

نقش مؤلفه‌های پیوستگی گروهی در گرایش زنان باردار به شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی

محسن گل‌پرور^{۱*}، پروین بهادران^۲، حمیدرضا عریضی^۳

۱- گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان، اصفهان، ایران

۲- گروه پرستاری و مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی اصفهان، اصفهان، ایران

۳- گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، ایران

چکیده

زمینه و هدف: شاخص‌های پیوند و همبستگی گروهی از عناصر با اهمیتی است که عملکرد و رفتار افراد را در گروه تحت تأثیر قرار می‌دهد. این شاخص به ویژه در بین گروه‌های ورزشی و تمرینات آمادگی جسمانی اهمیت اساسی دارد. شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که تمرینات ورزشی متناسب با شرایط دوران بارداری پیامدهای مثبت چندی از جمله کاهش اضطراب، افزایش عاطفه مثبت و آمادگی بیشتر روانی و جسمی برای وضع حمل را به دنبال دارد. بنابراین ضرورت انجام این پژوهش معطوف به ارائه شواهدی برای نقش مؤلفه‌های پیوستگی گروهی در گرایش زنان باردار به شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی بوده است. هدف از انجام این پژوهش نیز بررسی نقش مؤلفه‌های پیوستگی گروهی در گرایش زنان باردار به شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی بود.

روش بررسی: در این مطالعه توصیفی-مقایسه‌ای، شرکت‌کنندگان ۴۰۰ نفر از زنان باردار در سه ماهه دوم بارداری در شهر اصفهان بودند. مؤلفه‌های پیوستگی گروهی (شامل جاذبه فردی به گروه اجتماعی، جاذبه فردی به تکلیف گروهی، در هم تنیدگی اجتماعی گروه و در هم تنیدگی وظیفه گروه) با استفاده از پرسشنامه محیط گروهی (GEQ) مورد سنجش قرار گرفت. تمرینات آمادگی جسمانی در این پژوهش طی ۱۲ جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای، شامل تمرینات مربوط به پیاده‌روی، شنا، حرکات ریتمیک و دیگر تمرینات هوازی سبک و متوسط بود که به صورت گروهی به مرحله اجرا درآمد. میزان غیبت افراد بر حسب جلسه و میزان تأخیر آنها بر حسب دقیقه در هر جلسه در فهرست حضور و غیاب ثبت گردید. در پایان دوره، پرسشنامه محیط گروهی اجرا شد (در پایان دوازدهمین جلسه). سپس افرادی که دو انحراف استاندارد از نظر غیبت و تأخیر نمره بالاتر یا پائین‌تر دریافت کردند، به عنوان افراد دارای غیبت و تأخیر زیاد و کم طبقه‌بندی شدند. روش‌های آماری مورد استفاده، روش‌های توصیفی نظیر محاسبه میانگین، انحراف معیار و در سطح استنباطی روش تحلیل تشخیصی (ممیز) بوده است. سطح معنی‌داری مورد استفاده در سطح استنباطی حداقل ۰/۰۵ بوده است.

نتایج: میانگین گروه غیبت کم در چهار حوزه جاذبه فردی به گروه اجتماعی (ATG-S)، جاذبه فردی به تکلیف گروهی (ATG-T)، در هم تنیدگی اجتماعی به ترتیب گروه (CI-S) و در هم تنیدگی وظیفه گروه (GI-I)، به ترتیب ۲۴/۷، ۲۲/۴، ۲۷/۳ و ۱۶/۹ و ۲۴/۷، ۲۲/۴، ۲۷/۳ و ۱۷/۹ و ۲۷/۹ و میانگین گروه غیبت زیاد در چهار حوزه یاد شده، به ترتیب ۲۴/۷، ۲۲/۴، ۲۷/۳ و ۱۶/۹ و ۲۴/۷، ۲۲/۴، ۲۷/۳ و ۱۶/۹ بود. نتایج تحلیل تشخیصی (ممیز) نشان داد که گروه دارای غیبت کم در دو حوزه جاذبه فردی به گروه اجتماعی (ATG-S) و جاذبه فردی به تکلیف گروهی (ATG-T) به صورت معنی‌داری ($P < 0.01$) از گروه دارای غیبت زیاد دارای میانگین‌های بالاتری بودند. میانگین گروه تأخیر کم در چهار حوزه مطرح در پیوستگی گروهی (ATG-S، ATG-T، GI-S، GI-I) به ترتیب ۲۲/۶، ۲۷/۳، ۲۷/۳ و ۱۷/۷ و میانگین گروه تأخیر زیاد، ۲۷/۳، ۲۲/۱، ۲۶/۹ و ۱۸/۲ بود. نتیجه تحلیل تشخیصی نشان داد که دو گروه دارای تأخیر کم و زیاد فقط در حوزه جاذبه فردی به گروه اجتماعی (ATG-S) با یکدیگر دارای تفاوت معنی‌دار ($P < 0.05$) هستند.

نتیجه‌گیری: جذاب نمودن تمرینات آمادگی جسمانی گروهی و همچنین تشکیل گروه همگن و جذاب برای زنان شرکت‌کننده در این نوع تمرینات می‌تواند به عنوان یک عامل انگیزشی برای پیگیری همراه با پشتکار تمرینات آمادگی جسمانی تلقی شود. یعنی باید گروه و فعالیت گروهی (تمرینات آمادگی جسمانی) در این موارد با استفاده از راهبردهای مختلف تقویت شود.

کلیدواژگان: پیوستگی گروهی، تمرینات آمادگی جسمانی، جاذبه فردی به تکلیف گروهی، جاذبه فردی به گروه اجتماعی، در هم تنیدگی اجتماعی گروه، در هم تنیدگی وظیفه گروه، زنان باردار.

نحوه استناد به این مقاله: گل‌پرور محسن، بهادران پروین، عریضی حمیدرضا. نقش مؤلفه‌های پیوستگی گروهی در گرایش زنان باردار به شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی. سال ۱۳۹۰، شماره ۲، صفحات: ۱۵۵-۱۴۵.

