



## Survey of Life Quality and Self-confidence of Athletes and Non-athletes Women in Kermanshah during the Outbreak of COVID-19 Virus

Elahe Daneshrad <sup>1\*</sup>, Elham Ali Akbari <sup>2</sup>

1- Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Islamic Azad University, Karaj Branch, Karaj, Iran.

2- Department of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Guilan, Guilan, Tehran, Iran.

### Abstract

**Background and aim:** These days, in addition to high activity indoors, the outbreak of COVID-19 virus may also cause physical inactivity in women. Due to the importance of women's exercise, the aim of this study was to investigate the quality of life and self-confidence of athletes and non-athletes women in Kermanshah during the outbreak of COVID-19 virus.

**Methods:** This research method was descriptive and survey type. The statistical population of this study consisted of women in Kermanshah. The sample size was 384 according to the Morgan table. The sampling method was simple random. The measurement tools in this study included the World Health Organization quality of life questionnaire consisting of 26 questions whose subscales were: physical health, mental health, social relations, environmental health, and a general score. The Eysenck's (1979) self-confidence test consists of 30 general context questions on the type of adjustment stability versus emotional instability. The validity of the questionnaires was reviewed and approved by 10 professors of sports management. The reliability of the questionnaires was also confirmed by Cronbach's alpha test. The data analysis was done with descriptive and inferential statistics (Kolmogorov-Smirnov and independent t-test) using SPSS<sub>20</sub> software.

**Results:** The results showed that the quality of life as well as self-confidence in athletes' women and women who exercise at least 3 days a week was significantly higher than inactive women.

**Conclusion:** It is recommended, especially for women who have neglected exercise due to their busy work at home during the COVID-19 virus outbreak, to devote part of their time to physical activity.

**Please cite as:** Daneshrad, Elahe, and Elham Ali Akbari. "Survey of Life Quality and Self-Confidence of Athletes and Non-Athletes Women in Kermanshah During the Outbreak of COVID-19 Virus". SOREN journal. 2021; 2 (3): 22-27 [In Persian].

### Article history:

Received  
2021/11/29  
Accepted  
2021/12/20

### Keywords:

- Quality of Life
- Women
- Athlete
- Non-athlete
- Kermanshah

### Corresponding Author

**Name:** Elahe Daneshrad

**Email Address:** [daneshradelahe892@gmail.com](mailto:daneshradelahe892@gmail.com)

**ORCID ID:** 0000-0001-6726-1844



## بررسی کیفیت زندگی و اعتماد به نفس زنان ورزشکار و غیرورزشکار شهر کرمانشاه در دوران شیوع ویروس کووید-۱۹

الهه دانش راد <sup>۱\*</sup>، الهام علی اکبری <sup>۲</sup>

۱- گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، کرج، ایران.

۲- گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران.

### چکیده

**سابقه و هدف:** این روزها علاوه بر فعالیت زیاد در داخل خانه، شیوع ویروس کووید-۱۹ نیز ممکن است باعث عدم فعالیت بدنی زنان شود. با توجه به اهمیت ورزش برای زنان، هدف این پژوهش بررسی کیفیت زندگی و اعتماد به نفس زنان ورزشکار و غیرورزشکار شهر کرمانشاه در دوران شیوع ویروس کووید-۱۹ بود.

### تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۰۸

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۹

### واژگان کلیدی

کیفیت زندگی،  
زنان،  
ورزشکار،  
غیرورزشکار،  
کرمانشاه

**روش کار:** این پژوهش توصیفی و از نوع پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را زنان شهر کرمانشاه تشکیل دادند. حجم نمونه با توجه به جدول مورگان ۳۸۴ نفر در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری بصورت تصادفی ساده بود. ابزار اندازه‌گیری در این تحقیق شامل پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی شامل ۲۶ سوال که زیرمقیاس‌های آن عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی بود. آزمون اعتماد به نفس آیزنک (۱۹۷۹) شامل ۳۰ سوال زمینه کلی سنخ استواری سازگاری در برابر ناستواری هیجانی می‌باشد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها توسط ۱۰ تن از اساتید مدیریت ورزشی بررسی و مورد تایید قرار گرفت. پایایی پرسشنامه‌ها نیز توسط آزمون آلفای کرونباخ تایید شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی شامل آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و آزمون تی مستقل استفاده شد. نرم‌افزار مورد استفاده در این پژوهش SPSS<sup>20</sup> بود.

