתור הציון הנמוך.

# תוצאות

לאחר שקלול הנתונים חישבנו עבור כל נשאל ציון מידת כושר גופני וציון מידת אושר: לכל נבדק חישבנו את ממוצע המענים שלו על השאלות הנוגעות באושר ועל השאלות הנוגעות בכושר גופני.

נתונים סטטיסטיים על ציוני מידת כושר גופני של הנבדקים:

* ממוצע: 4.36, חציון: 4.2, סטיית תקן: 1.19, ציון מינימלי: 1.4, ציון מקסימלי: 6.4,  
  רבעון תחתון: 3.7, רבעון עליון: 5.2

נתונים סטטיסטיים על ציון מידת אושר של הנבדקים:

* Chart, line chart

  Description automatically generatedממוצע: 4.33, חציון: 4.25, סטיית תקן: 1.03, ציון מינימלי: 1.91, ציון מקסימלי: 6.5,  
  רבעון תחתון: 3.63, רבעון עליון: 4.83

בחינת השערת המחקר:

* יצרנו גרף של ציון מידת האושר כתלות בציון מידת הכושר הגופני (משמאל): מיינו את הדוגמאות לפי ציון הכושר הגופני, זאת על מנת לראות באופן ויזואלי את העובדה שככל שעולה רמת הכושר הגופני של נבדק, המגמה של ציון האושר שלו גם כן בעלייה.
* קיבלנו כי הקורלציה בין ציון האושר לבין ציון הכושר הגופני היא: 0.59
* בנוסף קיבלנו כי מוצע ציוני האושר של הנבדקים שהעידו על עצמם כי הם מבצעים פעילות גופנית באופן תדיר הוא: 4.54, בעוד מוצע ציוני האושר של הנבדקים שהעידו על עצמם כי **אינם** מבצעים פעילות גופנית הוא: 3.9

# מסקנות

-מה ניתן להסיק מן התוצאות שקיבלתם? האם השערתכם אוששה?

ניתן להסיק מהתוצאות שקיבלנו כי אכן קיימת קורלציה חיובית בין מידת האושר לביצוע פעילות גופנית, כפי ששיערנו. אנחנו לא מופתעות מכך שהקורלציה חיובית אך עדיין לא מגיעה ל1 (קורלציה מקסימלית), שכן אנו יודעות שישנם משתנים רבים שיכולים להשפיע על רמת האושר של אדם, כאשר המידה בה הוא מבצע פעילות גופנית היא רק אחד מהם.

בנוסף מהנתון שממוצע ציון האושר בקשר נבדקים שעושים פעילות גופנים גבוהה ממוצע ציון האושר ?????

- מגבלות המחקר: אילו צעדים ננקטו על מנת למזער שגיאות מדגם ומדידה? מהן

צעדים ננקטו על מנת למזער שגיאות מדגם ומדידה:

* שאלות בקרה: פירטנו לעיל
* שאלות דמוגרפיות מופיעות בסוף השאלון: ראינו בהרצאה כי שאלות דמוגרפיות עשויות לגרום להטיה אצל הנבדק אם הן מופיעות לפני שאלות המחקר, שכן הן עשויות להעלות בו מחשבות אשר ילוו את הנשאל במהלך המענה. למשל: נבדקים אשר יישאלו על מגדרם בתחילת השאלון עשויים לחשוב שהשאלון בודק משתנים שונים ביחס למגדר שלהם, וזה עשוי לגרום להם לענות באופן שמושפע מכך.

מגבלות המחקר:

* המשתתפים הם עונים מיומנים על שאלונים של פלטפורמת פרוליפיק, ועונים על שאלונים רבים. סביר להניח שלא כל המשתתפים קוראים בעיון את השאלות.
* ייצוג דמוגרפי: רב המשתתפים הן נשים (66% מהנשאלים), ובנוסף כלל הנשאלים הינם מה-UK ודוברי אנגלית כשפת אם. לכן למעשה לא ניתן לקבוע כי זהו מדגם המייצג את אוכלוסיית העולם הכללית.
* גודל המדגם: מוגבל מפאת גודל התקציב.

- אם הייתם מבצעים את המחקר פעם נוספת, האם הייתם מוסיפים/משנים את מהלך

המחקר? אם כן, כיצד?

* היינו בוחרות באפשרות של פרוליפיק לקבל מגדם מאוזן מגדרית

# ביבליוגרפיה

השאלונים נלקחו מהמאמרים הבאים:

* Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and individual differences, .1073-1082 ,)7(33
* Abadie, B. R. (1988). Construction and validation of a perceived physical fitness scale. Perceptual and Motor skills, 67(3), 887-892.

# נספחים

השאלון המלא:



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. [↑](#footnote-ref-1)
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. [↑](#footnote-ref-2)