* مسئول مکاتبه: محسن گل

پرور، گروه روانشناسی،

دانشکده روانشناسی و علوم

تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی

خوراسگان، اصفهان، ایران

رایا نامه:

mgolparvar@khuif.ac.ir

دریافت: ۸۹/۶/۱۷

پذیرش: ۸۹/۱۰/۱

زمینه و هدف

انسان به عنوان یک موجود اجتماعی از هنگام تولد گام در جهانی می‌گذارد که بسیاری از امور آن از طریق گروه و فعالیت‌های گروهی صورت می‌گیرد. بسیاری از رشته‌های علمی از جمله روان‌شناسی محیط^۱، کردارشناسی^۲، بوم‌شناسی انسانی^۳، جمعیت‌شناسی^۴ و روان‌شناسی بوم‌شناختی^۵، تاکنون به تأثیرات بااهمیت متغیرهای محیطی بر رفتار آدمی تأکید ورزیده‌اند. در کلامی کلی می‌توان گفت، انسانها نسبت به مکان‌های جغرافیایی و فضای گروه احساس تعلق می‌کنند و از آنها در برابر هجوم دیگران دفاع می‌نمایند. خانه شخصی، صندلی دلخواه در کلاس، باشگاه ورزشی و گروه ورزشی، همه قلمرو به شمار می‌روند؛ زیرا مناطق خاصی هستند که فرد یا گروه مدعی آن است، آن را نشان‌گذاری می‌کند و در برابر هجوم دیگران از آن دفاع می‌کند. یکی از نکات بسیار حائز اهمیت در این بین، سیر رشد و تحول گروه به عنوان یک قلمرو انسانی است. مراحل شکل‌گیری یک گروه در بین نظریه‌پردازان متفاوت است؛ اما الگوهای زیادی نشان می‌دهند که مشخصه‌های بین فردی معینی باید در هر گروهی موجود باشند. برای نمونه، اعضاء بیشتر گروه‌ها باید به این حقیقت نائل آیند که اعضای گروه چه کسانی هستند، به درجه‌ای از پیوستگی و وابستگی به یکدیگر برسند و با تعارض در بین اعضاء مقابله کنند. پیوستگی گروهی، برای افراد تبعاتی از جمله احساس تعهد به هدف شخصی که در قالب گروه دستیابی به آن تسهیل می‌شود را پدید می‌آورد. در این حوزه، اگر به برخی از فعالیتها نظیر تمرین ورزشی و اهمیت آن در بهزیستی و رضایت از زندگی در چهارچوب فعالیت و پیوند گروهی بنگریم، اهمیت مطالعات حوزه پیوستگی گروهی دوچندان افزون می‌شود.

پژوهش‌های اندکی در مورد تأثیر گروه و متغیرهای گروهی بر رفتارهای اجتنابی در برنامه‌های آمادگی جسمانی

صورت پذیرفته است. به ویژه، جستجوهای انجام شده برای بررسی پیشینه این پژوهش نشان داد که در زنان باردار، بررسی مؤلفه‌های مربوط به گروه به عنوان عوامل تسهیلگر یا بازدارنده برای شرکت این زنان در دوره‌های آمادگی جسمانی بسیار محدود انجام گرفته است. در حالیکه شواهد پژوهشی از اثرات مثبت چشمگیر شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی برای زنان باردار خبر می‌دهند. بارزترین این اثرات، تناسب و آمادگی قلبی و عروقی بالاتر، کاهش و یا کنترل وزن، افزایش احساس انرژی، خلق و خوی بهتر، اطمینان به توانایی‌های فرزندی و رشد مناسب‌تر جنین بر شمرده شده است (۱-۳). بر این اساس، از آنجائیکه شرکت در دوره‌های گروهی آمادگی جسمانی می‌تواند برای زنان باردار تبعات مثبت قابل توجهی به همراه آورد، ضرورت و اهمیت پژوهش حاضر در درجه اول، روشن نمودن نقش مؤلفه‌های پیوستگی گروهی بر تمایل زنان باردار برای شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی بوده است. روشن شدن نقش مؤلفه‌های پیوستگی گروهی، علاوه بر اینکه خلأ دانش کنونی را در این حوزه تا اندازه‌ای برطرف خواهد کرد، زمینه و بستر را برای دستکاری اجتماعی مؤلفه‌های پیوستگی گروهی برای تغییر تمایلات زنان باردار برای شرکت فعال‌تر و منظم‌تر در این دوره‌ها فراهم خواهد نمود. در درجه اول، براساس گزارش‌های تحقیقاتی، برنامه‌های آمادگی جسمانی گروهی، نسبت به برنامه‌های آمادگی جسمانی فردی مزیت‌های بسیاری برای بزرگسالان دارد. یافته‌های چندی حاکی از آن است که اکثریت شرکت‌کنندگان در دوره‌های آمادگی جسمانی ترجیح می‌دهند که در گروه به تمرینات ورزشی بپردازند (۴).

دلیل تمایل حضور در برنامه‌های ورزشی گروهی نسبت به برنامه‌های انفرادی متعدد است. یکی از دلایل این امر آن است که تجربه فرد در یک گروه بهم پیوسته سبب می‌شود که او میزان حمایت اجتماعی بیشتری را به عنوان یک عضو گروه دریافت کند. دریافت حمایت اجتماعی، باعث می‌شود فرد احساس بهتری داشته باشند و از این طریق در پردازش‌های شناختی وقایع، حوادث و برخوردها، فکر تغییر،

- 1- Environmental psychology
- 2- Ethologic
- 3- Human ecology
- 4- Demography
- 5- Ecological psychology

مواردی ماه اول برنامه‌های آمادگی جسمانی دیده می‌شوند (۱۵). عوامل بیشمار وجود دارند که بر پیوستن افراد به گروه‌های تمرین ورزشی و آمادگی جسمانی اثر می‌گذارند. در درجه اول مهمترین این عوامل فردی هستند، یعنی به انگیزه‌ها و تمایلات فردی افراد و نگرش‌ها و دیدگاه‌های آنها به زندگی بازمی‌گردد، ولی به دنبال آن عوامل گروهی و جمعی مطرح می‌شوند. به ویژه در میان زنان گروه‌های سنی مختلف، در برهه‌های مختلف از قبیل دوران یائسگی، دوران تحصیل، و دوره‌های مختلف بیماری، یافته‌های غنی وجود دارد؛ اما تأثیر مؤلفه‌های مطرح پیوند گروهی و مشارکت همراه با انگیزه و پیوسته در تمرینات آمادگی جسمانی تا حد قابل قبولی در میان زنان باردار و به ویژه در سه ماهه دوم بارداری کمتر مورد توجه قرار گرفته است. با این حال بسیاری از یافته‌های مطرح در حوزه‌های دیگر در مورد زنان باردار نیز به طور نسبی می‌تواند کاربرد داشته باشد. یافته‌های مربوط به مطالعات انجام شده بر روی زنان غیرباردار نشان می‌دهد که وقتی زنان در دوره‌های ورزشی هوازی شرکت می‌کنند، نظر و نگرش‌شان نسبت به توانایی‌هایشان همراه با رضایت آنها از زندگی بالاتر می‌رود (۱۶). در کنار این شواهد، که خبر از تأثیرات مثبت شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی برای زنان باردار دارد، شواهدی قابل توجه نیز وجود دارد که نشان می‌دهد پیوستگی گروهی نیز شرکت در دوره‌های ورزشی را حتی در بیمارانی که مبتلا به بیماری‌هایی نظیر سرطان، دیابت و یا مشکلات قلبی-عروقی هستند، تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۷). این دست شواهد در بین زنان باردار نیز به چشم می‌خورد. پیوستگی گروهی به خوبی قادر است تا زنان باردار را برای شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی آماده‌تر سازد. این تمایل بیشتر، به عواملی نظیر الگوی تبادل نظریات و اطلاعات، خودکارآمدی و توانایی‌های تحلیل هزینه و منفعت در مورد مزایای شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی مربوط می‌شود (۱). علاوه بر این، مشارکت در گروه‌هایی که دارای جذابیت تکالیف، جذابیت گروهی و بهم‌پیوستگی گروهی هستند، توانایی‌های زنان باردار در حوزه مدیریت و

ترک و یا توقف فعالیت‌های ورزشی را بازداری کنند. همین دست تحقیقات نشان می‌دهند، افرادی که کلاس‌های ورزشی را ترک می‌کنند، احساس پیوند و همبستگی اجتماعی کمتری را نسبت به افرادی دارند که همچنان به شرکت در این کلاس‌ها ادامه می‌دادند (۶ و ۵).