**یافته‌ها:** نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که کیفیت زندگی و همچنین اعتماد به نفس در زنان ورزشکار و زنانی که حداقل ۳ روز در هفته فعالیت بدنی دارند به‌طور معناداری از زنان غیرفعال بالاتر بود.

**نتیجه‌گیری:** پیشنهاد می‌گردد بخصوص برای زنانی که به علت مشغله‌های فراوان کاری داخل خانه در دوران شیوع ویروس کووید-۱۹ از ورزش غافل شده‌اند، با برنامه‌ریزی بهتر بخشی از وقت خود را به فعالیت بدنی اختصاص دهند.

### مقدمه

ناهنجاری‌ها و آسیب‌های مختلفی در افراد می‌شود، بطوری که می‌تواند سلامتی جسمانی و روانی افراد را در معرض خطرات جدی قرار دهد. توسعه تکنولوژی و تاثیر آن در کاهش میزان فعالیت بدنی در جامعه برای زنان شاید قابل ملامت‌تر باشد. زنان که اکثراً مدیریت داخل خانواده را برعهده دارند و به این دلیل مجبورند بخش زیادی از زمان خود را برای رسیدگی به خانه صرف کنند، بنابراین شاید از ورزش کردن و فعالیت بدنی غافل شوند که این غفلت می‌تواند در افزایش بیماری‌ها و آسیب‌های جسمانی و روانی آنها تاثیرگذار باشد. امروزه نقش زنان به عنوان نیمی از منابع انسانی در جامعه، نه تنها از موضوعات و اهداف بسیار مهم سیاسی،

امروزه یکی از ابزارهای بسیار ارزان و در دسترس که می‌تواند سلامتی انسان‌ها را در جوامع مختلف تضمین کند و جلوی هزینه‌های مختلف را بگیرد، فعالیت بدنی و ورزش کردن است. ورزش به عنوان یکی از محبوب‌ترین فعالیت‌های بشری، نقش مهمی در بهبود وضعیت جسمی و روانی افراد دارد (۱). متأسفانه در روزگار امروزی به دلیل توسعه تکنولوژی و فناوری، میزان تحرک افراد کاهش پیدا کرده زیرا انجام بسیاری از کارها نیازی به تحرک و جابجایی ندارد و به راحتی حتی بوسیله وسایل الکترونیکی مثل موبایل قابل انجام هستند. این کاهش تحرک باعث بروز