تبعات معطوف به سلامتی ناشی از شرکت در دوره‌های ورزشی و آمادگی جسمانی نه تنها اشاره‌ای است به عدم وجود بیماری و ناتوانی، بلکه حالت کلی و کامل بهزیستی جسمی، روانی و اجتماعی را نیز دربرمی‌گیرد (۷). نقش تمرین و ورزش به سادگی در گروه‌هایی به جز گروه زنان باردار در کاهش خطر مرگ زودرس در اثر بیماری‌هایی نظیر حملات قلبی، افزایش فواید سلامت روانی و نقش ورزش‌های هوازی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش بهزیستی و خودپنداره محرز گشته است (۸ و ۷). حوزه‌های یاد شده در بالا در ترکیب با مطالعات مربوط به نقش پیوستگی گروهی، نتایج جالب توجه و امیدبخشی به دنبال آورده‌اند. در طول نزدیک به دو دهه گذشته، شماری از فراتحلیل‌ها به گونه‌ای با ثبات روابط ضعیف تا متوسطی را میان پیوستگی گروهی و عملکرد گروهی نشان داده‌اند (۹-۱۱). نکته حائز اهمیت در این حوزه عواملی است که از آن طریق پیوستگی گروهی باعث بهبود عملکرد و اثربخشی فعالیتها می‌شود. از نظر تاریخی، عامل تعدیل‌کننده مهم در حوزه رابطه میان پیوستگی-عملکرد، هنجار بارآوری است. هنجارها انعکاسی از استانداردهای رفتاری هستند که از اعضاء گروه انتظار می‌رود. یعنی هرچه گروه دارای پیوستگی زیادتری باشد، فشار بیشتری را نیز به اعضا در پذیرش و پیروی از هنجارها وارد می‌کند (۱۲). همچنین طی تحولات جسمانی که در مقاطع سنی معین به ویژه برای زنان (نظیر یائسگی) بوقوع می‌پیوندد، تناسب جسمی و کیفیت زندگی بیشتر از تمرینات ورزشی منظم و پیوسته متأثر می‌شود (۱۴-۱۲). با این حال گاهی پدیده‌هایی نظیر غیبت و تأخیر این فعالیت‌های حیات‌بخش را دچار مشکل می‌سازد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین ۲۰ تا ۵۰ درصد رفتارهای اجتنابی از قبیل غیبت و دیرآمدگی در ۵ تا ۶ هفته یا در

نظم‌بخشی رفتارهای مثبت را افزایش می‌دهند (۱۸). مطالعات این حوزه، به صورت با ثباتی از نقش مؤلفه‌های حمایت اجتماعی بر جذابیت گروهی، جذابیت تکالیف و بهم پیوستگی گروهی و سپس بر شرکت فعال‌تر در دوره‌های آمادگی جسمانی برای زنان باردار و غیرباردار خبر می‌دهند (۱۹-۲۲). جدیدترین شواهد در این حوزه توسط Annesi و ویتاکر (۱۸) و Cramp (۲۲) گزارش شده است. براساس نتایجی که این محققان گزارش نموده‌اند، مداخله‌هایی که بر مبنای عوامل اجتماعی مطرح در گروه‌های ورزشی و آمادگی جسمانی صورت می‌گیرد، و از آن طریق علاوه بر جذابیت تکالیف مربوط به آمادگی جسمانی، از طریق فرایندهای تبادل نظریات و تجربیات، گروهها را برای زنان باردار جذاب‌تر می‌نماید، باعث افزایش توانایی زنان، همراه با نظم حضور آنها در این جلسات می‌شود. تلاش پژوهشگران این پژوهش برای یافتن مطالعه‌ای که طی آن نقش مؤلفه‌های پیوستگی گروهی بر غیبت و تأخیر زنان باردار در دوره‌های آمادگی جسمانی در ایران مورد بررسی قرار گرفته باشد، به نتیجه‌ای نینجامید. به این جهت منابعی که در بخش زمینه و هدف این مقاله مورد اشاره قرار گرفته، همگی مربوط به مطالعات سایر کشورها بوده است. در مجموع به دلیل بررسی‌های کم در مورد تأثیر مؤلفه‌های گروهی بر میزان مشارکت فعال زنان باردار در فعالیت‌های آمادگی جسمانی و از طرفی حساسیت سلامتی زنان باردار در سه ماهه دوم بارداری، هدف اصلی پژوهشگران حاضر آن بوده تا مشخص کنند که تا چه میزان از طریق مؤلفه‌های پیوستگی گروهی این زنان در کلاس‌های آمادگی جسمانی می‌توان به رفتارهای اجتنابی عینی از قبیل تأخیر و غیبت در آنان پی برد. به عبارت دیگر این پژوهش بدنبال این هدف بوده تا مشخص نماید که بین افراد با غیبت و تأخیر زیاد با افراد دارای غیبت و تأخیر اندک از نظر مؤلفه‌های پیوستگی گروهی چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟

روش بررسی

شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر ۴۰۰ نفر از زنان باردار

در سه ماهه دوم بارداری بوده‌اند که در کلاس‌های آمادگی جسمانی شرکت کرده‌اند. محل انجام این پژوهش یک مجموعه ورزشی تحت نظارت گروه تربیت بدنی و دانشکده پرستاری و مامائی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بوده که طی برنامه‌ای مشخص، در زمان‌های معینی در هفته فقط پذیرای زنان باردار برای ثبت‌نام در دوره‌های آمادگی جسمانی متناسب با دوران بارداری، به ویژه سه‌ماهه دوم بوده است. زنان باردار با مراجعه به این مرکز، روز و ساعت شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی را خود مطابق برنامه‌های موجود تعیین می‌نموده‌اند. برای ترغیب هرچه بیشتر این زنان برای شرکت در این دوره‌ها طبق برنامه منظم، در زمان مراجعه برای ثبت‌نام، طی یک مشاوره مقدماتی، نقش سازنده و مثبت شرکت در این دوره‌ها به اطلاع آنها رسانده شده است. ۴۰۰ نفری که در این مرکز برای شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی ثبت نام کرده‌اند و براساس برنامه‌ای که در اختیار آنها قرار گرفته است، در دوره‌های آمادگی جسمانی شرکت نموده‌اند، جامعه آماری اولیه این پژوهش را تشکیل داده‌اند. پس از شرکت در دوره، براساس ملاک زمان مراجعه (در ابتدای ساعت شروع، یا با تأخیر بر حسب دقیقه) و یا عدم مراجعه برای یک جلسه کامل، گروه‌های دارای تأخیر و غیبت مشخص شده‌اند. این گروهها (دارای غیبت و تأخیر) در روند برگزاری دوره‌های آمادگی جسمانی، با دیگر زنان بارداری که تأخیر یا غیبت نداشته‌اند در دوره‌ها تا پایان شرکت داشته‌اند. پس از اتمام دوره، بررسی‌های انجام شده نشان داد، ۲۴ نفر از زنان باردار دارای تأخیر اندک (۲ انحراف کمتر از میانگین) و ۲۷ نفر دارای تأخیر زیاد (۲ انحراف معیار بیش از میانگین) هستند. همین تعداد جلسات غیبت به عنوان ملاک کم و زیاد (یعنی دو انحراف معیار بالاتر یا پایین‌تر از میانگین) به کار رفته است و بر این اساس گروه غیبت کم ۴۱ نفر و گروه غیبت زیاد ۶۴ نفر مشخص شدند. بر این مبنا از ۴۰۰ نفر جامعه آماری، در پایان دوره، فقط داده‌های مربوط به گروه‌های تأخیر و غیبت مورد تحلیل قرار گرفته است.

شرکت‌کنندگان در پژوهش طی چهار هفته و ۱۲ جلسه در دوره آمادگی جسمانی شرکت کردند. آموزشها و تمرینات دوره آمادگی جسمانی شامل پیاده‌روی، شنا، حرکات ریتمیک و سایر تمرین‌های هوازی سبک تا متوسط طی جلسات ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای با شدت ۵۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب اجرا شده‌اند. تیم آموزش‌دهنده در طی دوره، مربیان تربیت بدنی زن دارای مجوز رسمی و مدرک معتبر بر اساس معیارهای مطرح و مورد پذیرش گروه تربیت بدنی و گروه پرستاری و مامائی بوده‌اند و هر یک از مربیان آموزش‌دهنده برای هر یک از مجموعه فعالیت‌های ورزشی (نظیر حرکات ریتمیک، شنا) در طول دوره آمادگی جسمانی ثابت بوده‌اند و حداقل چند دوره تجربه این نوع آموزشها را داشته‌اند. چنانکه در معرفی جامعه آماری در روش بررسی مشخص شده، افراد شرکت‌کننده در این دورهها فقط زنان باردار دوره دوم بارداری بوده‌اند و در هر جلسه، ۲۵ نفر از زنان به صورت گروهی بر اساس برنامه قبلی شرکت داده شده‌اند. در جلسه مقدماتی، ابتدا حدود ۲۰ دقیقه دستورالعمل و چگونگی اجرای تمرینات آمادگی جسمانی از جمله نوع، شدت، مدت، تکرار ورزش، همچنین فواید و زیان‌های تمرینات ورزشی در دوره بارداری برای آنها گفته شد. سپس آشنایی مقدماتی با دیگر اعضاء صورت گرفت و در آخر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرینات آمادگی جسمانی را انجام دادند. هر نفر از شرکت‌کنندگان در پژوهش، در پایان دوره آموزشی، به صورت انفرادی به پرسشنامه پژوهش پاسخ دادند.

کسانی که همراه با تأخیر زمانی برای شرکت در تمرینات مراجعه می‌نمودند، میزان غیبت آنها بر حسب دقیقه ثبت می‌شد. سپس در پایان، میانگین و انحراف معیار غیبتها و تأخیرها محاسبه شد. کسانی که دو انحراف معیار بالاتر از میانگین گروه بودند، به عنوان غیبت و تأخیر زیاد و کسانی که دو انحراف معیار پائین‌تر بودند، بعنوان غیبت و تأخیر کم در نظر گرفته شدند. از آنجائیکه انتخاب زمان‌های حضور برای شرکت‌کنندگان (زنان باردار) جنبه اختیاری و شخصی داشته است و هیچ دخل و تصرفی توسط پژوهشگران در آن صورت نگرفته است، هر یک از گروهها، از لحاظ افراد غیبت‌کننده یا تأخیرکننده با یکدیگر تفاوت محسوسی نداشتند. این امر از طریق بررسی فراوانی افراد غایب یا تأخیرکننده در گروهها بررسی گردیده است. این بررسی حاکی از آن بود که گروهها تفاوت محسوس و معنی‌داری از نظر تعداد افراد غایب یا تأخیرکننده با یکدیگر ندارند. به دلیل شرایط خاص انجام تحقیق و جلوگیری از طولانی شدن زمان انجام تحقیق، فقط داده‌های مربوط به تأخیر، غیبت و مؤلفه‌های پیوستگی گروهی در طول زمان اجرای پژوهش از زنان باردار شرکت‌کننده در پژوهش جمع‌آوری و مورد تحلیل قرار گرفتند. از این منظر، هیچ یک از مشکلات جسمی و روانی شرکت‌کنندگان در پژوهش مورد سنجش قرار نگرفته است. این مسئله به عنوان یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر در پایان اشاره شده است. در این پژوهش فقط از یک پرسشنامه به شرح زیر استفاده شد.

شاخص غیبت بر اساس عدم شرکت در یک جلسه و یا بیشتر از جلسات تمرین آمادگی جسمانی و تأخیر بر حسب دقیقه توسط محققان ثبت شده است. بنابراین، هر یک از شرکت‌کنندگان یک نمره در مقیاس محیط گروهی، چهار نمره در چهار خرده‌مقیاس پرسشنامه محیط گروهی و یک مقدار عددی برای میزان غیبتها و یک مقدار عددی برای میزان تأخیرها بدست آورده‌اند. ملاک تعیین غیبت کم و زیاد و همچنین تأخیر کم و زیاد به این ترتیب بوده که براساس لیست حضور و غیاب، کسانی که به طور کلی در جلسات شرکت نمی‌کردند، یک جلسه غیبت برای آنها ثبت می‌شد. اما

تنها پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه محیط گروهی^۱ بود که برای سنجش مؤلفه‌های پیوستگی گروهی مورد استفاده قرار گرفت (۲۴). این پرسشنامه دارای سازه چند بعدی است و پیوستگی اجتماعی و پیوستگی وظیفه را شامل می‌شود. پیوستگی وظیفه، جهت‌گیری فردی و پیوستگی اجتماعی، جهت‌گیری گروهی را بازتاب می‌دهد. این پرسشنامه دارای ۱۸ سؤال بوده و به چهار خرده‌مقیاس تقسیم شده است. چهار خرده‌مقیاس به ترتیب شامل جاذبه فردی به گروه اجتماعی^۲، جاذبه فردی به تکلیف گروهی^۱،

1- Group Environment Questionnaire

2- Individual attraction to social group

سطح معنی‌داری مورد استفاده در تحلیلها حداقل ۰/۰۵ و حداکثر ۰/۰۱ بود.

نتایج

یافته‌های توصیفی مربوط به پرسشنامه محیط گروهی و چهار خرده‌مقیاس آن برای گروه غیبت و تأخیر کم و زیاد در جدول ۱ ارائه شده است.