برای رسیدن به پیروزی و خوشبختی، اعتماد به نفس است. مفهوم اعتماد به نفس از یک سو تحت تاثیر شرایط محیطی و وضع زیست‌شناختی افراد قرار دارد و از سوی دیگر با شناخت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی افراد مرتبط است (۱۱). یکی از نیازهای اساسی انسان در تمام مراحل زندگی، داشتن میزان معینی اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس گرایشی است که ورزشکاران موفق افزون بر تمایل به انتظار عملکرد کیفی مطلوب در رویدادهای ورزشی با خود به محیط ورزشی می‌آورند (۱۲). روانشناسان معتقدند افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند هرگز نمی‌توانند به موفقیت‌های چشمگیری نایل شوند (۱۳). حسینی و نصیری (۱۳۹۷) (۱۴) در پژوهشی با عنوان مقایسه کیفیت زندگی، اعتماد به نفس و سلامت عمومی در جانبازان ورزشکار و غیرورزشکار نشان دادند که کیفیت زندگی و همچنین سلامت عمومی و اعتماد به نفس در جانبازان ورزشکار که در ورزش‌های انفرادی و تیمی فعالیت داشتند بالاتر و بهتر از جانبازانی بود که فعالیت ورزشی نداشتند. با توجه به اهمیت کیفیت زندگی و اعتماد به نفس و تاثیر آنها در مقابله بهتر در برابر ویروس کووید-۱۹، محقق در این پژوهش کیفیت زندگی و اعتماد به نفس زنان ورزشکار و فعال و غیرفعال کرمانشاه را مورد بررسی قرار داده است. تحقیقات قبلی تاثیر مثبت ورزش و فعالیت بدنی را در بالا بردن کیفیت زندگی و اعتماد به نفس نشان داده است ولی محقق در این پژوهش این موضوع را در دوران شیوع ویروس کووید-۱۹ بررسی کرد.

## مواد و روش‌ها

این پژوهش توصیفی و از نوع پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را زنان شهر کرمانشاه تشکیل دادند. حجم نمونه با توجه به جدول مورگان ۳۸۴ نفر در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری بصورت تصادفی ساده بود. ابزار اندازه‌گیری در این تحقیق شامل پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناختی، پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی شامل ۲۶ سوال و پرسشنامه استاندارد اعتماد به نفس آیزنک ۳۰ سوالی بود. پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل سن، میزان تحصیلات، وضعیت تاهل و میزان فعالیت در هفته بود. پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL-BREF) یک پرسشنامه ۲۶ سوالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می‌سنجد، این پرسشنامه دارای ۴ زیرمقیاس و یک نمره کلی است. این زیرمقیاس‌ها عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی. حداقل نمره به‌دست آمده از این پرسشنامه، ۲۶ و حداکثر ۱۳۰ امتیاز می‌باشد. آزمون اعتماد به نفس آیزنک (۱۹۷۹) شامل ۳۰ سوال زمینه کلی سنخ استواری سازگاری در برابر ناستواری هیجانی می‌باشد. استواری سازگاری از صفاتی چون اعتماد به نفس، خوشی، آرامش و ناستواری از صفاتی چون احساس حقارت، افسردگی، نگرانی تشکیل شده است. رویی صوری و محتوایی پرسشنامه-ها توسط ۱۰ تن از اساتید مدیریت ورزشی بررسی و مورد تایید قرار گرفت. پایایی پرسشنامه‌ها نیز توسط آزمون آلفای کرونباخ تایید شد. ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه کیفیت زندگی ۰/۹۱ و برای پرسشنامه اعتماد به نفس ۰/۸۳ بود که مقدار قابل قبولی است. برای

اجتماعی و اقتصادی هر کشور به شمار می‌رود، بلکه ابزار مناسبی در جهت تحقق دیگر اهداف توسعه نیز محسوب می‌شود. از این طریق، یکی از شاخص‌های درجه توسعه یافتگی در هر جامعه‌ای، میزان مشارکت و نقش زنان در آن جامعه می‌باشد (۲). فعالیت بدنی و ورزشی که بصورت مناسب و با برنامه‌ریزی مدون انجام بگیرد، می‌تواند سلامت زنان را ارتقا دهد و از بروز بیماری‌های مختلف پیشگیری کند.