در قسمت بالای جدول ۱ مشخص است که افراد دارای غیبت کم از نظر میانگین، در جاذبه فردی به گروه اجتماعی نسبت به گروه دارای غیبت زیاد (به ترتیب ۳۴/۷ و ۲۷/۳) امتیاز بالاتری به دست آورده‌اند و این تفاوت معنی‌دار است ($p < 0/01$). همچنین در میانگین جاذبه فردی به تکلیف گروهی (به ترتیب گروه غیبت کم و زیاد ۱۶/۹ و ۲۸/۳ و ۲۳/۴) تفاوت بین دو گروه غیبت کم و زیاد معنی‌دار است ($p < 0/01$). ولی در دو خرده‌مقیاس درهم‌تنیدگی اجتماعی گروه (به ترتیب برای غیبت کم و زیاد ۱۷/۳ و ۱۶/۹) و درهم‌تنیدگی وظیفه گروه (به ترتیب برای گروه غیبت کم و زیاد ۲۵/۹ و ۲۴/۷) تفاوتها معنی‌دار و محسوس نبود. در قسمت پائین جدول ۱ آماره‌های توصیفی پرسشنامه محیط گروهی (GEQ) و چهار خرده‌مقیاس آن برای افراد دارای تأخیر کم و زیاد ارائه شد. آماره‌های توصیفی قسمت پائین جدول ۱ نشان می‌دهد که گروه دارای تأخیر کم در زیرمقیاس جاذبه فردی به گروه اجتماعی نسبت به گروه دارای تأخیر زیاد (به ترتیب ۳۲/۶ و ۲۷/۳) از لحاظ میانگین امتیازات در این خرده‌مقیاس بالاتر بوده‌اند. آماره لامدای ویکس^۱ نیز حاکی از تفاوت معنی‌دار دو گروه است ($p < 0/01$). در سه زیرمقیاس دیگر به ترتیب در جاذبه فردی به تکلیف گروهی (برای گروه دارای تأخیر اندک و تأخیر زیاد به ترتیب ۲۲/۷ و ۲۳/۱)، در درهم‌تنیدگی اجتماعی گروه (برای گروه دارای تأخیر اندک و گروه دارای تأخیر زیاد به ترتیب ۲۷/۳ و ۲۶/۹) و در درهم‌تنیدگی وظیفه گروه (برای گروه دارای تأخیر اندک و زیاد به ترتیب ۱۷/۷ و ۱۸/۲) تفاوتها چندان محسوس نیست. به منظور تعیین دقیق تفاوت بین گروه دارای غیبت کم و زیاد در پرسشنامه محیط

درهم‌تنیدگی اجتماعی گروه^۲ و درهم‌تنیدگی وظیفه گروه^۳ می‌باشد. پرسشنامه GEQ دارای پایایی و اعتبار مناسب برطبق پژوهش Carron و همکاران است (۲۴). این پرسشنامه پس از ترجمه اولیه از زبان انگلیسی توسط پژوهشگران این پژوهش، برای افزایش دقت و تناسب سؤالات برای استفاده در زبان فارسی، توسط تنی چند از متخصصان پویایی گروهی، در دو قالب ترجمه فارسی و پرسشنامه زبان انگلیسی تطابق داده شد و هرگونه ابهام اولیه در آن رفع گردید. سپس توسط متخصصین حوزه بارداری و مامایی، برای استفاده در گروه زنان باردار، تغییرات ویرایشی لازم در سؤالات به عمل آمد. برای بررسی روایی سازه^۴ این پرسشنامه، از تحلیل عاملی اکتشافی^۵ استفاده شد. این تحلیل چهار عامل مطرح در پرسشنامه اصلی را به دست داد. علاوه بر این، پایایی ابزار در بین ۴۰ نفر از زنان باردار در دوره دوم بارداری از طریق بازآزمایی، ضریب تنصیف و آلفای کرونباخ محاسبه شد. براساس ضرایب محاسبه شده، ضرایب بازآزمایی جاذبه فردی به گروه اجتماعی (ATG-S)، جاذبه فردی به تکلیف گروهی (ATG-T)، در هم‌تنیدگی اجتماعی گروه (GI-S)، درهم‌تنیدگی وظیفه گروه (GI-I) و کل مقیاس محیط گروهی (GEQ) به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۶۸، ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۹ که همگی در سطح $P < 0/01$ معنی‌دار بودند، به دست آمدند. ضرایب آلفای کرونباخ چهار خرده‌مقیاس پرسشنامه و کل پرسشنامه نیز ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۸ به دست آمد. ضرایب تنصیف نیز از ۰/۷۵ تا ۰/۷۷ برای چهار خرده‌مقیاس و کل پرسشنامه در نوسان بود.

در نهایت داده‌ها براساس طبقه‌ای کردن نتایج مربوط به غیبت و تأخیر (به صورت دو گروه غیبت و تأخیر زیاد و غیبت و تأخیر کم) تعیین و گروه‌های مذکور از لحاظ امتیازات در پرسشنامه محیط گروهی و چهار خرده‌مقیاس آن مورد تحلیل آماری از طریق تحلیل تشخیصی (ممیز) به شیوه همزمان (ورود) با استفاده از SPSS10 قرار گرفتند.

1- Individual attraction to task of group

2- Social interplay of group

3- Task interplay of group

4- Construct validity

5- Exploratory factor analysis

6- Wilk's lambda

جدول ۱. آماره‌های مربوط به پرسشنامه محیط گروهی و چهار خرده‌مقیاس آن در زنان باردار دارای غیبت و تأخیر زیاد و کم در دوره‌های آمادگی جسمانی

گروه	پرسشنامه GEQ و زیرمقیاس‌های آن	گروه غیبت کم (n=41)			گروه غیبت زیاد (n=64)			شماخص تفاوت
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	لامدای ویلکس		
غیبت	جاذبه فردی به گروه اجتماعی (ATG-S)	۳۴/۷	۲/۲	۲۷/۳	۴/۱	۰/۸۴۱**		
	جاذبه فردی به تکلیف گروهی (ATG-T)	۲۸/۳	۷/۵	۲۳/۴	۷/۱	۰/۷۱۱**		
	درهم‌تنیدگی اجتماعی گروه (GI-S)	۱۷/۳	۷/۲	۱۶/۹	۶/۸	۰/۹۶		
	درهم‌تنیدگی وظیفه گروه (GI-I)	۲۵/۹	۶/۳	۲۴/۷	۶/۶	۰/۹۹		
	کل مقیاس محیط گروهی (GEQ)	۲۶/۵۵	۵/۰۲	۲۳/۰۷	۶/۳	۰/۸۹		
تأخیر	جاذبه فردی به گروه اجتماعی (ATG-S)	۳۲/۶	۳/۶	۲۷/۳	۴/۱	۰/۹۰*		
	جاذبه فردی به تکلیف گروهی (ATG-T)	۲۲/۷	۶/۲	۲۳/۱	۵/۹	۰/۹۵		
	درهم‌تنیدگی اجتماعی گروه (GI-S)	۲۷/۳	۸/۱	۲۶/۹	۷/۹	۰/۹۹		
	درهم‌تنیدگی وظیفه گروه (GI-I)	۱۷/۷	۶/۲	۱۸/۲	۶/۹	۰/۹۷		
	کل مقیاس محیط گروهی (GEQ)	۲۵/۰۷	۵/۱	۲۳/۸۷	۶/۲	۰/۹۷		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