این روزها زنان برای فعالیت بدنی علاوه بر اینکه به دلیل فعالیت زیاد در داخل خانه شاید از ورزش غافل شوند، عامل دیگری نیز شاید این عدم فعالیت بدنی را تشدید کند و آن شیوع ویروس کووید-۱۹ است. نتایج پژوهش زینیک (Zenic) و همکاران (۲۰۲۰) (۳) نیز نشان داد که در دوران بیماری کرونا سطوح فعالیت بدنی در نوجوانان کشور کرواسی کاهش پیدا کرده است که این کاهش در شهرها بیشتر از مناطق روستایی بود. همچنین انگ (Ong) و همکاران (۲۰۲۰) (۴) نشان دادند که در دوران بیماری کرونا در اندونزی میزان متوسط فعالیت بدنی با افت شدید و کاهش ۳۸ درصدی مواجه شده است. یکی از بحران‌هایی که امروزه تمامی افراد را تحت تاثیر قرار داده است، شیوع ویروس کووید-۱۹ می‌باشد. از ۱۲ مارس ۲۰۲۰، بیماری ویروس کرونا در سرتاسر جهان تایید شد که دارای مرگ‌ومیر تقریباً ۳/۷ درصدی است، این میزان تقریباً ۱ درصد کمتر از مرگ‌ومیر ویروس آنفلانزا است (۵). ورزش بخش بسیار مهمی در جامعه است که تاثیر فراوانی از شیوع ویروس کووید-۱۹ پذیرفته است. حمامی (Hammami) و همکاران (۲۰۲۰) (۶) در تحقیق خود بیان کردند که کرونا شکل کلی ورزش را دچار تغییر کرده است و با شکل‌گیری قرنطینه خانگی، خانه محیط اصلی برای انجام فعالیت ورزشی می‌باشد که یکی از آثار به حساب می‌آید و شعار "فعال ماندن در خانه" را برای تحقیق خود برگزیده است. در این دوران داشتن کیفیت زندگی مناسب و همچنین حفظ اعتماد به نفس در افراد برای مقابله بهتر با این ویروس از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

کیفیت زندگی افراد می‌تواند در نتیجه عدم تحرک و فعالیت کافی تحت تاثیر قرار بگیرد (۷). مفهوم کیفیت زندگی ابتدا به حوزه‌های بهداشتی و بیماری‌های روانی محدود می‌شد، اما در طی دو دهه گذشته، این مفهوم از زمینه‌های بهداشتی، زیست محیطی و روانشناختی صرف به مفهومی چندبعدی ارتقا یافته و مورد توجه تعداد زیادی از حوزه‌های مطالعاتی قرار گرفته است (۸). کیفیت زندگی برای افراد جامعه بسیار مهم و حیاتی است، اهمیت کیفیت زندگی باعث شده است که اصلی‌ترین و مهمترین اصول و اولویت‌های برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران در جهت ارتقای آن باشد. لذا به جرات می‌توان گفت کلیه برنامه‌ها، سیاست‌ها و عملیات اجرایی در جامعه در راستای ارتقای کیفیت زندگی مردم آن جامعه است (۹). صادقی‌پور و همکاران (۲۰۲۱) (۱۰) در پژوهشی با عنوان ارزیابی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در دانش‌آموزان فعال و غیرفعال جسمانی در طول همه‌گیری کووید-۱۹ در ایران نشان دادند که تفاوت قابل توجهی بین نمره کیفیت زندگی مردان و زنان فعال و غیرفعال وجود دارد.

همچنین ورزش می‌تواند در بهبود اعتماد به نفس افراد نیز تاثیرگذار باشد. به اعتقاد جمعی از روان‌شناسان، مهم‌ترین ابزار انسان

هدف این پژوهش بررسی کیفیت زندگی و اعتماد به نفس زنان ورزشکار و غیرورزشکار شهر کرمانشاه در دوران شیوع ویروس کووید-۱۹ بود. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که کیفیت زندگی و همچنین اعتماد به نفس در زنان ورزشکار و زنانی که حداقل ۳ روز در هفته فعالیت بدنی دارند به طور معناداری از زنان غیرفعال بالاتر بود. نتایج این پژوهش با یافته‌های حسینی و نصیری (۱۳۹۷) (۱۴)، صادقی پور و همکاران (۲۰۲۱) (۱۰)، اسدی و ضامنی (۱۴۰۰) (۱۵)، محمدی و همکاران (۱۴۰۰) (۱۶)، زلیکانی و همکاران (۱۳۹۶) (۹) همسو بود.

صادقی پور و همکاران (۲۰۲۱) (۱۰) در پژوهش خود نشان دادند که دانش‌آموزانی که فعالیت بدنی و ورزشی ندارند و به‌نوعی ویروس کووید-۱۹ باعث شده آنها هیچ فعالیت بدنی انجام ندهند، نسبت به دانش‌آموزانی که حتی با وجود کرونا فعالیت بدنی دارند سطح کیفیت زندگی پایین‌تری داشته باشند. این میزان پایین بودن شاخص کیفیت زندگی بخصوص در قشر دانش‌آموزان زنگ خطر جدی است زیرا اگر این وضعیت ادامه داشته باشد ممکن است در آینده نچندان دور آسیب‌های دیگر جسمانی و روانی را به همراه داشته باشد. از کیا و همکاران (۱۳۹۱) (۱۷) نشان داد که زنان فعال و ورزشکار نسبت به زنان غیرفعال کیفیت زندگی بهتری دارند و همچنین این زنان در رابطه با فرزندان و روابط اجتماعی وضعیت بهتری نسبت به زنان غیرفعال داشتند، ولی بخش دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که زنان غیرفعال در مقایسه با زنان ورزشکار روابط زناشویی بهتری داشتند که این نتیجه قابل تامل است و نیاز به انجام پژوهش‌های بیشتری دارد. در مورد متغیر اعتماد به نفس در دوران کرونا پژوهشی یافت نشد. بنابراین می‌توان گفت این پژوهش اولین پژوهشی است که این متغیر را بررسی کرده است، با توجه به اینکه زنان مسئولیت مهمی در جامعه دارند بنابراین داشتن اعتماد به نفس در آنها می‌تواند تاثیر مثبتی در انجام مسئولیت مهم‌شان داشته باشد. نتایج نشان داد که زنان فعال و ورزشکار اعتماد به نفس بالاتری نسبت به زنان غیرفعال دارند.

ویروس کووید-۱۹ کل زندگی افراد جامعه را تحت تاثیر قرار داده است. این تاثیرگذاری حتی باعث شده افراد میزان فعالیت بدنی که قبل از شیوع کرونا داشتند را نتوانند انجام دهند. مثلا نتایج پژوهش انگ و همکاران (۲۰۲۰) (۴) نشان دادند که در دوران بیماری کرونا در اندونزی میزان متوسط فعالیت بدنی با افت شدید و کاهش ۳۸ درصدی مواجه شده است. این کاهش میزان فعالیت بدنی می‌تواند تاثیرات کوتاه‌مدت و بلندمدت در زندگی افراد داشته باشد. نتایج تحقیقات تاثیر مثبت فعالیت بدنی را بر سلامت جسمانی و روانی به اثبات رسانده است. بنابراین می‌توان با اطمینان زیاد گفت که کاهش فعالیت بدنی در این دوران می‌تواند تاثیرات منفی به همراه داشته باشد، نتایج این پژوهش نیز در راستای تایید این مطلب است.

### نتیجه‌گیری

طبق یافته‌های این پژوهش و چند پژوهشی که در راستای این تحقیق انجام گرفته است می‌توان گفت انجام فعالیت بدنی در دوره کرونا باید با رعایت پروتکل‌ها و دستورالعمل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی انجام بگیرد، زیرا نتایج نشان داد زنانی که در طول هفته حداقل ۳ روز

تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های امار توصیفی و امار استنباطی شامل آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف و آزمون تی مستقل استفاده شد. نرم‌افزار مورد استفاده در این پژوهش SPSS20 بود.