تأخیر کم و زیاد در پرسشنامه محیط گروهی و چهار خرده‌مقیاس آن، تفاوت‌های گروهی (دو گروه) در پرسشنامه محیط گروه و چهار خرده‌مقیاس آن مورد تحلیل تشخیصی (میز) قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. جدول ۳ نشان می‌دهد که دو گروه دارای تأخیر کم و زیاد، فقط در جاذبه فردی به گروه اجتماعی ($F=5/26$ و $p < 0.05$) با یکدیگر تفاوت معنی‌داری داشته‌اند ($p < 0.01$). براساس میانگین‌های گزارش شده در قسمت پائین جدول ۲، گروه دارای تأخیر کم، تمایل بیشتری به گروه اجتماعی خود، یعنی گروه آمادگی جسمانی نسبت به گروه دارای تأخیر زیاد، داشته‌اند؛ اما در سه خرده مقیاس دیگر یعنی، جاذبه فردی به تکلیف گروهی، درهم‌تنیدگی اجتماعی گروه و درهم‌تنیدگی وظیفه گروه، دو گروه دارای تأخیر کم و زیاد با یکدیگر تفاوت معنی‌داری ($p > 0.05$) نداشته‌اند. لامدای ویلکس گزارش شده در جدول ۱، نسبت واریانس خطا به واریانس کل را برای هر یک از مؤلفه‌های پیوستگی گروهی نشان می‌دهد. مقدار لامدای ویلکس هرچه به یک نزدیک‌تر شود،

گروهی و چهار خرده‌مقیاس آن، تفاوت‌های گروهی (براساس تعیین عضویت گروهی به گروه دارای غیبت اندک و غیبت زیاد) با استفاده از تحلیل تشخیصی (تحلیل ممیز) مورد تحلیل قرار گرفته که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲ نشان می‌دهد که گروه دارای غیبت کم و زیاد در خرده‌مقیاس‌های جاذبه فردی به گروه اجتماعی ($p < 0.01$) و ($F=8/23$) و جاذبه فردی به تکلیف گروهی ($p \leq 0.05$) و ($F=4/63$) با یکدیگر تفاوت معناداری دارند ($p < 0.01$). به عبارتی کلی‌تر براساس میانگین‌های گزارش شده در جدول ۱، گروه دارای غیبت کم از نظر تمایل به گروه آمادگی جسمانی و همچنین به تکلیف گروهی و هدف شخصی خود یعنی آمادگی جسمانی، نسبت به افراد دارای غیبت زیاد تمایل نیرومندتری داشته‌اند؛ اما در دو خرده مقیاس درهم‌تنیدگی اجتماعی گروه و درهم‌تنیدگی وظیفه گروه، بین دو گروه دارای غیبت کم و زیاد تفاوت معناداری ($p > 0.05$) وجود نداشته است. به منظور تعیین دقیق تفاوت بین گروه دارای

جدول ۲. نتایج تحلیل تشخیصی (ممیز) برای زنان باردار شرکت‌کننده در کلاس آمادگی جسمانی با غیبت کم و زیاد

ضریب F	سطح معنی‌داری	GEQ و زیرمقیاس‌های آن
۸/۲۳**	۰/۰۰۱	جاذبه فردی به گروه اجتماعی (ATG-S)
۴/۶۳**	۰/۰۰۵	جاذبه فردی به تکلیف گروهی (ATG-T)
۰/۵۹	۰/۴۱	درهم‌تنیدگی اجتماعی گروه (GI-S)
۰/۴۲	۰/۲۷	درهم‌تنیدگی وظیفه گروه (GI-I)

** p < ۰/۰۱

جدول ۳. نتایج تحلیل تشخیصی (ممیز) برای زنان باردار شرکت‌کننده در کلاس آمادگی جسمانی با تأخیر کم و زیاد

ضریب F	سطح معنی‌داری	GEQ و زیرمقیاس‌های آن
۵/۲۶*	۰/۰۲	جاذبه فردی به گروه اجتماعی (ATG-S)
۰/۴۲	۰/۴۲	جاذبه فردی به تکلیف گروهی (ATG-T)
۰/۸۱	۰/۲۷	درهم‌تنیدگی اجتماعی گروه (GI-S)
۰/۲۶	۰/۵۴	درهم‌تنیدگی وظیفه گروه (GI-I)

* p < ۰/۰۵

همچنین تمرینات آمادگی جسمانی موجبات افزایش سلامت روانی و کاهش اضطراب و افسردگی و تقویت خودپنداره فرد بعنوان یک مؤلفه روانی را به همراه دارد (۷). به ویژه مطالعات Carron و همکاران نشان داده که امر پیوستگی گروهی در میان زنان نقش تعدیل‌کنندگی بیشتری را میان متغیر پیوستگی گروهی و عملکرد بازی می‌کند (۲۴). به عبارت دیگر، زنان شرکت‌کننده در ورزش‌های حرفه‌ای و آماتور به بهره بیشتری در حوزه عملکرد مطلوب‌تر در تمرینات و ورزش‌های آمادگی جسمانی نسبت به مردان از این نوع فعالیت‌ها می‌برند. البته متغیرهایی که می‌توان از آن طریق میزان جذابیت گروه و فعالیت گروه را سنجید، در دو سطح ذهنی و عملکردی قرار دارند. در سطح ذهنی فرد کشش و تمایلی را که نسبت به گروه و فعالیت گروهی (نظیر تمرینات ورزشی و تمرینات آمادگی جسمانی) احساس می‌نماید را اعلام می‌کند. این اعلام کشش و جذابیت که در طرحواره‌های شناختی فرد ریشه دارند، بسادگی از طریق پاسخ به پرسشنامه‌هایی نظیر پرسشنامه محیط گروهی مورد استفاده در این پژوهش مورد سنجش قرار می‌گیرند. اما در سطح عملکردی، که نسبت به سازه ذهنی مبتنی بر اشتیاق و تمایل به گروه و فعالیت گروهی ماهیت عینی‌تری دارد، معیارهای رفتاری عینی مدنظر قرار می‌گیرند. این معیارها همانند آنچه که در این پژوهش انجام شد، می‌تواند غیبت یا تأخیر را دربرگیرد. در واقع در سطوح تحلیل پیچیده‌تر و از نظر روانشناسی یادگیری مطرح در حوزه‌های ورزش، میزان تمایل و اشتیاق افراد به فعالیت‌های گروهی و خود گروه را می‌توان از طریق آنچه در عملکرد فرد نمایان می‌شود مورد سنجش قرار داد. این واقعیت در مقایسه بین

حاکمی از آن خواهد بود که متغیر مستقل (پیش‌بین) دارای شرایط مناسبی برای پیش‌بینی متغیر وابسته (ملاک) نیست. علاوه بر این از طریق معنی‌داری یا غیرمعنی‌داری لامدای ویکس می‌توان تفاوت‌های گروهی را مشخص نمود. در شرایطی که لامدای ویکس دارای F معنی‌دار است ($p < ۰/۰۵$)، می‌توان گفت که گروه‌های مورد مقایسه با یکدیگر در مؤلفه موردنظر دارای تفاوت معنادار هستند. (۲۵).

بحث

بر اساس ویژگی‌های حوزه تمرین، ورزش و پیوستگی گروهی، مؤلفه‌هایی نظیر حمایت گروهی و احساس تعلق از مهمترین مؤلفه‌هایی هستند که باعث می‌شوند تا افراد به صورت گروهی در تمرینات ورزشی و آمادگی جسمانی شرکت کنند. در عین حال، عدم وجود حمایت اجتماعی و جذاب نبودن فعالیت گروهی می‌تواند بسادگی موجب شود تا افراد از مشارکت گروهی در امر ورزش و یا تمرینات آمادگی جسمانی اجتناب کنند (۱۷). زنان باردار نیز از زمره کسانی محسوب می‌شوند که همسو با تحقیقات صورت گرفته، می‌توانند از پیامدهای مثبت شرکت در کلاس‌های آمادگی جسمانی بهره کافی را ببرند. این بهره‌گیری همسو با توصیه‌های مطرح هم در حوزه عدم وجود بیماری و هم در حالت کلی بهزیستی جسمانی، روانی و اجتماعی نیز مطرح است (۷). در مورد زنان باردار، علاوه بر بهزیستی مادر، سلامتی و بهزیستی نوزاد در حال تولد نیز افزوده می‌شود. در واقع همسو با توصیه‌های مطرح، تمرینات آمادگی جسمانی می‌تواند مادران باردار را تشویق نماید تا در سطح اول در مورد بهزیستی خود مسئولیت‌پذیری پیدا کنند (۳-۱).

مورد اشاره در آن است که گروه نمونه این پژوهش را فقط زنان باردار در سه ماهه دوم بارداری تشکیل داده‌اند، در حالیکه اغلب مطالعات موجود ترکیبی از زنان باردار در دوره‌های سه ماهه دوم و سوم (۱۸ و ۲۳) و یا ترکیبی از زنان باردار و غیرباردار را در مطالعه خود شرکت داده‌اند. به این جهت، نقطه قوت پژوهش حاضر، کنترل اثر متغیر دوره بارداری (به دلیل محدود بودن گروه نمونه به زنان باردار در سه ماهه دوم بارداری) بر نتایج است. چرا که شواهد نشان می‌دهد، زنان در دوره‌های بارداری مختلف، حالات روانی و جسمی متفاوتی را تجربه می‌کنند که ممکن است بر تمایل آنها به شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی تأثیر بگذارد (۲۰). بهرحال نتایج این پژوهش نشان داد که زنان باردار دارای غیبت کم از نظر میزان جذابیت گروه تمرینات ورزشی و میزان جذابیت تمرینات آمادگی جسمانی از نظر گروه دارای غیبت زیاد، در سطح بالاتری هستند. بنابراین در بیانی ساده‌تر می‌توان گفت که زنان گروه غیبت کم بواسطه پیوستگی به گروه و در عین حال به فعالیت گروهی، تمایل کمتری به غیبت و عدم حضور در تمرینات آمادگی جسمانی داشته‌اند. ولی در عوض، زنان دارای غیبت زیاد، احساس و کشش بالایی نسبت به گروه تمرینات آمادگی جسمانی خود و فعالیت و تکالیف آن نشان نداده‌اند. Carron و همکاران طی تحقیق خود پی بردند، افرادی که کلاس‌های ورزشی را ترک می‌کنند، کمتر احساس به هم پیوستگی اجتماعی به گروه خود را نسبت به افرادی دارند که همچنان به شرکت در این کلاس‌ها ادامه می‌دهند. یافته این محققان نیز با یافته‌های این پژوهش همسویی دارد (۶). بنابراین می‌توان گفت که ممکن است زنان باردار دارای غیبت زیاد نسبت به زنان باردار دارای غیبت کم از نظر دریافت حمایت اجتماعی گروهی در گروه تمرینات آمادگی جسمانی نیز در سطح پائین‌تری بوده باشند. البته هنجارهای بارآوری گروهی در میزان مشارکت و در عین حال سطح عملکرد افراد در گروه عامل با اهمیتی است (۱۴-۱۲). این نوع هنجارها، استانداردهای عملکردی و رفتاری هستند که گروه از اعضا خود انتظار دارد. برای نمونه در کلاس آمادگی جسمانی،

گروه‌های دارای غیبت کم و زیاد و تأخیر کم و زیاد، از نظر امتیازات کسب شده در پرسشنامه محیط گروهی (GEQ) و خرده مقیاس‌های آن نهفته بود. این یافته با نظریات مطرح در حوزه نقش پیوستگی گروهی بر تمایل به مشارکت بیشتر در گروه‌های آمادگی جسمانی و ورزش، نه تنها در زنان باردار، بلکه در گروه‌هایی به جز گروه‌های زنان باردار همسو می‌باشد. برای نمونه May و همکاران (۱۷) نشان داده‌اند که وقتی پیوستگی گروهی و حمایت‌های ناشی از آن در سطح مطلوبی باشد، زنان مبتلا به سرطان با رغبت و تمایل بیشتری (همراه با نظم و برنامه) در برنامه‌های آمادگی جسمانی و ورزش شرکت می‌کنند. همچنین یافته‌های حاصل از این مطالعه با زیربنای نظری مطالعاتی که در آنها نشان داده شده مداخله گروه محور که هدف آنها افزایش ارتباطات و پیوندهای گروهی است، باعث نظم و تمایل بیشتر حضور در برنامه‌های تمرین و آمادگی جسمانی برای زنان باردار و غیرباردار می‌شود کاملاً همسویی نشان می‌دهد (۱۸ و ۲۳). دلیل نظری این امر آن است که پیوستگی گروهی، به ویژه جذابیت گروه همراه با جذابیت تکلیف گروهی، نظیر فعالیت‌های ورزشی و تمرینات ورزشی، باعث تسهیل برخی از ساز و کارهای روانی و اجتماعی برای زنان باردار می‌شود. برای نمونه، براساس نظریه خودکارآمدی، زنان باردار با شرکت در این دوره‌ها، از طریق فعالیت‌بدنی و برقراری روابط اجتماعی، توانایی مدیریت و خودنظم‌دهی رفتاریشان را بالا می‌برند. همین امر باعث می‌شود تا بهتر دوران بارداری را تحمل و آن را به پایان ببرند (۲۱-۱۹). در عین حال در تبیین همسویی یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهشگران دیگر، به تفاوتها و شباهت‌های مطرح بین این پژوهش با پژوهش‌های دیگر هم باید توجه شود. شباهت اصلی یافته‌های این پژوهش با برخی پژوهش‌هایی که به آنها اشاره شد، آن است که براساس یافته‌ها مشخص گردید مؤلفه‌هایی نظیر جذابیت گروه و تکلیف گروهی که دو مؤلفه اصلی پیوستگی گروهی محسوب می‌شوند، زمینه را برای پیشگیری از رفتارهای اجتنابی نظیر غیبت و تأخیر فراهم می‌سازند. اما تفاوت اصلی این پژوهش با پژوهش‌های

از خود متأثر می‌سازد. این احتمال نیز مطرح است که پدیده طبقه‌بندی اجتماعی و سوءگیری ارزشیابی برای افراد دارای غیبت و تأخیر اندک نسبت به افراد دارای غیبت و تأخیر زیاد در سطح نیرومندتری وجود داشته باشد. در تعبیر و تفسیر نتایج حاصل از این پژوهش باید به محدودیت‌های آن توجه شود. محدودیت اول این پژوهش اینکه گروه تحت مطالعه را فقط زنان باردار در سه ماهه دوم بارداری تشکیل داده‌اند. محدودیت بعدی اینکه تأثیر برخی متغیرهای اثرگذار احتمالی بر غیبت یا تأخیر زنان باردار شرکت‌کننده در پژوهش نظیر مشکلات جسمی و روانی در این پژوهش کنترل نشده است.