### نتایج

یافته‌های جمعیت‌شناختی پژوهش نشان داد که ۴۸/۳ درصد نمونه‌های تحقیق دارای سطح تحصیلات لیسانس بودند و ۱۰/۸ درصد دارای مدرک دکتری بودند. همچنین ۲۹/۱ درصد افراد در محدوده سنی ۲۶-۳۰ سال قرار داشتند و ۱۰/۵ درصد زیر ۱۸ سال بودند. ۵۵/۸ درصد آنها متاهل و ۴۴/۲ درصد مجرد بودند. و ۳۹/۵ درصد فعالیت بدنی نداشتند و ۶۰/۵ درصد حداقل ۳ روز در هفته فعالیت بدنی داشتند و یا عضو تیم‌های ورزشی شهر بودند (جدول ۱).

جدول ۱: اطلاعات جمعیت‌شناختی پژوهش

متغیر	گروه	فراوانی	درصد
تحصیلات	زیردیپلم	۶۸	۱۹/۸
	دیپلم	۷۳	۲۱/۲
	لیسانس	۱۶۶	۴۸/۳
	فوق لیسانس و دکتری	۳۷	۱۰/۸
	مجموع	۳۴۴	۱۰۰
سن	زیر ۱۸ سال	۳۶	۱۰/۵
	۱۹-۲۵ سال	۵۹	۱۷/۲
	۲۶-۳۰ سال	۱۰۰	۲۹/۱
	۳۱-۳۵ سال	۶۳	۱۸/۳
	بالای ۳۶ سال	۸۶	۲۵
	مجموع	۳۴۴	۱۰۰
وضعیت تاهل	متاهل	۱۹۲	۵۵/۸
	مجرد	۱۵۲	۴۴/۲
	مجموع	۳۴۴	۱۰۰
سطح فعالیت	اصلا	۱۳۶	۳۹/۵
	بالای ۳ روز در هفته	۲۰۸	۶۰/۵
	مجموع	۳۴۴	۱۰۰

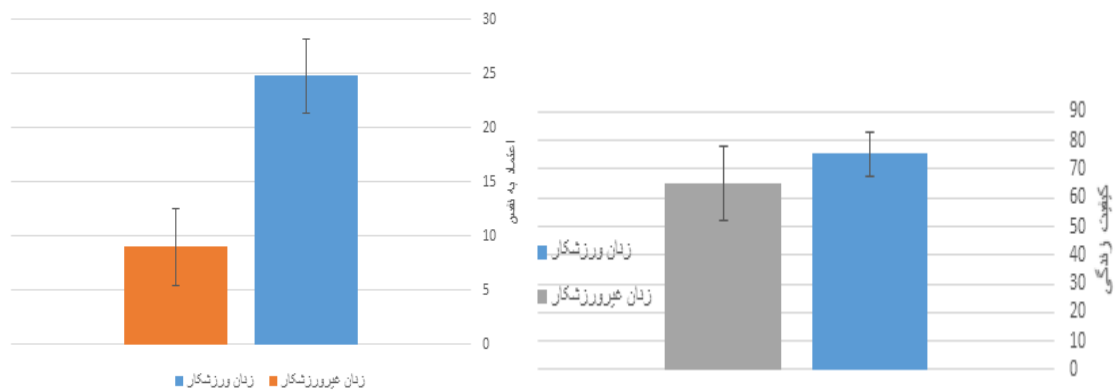
نتایج توصیفی در مورد متغیرهای پژوهش نشان داد که میانگین کیفیت زندگی افرادی که حداقل ۳ روز در هفته فعالیت بدنی داشتند ۷۵/۴۹ و آنهایی که فعالیت بدنی نداشتند ۶۵/۱۲ بود. اعتماد به نفس افرادی که فعالیت بدنی داشتند ۲۴/۸۱ و افرادی که فعالیت بدنی نداشتند ۹/۰۲ بود (جدول ۲).

برای مقایسه کیفیت زندگی و اعتماد به نفس زنان ورزشکار و غیرورزشکار از آزمون تی مستقل استفاده شد که نتایج در جدول ۳ و ۴ و نمودار ۱ ارائه گردیده است. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که کیفیت زندگی زنان ورزشکار بصورت معناداری از کیفیت زندگی زنان غیرورزشکار بالا بود (با توجه به سطح معناداری زیر ۰/۰۵). همچنین اعتماد به نفس زنان ورزشکار بصورت معناداری از اعتماد به نفس زنان غیرورزشکار بالاتر بود (با توجه به سطح معناداری زیر ۰/۰۵).

### بحث

جدول ۲: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
کیفیت زندگی	ورزشکار (فعالیت ورزشی بالای ۳ روز در هفته)	۷۵/۴۹	۱۰/۲۷
	عدم فعالیت	۶۵/۱۲	۱۹/۷۵
	مجموع	۷۱/۳۹	۱۵/۵۸
اعتماد به نفس	ورزشکار (فعالیت ورزشی بالای ۳ روز در هفته)	۲۴/۸۱	۳/۴۲
	عدم فعالیت	۹/۰۲	۳/۵۵
	مجموع	۱۸/۵۷	۸/۴۷



نمودار ۱. مقایسه کیفیت زندگی و اعتماد به نفس زنان فعال و غیرفعال

جدول ۳. نتایج آزمون تی مستقل

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	اختلاف میانگین
کیفیت زندگی	ورزشکار	۷۵/۴۹	۱۰/۲۷	۰/۷۱
	غیرورزشکار	۶۵/۱۲	۱۹/۷۵	۱/۶۹
اعتماد به نفس	ورزشکار	۲۴/۸۱	۳/۴۲	۰/۲۳
	غیرورزشکار	۹/۰۲	۳/۵۵	۰/۳

جدول ۴. خروجی آزمون تی مستقل در مقایسه کیفیت زندگی و اعتماد به نفس زنان ورزشکار و غیرورزشکار

متغیر	خطای استاندارد میانگین	انحراف میانگین	df	t	F	sig
کیفیت زندگی	فرض برابری واریانس‌ها	۱/۶۲	۳۴۲	-۶/۳۷	۷۱/۹۵	۰/۰۰۱
	فرض نابرابری واریانس‌ها	۱/۸۳	۱۸۳/۲۲	-۱۰/۳۷		
اعتماد به نفس	فرض برابری واریانس‌ها	۰/۳۸۳	۳۴۲	-۴۱/۱۶	۳/۷۲	۰/۰۴۸
	فرض نابرابری واریانس‌ها	۰/۳۸۴	۲۸۱/۰۸	-۴۰/۸۴		

## تشکر و قدردانی

از همه عزیزانی که در انجام این پژوهش مشارکت داشتند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

## تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

1. Naimi Kia, Maliha. Gholami, Amin. The effect of physical activity on the perceived stress during home quarantine due to coronavirus outbreak, Journal of Rehabilitation Medicine, 2020; Volume 9, Number 3: 224-217.
2. Jalali-Farahani M. Leisure and Recreational Sports Management. Tehran, Iran: University of Tehran Press; 2008. [In Persian].

فعالیت بدنی دارند یا اینکه در تیم‌های ورزشی شهر کرمانشاه عضو هستند سطح کیفیت زندگی و همچنین اعتماد به نفس بالاتری داشتند. البته با یک پژوهش نمی‌توان نظر قطعی داد ولی دیگر تحقیقات صورت گرفته نیز نتایج تقریباً مشابهی گزارش کرده‌اند. به مدیران ورزشی و تصمیم‌گیر کشور پیشنهاد می‌گردد در حوزه ورزش همگانی و تشویق افراد به ورزش خصوصاً زنان، برنامه‌ریزی مناسبی انجام دهند زیرا اگر این برنامه‌ریزی بصورت مدون انجام گیرد، می‌توان شاهد افزایش سطح سلامتی و کیفیت زندگی افراد و همچنین کاهش هزینه‌های درمانی بود.

با توجه به اینکه این نتایج در یک منطقه خاص بدست آمده است و ممکن در مناطق دیگر نتایج دیگری حاصل شود، پیشنهاد می‌گردد یک پژوهش جامع در این زمینه انجام بگیرد و کل کشور را مورد مطالعه قرار دهد.

3. Zenic N., Taiar R., Gilic B., Blazevic M., Maric D., Pojskic H., Sekulic D. Levels and Changes of Physical Activity in Adolescents during the COVID-19 Pandemic: Contextualizing Urban vs. Rural Living Environment. *Applied Sciences*, (2020); 10, 3997.
4. Ong J.L., Lau T.Y, Massar S.A., Chong Z.T., Ng B.K. et al. COVID-19 Related Mobility Reduction: Heterogenous Effects on Sleep and Physical Activity Rhythms, National University of Singapore, (2020); Pp: 2-30.
5. Zheng YY, Ma YT, Zhang JY, Xie X. COVID-19 and the cardiovascular system. *Nature Reviews Cardiology*. 2020 May;17(5):259-60.
6. Hammami A, Harrabi B, Mohr M, Krstrup P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*. 2020 Apr 20:1-6.
7. Karimi, Soheila. Karimian, Jahangir. A study of the relationship between sports participation and quality of life of women in Isfahan. *Journal of Health System Research*, 2017; 13 (1): 84-79.
8. Ghaffari, Gholamreza. Karimi, Alireza Nozari, Hamza. The trend of quality of life studies in Iran, *Quarterly Journal of Social Studies and Research*, 2012; Volume 1, Number 3: 134-8.
9. Zlikani, Mohammad. Vafaie Moghadam, Ali. Afshari, Mustafa Jafari, Mehran. Assessing the quality of life and personal happiness of the educational strata of Mazandaran province (athlete and non-athlete), *applied research in sports management*, sixth year, 2017; number 3 (23 consecutive): pp. 126-117.
10. Sadeghipour, Hamid Reza. Zar, Abdossaleh. Pakizeh, Ali. Ramsbottom, Roger. Evaluation of health-related quality of life in physically active and physically inactive students during the COVID-19 pandemic in Iran, *Cities*.2021.
11. Sheibani O, Akhavan-Tafti M. The cognitive approach on self-confidence of the girl students with academic Failure. *zahedan journal of research in medical sciences*. 2010; 12(5): 84-88.
12. Afrasiabi, Roya. Talebzadeh, Somayeh. Investigating the relationship between self-confidence and the level of physical activity in female elementary school students in Bojnourd. *Journal of Paramedical Sciences and Military Health*, Fifteenth Year, 2020; No. 1: 49-43.
13. Naser CJ, Desapriya E. Factors associated with overweight and obesity among kuwaiti elementarymale school children aged 6–10 years. *International Journal of Pediatrics* 2010; 1(6): 32-41
14. Hosseini, Seyed Jabbar. Nasiri, Mohammad. Comparison of quality of life, self-confidence and general health in athlete and non-athlete veterans, *Journal of Mashhad Medical School. Special Letter* 1, 2018; Year 61: 139-131.
15. Asadi, Marjan. Zamani, Leila. The Role of Lifestyle Behaviors in the Psychological Welfare of Children in the Covid-19 Epidemic, *Quarterly Journal of Health and Exercise*, 2021; Volume 2, Number 2: 38-33.
16. Mohammadi, Jalal. Gharayegh Zandi, Hassan. Mulazadeh, Mehdi. Psychological evaluation of quarantine stress during the outbreak of Covid-19 virus among athletes, *Journal of Exercise Health*, 2021; Volume 2, Number 1: 16-9.
17. Azkia, Mustafa. Sarukhani, Baqir Beyk Verdi, Hassan. Comparison of quality of life of women participating in public sports and women inactive in this field, *Iranian Social Science Studies*. 2012; 9(34). [In Persian].