نتیجه‌گیری

در مجموع شواهد حاصل از این تحقیق نشان داد که غیبت و تأخیر زنان باردار در دوره‌های آمادگی جسمانی که از طریق تمرینات ورزشی به مرحله اجرا درمی‌آید، تحت تأثیر مؤلفه‌های محیط گروه، به ویژه جذابیت گروه و فعالیت آن قرار می‌گیرد. بنابراین چنانچه خواسته شود بر میزان مشارکت زنان باردار در تمرینات آمادگی جسمانی افزوده شود، بهتر است مؤلفه‌های گروهی نظیر حمایت اجتماعی، هنجارهای بارآوری مناسب، جذابیت گروه و فعالیت گروهی را به شدت تحت نظر داشته و در صورت لزوم کیفیت آنها افزایش داده شود تا میزان مشارکت به حداکثر خود برسد. این وضعیت در زنجیره‌ای اثرگذار، به بارداری قابل تحمل‌تر و احیاناً وضع حمل و در مجموع سلامت روانی، جسمی و اجتماعی مطلوب‌تری منجر خواهد شد. در عین حال لازم است تا در تحقیقات آینده در حوزه نقش مؤلفه‌های پیوستگی گروهی در تمایل زنان باردار به شرکت در دوره‌های آمادگی جسمانی دوران بارداری، مشکلات جسمی و روانی آنها نیز اندازه‌گیری و به یکی از شیوه‌های آماری مناسب اثرات آن بر نتایج تحت کنترل درآید.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی مربیان و شرکت‌کنندگان در پژوهش و همکارانی که در مراحل اجرای این تحقیق، به ویژه زنان

هنجار بارآوری از طریق مربی تعلیمات آمادگی جسمانی به اعضاء منتقل می‌شود. این نیروی انتقال، متأثر از میزان مهارت، تجربه و توانایی برقراری ارتباط مربی مذکور است و از آنجایی که افراد شرکت‌کننده در دوره آموزش آمادگی جسمانی توانایی هدایت و راهنمایی چنین فردی را پذیرفته‌اند، این هنجار را می‌پذیرند. هنجار مذکور می‌تواند به عنوان یک ملاک، برای داوری در باب میزان شدت دستیابی به اهداف هر دوره به ویژه دوره آموزشی آمادگی جسمانی مورد استفاده قرار گیرد. نقش فعال هنجار بارآوری بدین شکل ظاهر می‌شود که هر یک از اعضاء گروه سعی می‌کنند تا با دستیابی به این هنجار خود را در گروه حفظ و حتی موقعیت خود را بهبود بخشند. از طرفی دیگر میزان اهمیتی که اعضاء برای هنجار بارآوری قائل هستند، میزان تلاش و کوشش آنها را تعیین می‌کند. بنابراین در این حوزه هم می‌توان این نتیجه‌گیری احتمالی را مطرح کرد که ممکن است زنان باردار دارای غیبت کم، هم در دستیابی به هنجار بارآوری و هم در میزان اهمیتی که برای آن قائل بوده‌اند در سطح بالاتری بوده‌اند. یا برعکس این احتمال مطرح است که اعضاء دارای غیبت زیاد اهمیت چندانی برای هنجار بارآوری قائل نبوده و یا احساس می‌کرده‌اند که چون توانایی دستیابی به آن را ندارند (برای مثال با سخت‌گیرانه تلقی کردن تمرینات آمادگی جسمانی) چندان میل و رغبتی هم به شرکت فعال و پیوسته در این تمرینات نشان نداده‌اند. این حوزه از نتیجه‌گیری در عین حال می‌تواند محور تحقیقات بعدی قرار گیرد. اما بخشی از نتیجه‌گیری‌های مطرح در حوزه میزان پیوستگی گروهی در افراد دارای غیبت کم و زیاد را می‌توان با تأمل در تفاوت بین میزان جذابیت گروه بعنوان یک مؤلفه معنی‌دار بین افراد دارای تأخیر کم و زیاد مورد حمایت قرار داد. بین گروه دارای تأخیر کم و زیاد، فقط در زیرمقیاس جاذبه فردی به گروه اجتماعی تفاوت وجود داشت. چنانچه این یافته نیز نشان می‌دهد، جذابیت گروه هم در حوزه رفتارهای اجتنابی شدیدتر مانند غیبت و هم در حوزه رفتارهای اجتنابی خفیف‌تر مانند تأخیر دارای اهمیت است. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که کشش و جذابیت گروه، رفتارهای اجتنابی را

درگاه ایزد منان برای آنها مسئلت می‌شود.

باردار شرکت‌کننده در تحقیق که ما را یاری نموده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی شود و سلامتی و طول عمر از

References

- Ramzaninezhad R, Hoseini Keshtan M, Dadban Shahamat M, Shafiee Kordshooli Sh. The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. *Braz J Biomotricity*. 2009;3(1):31-9.
- Sánchez JC, Yurrebaso A. Group cohesion: Relationships with work team culture. *Psicothema*. 2009; 21(1):97-104.
- Ramazaninezhad R, Hoseini Keshtan M. The relationship between coach's leadership styles and team cohesion in Iran football clubs professional league. *Braz J Biomotricity*. 2009;3(2):111-20.
- Spink KS. Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams. *J Sport Exerc Psychol*. 1990;12(3): 301-13.
- Wankel LM, Yardley JK, Graham J. The effects of motivational interventions upon the exercise adherence of high and low self-motivated adults. *Can J Appl Sport Sci*. 1985;10(3):147-56.
- Carron AV, Widmeyer WN, Brawley LR. Group cohesion and individual adherence to physical activity. *J Sport Exerc Psychol*. 1998;10(2):127-38.
- International Society of Sport Psychology. Physical activity and psychological benefits: A position statement from the international society of sport. *J Appl Sport Psychol*. 1992;4(1):94-8.
- Fox KR. Self-esteem, self-perceptions and exercise. *Int J Sport Psychol*. 2000;31(2):228-40.
- Carron AV, Colman MM, Wheeler J, Stevens D. Cohesion and Performance in Sport: A Meta Analysis. *J Sport Exerc Psychol*. 2002;24(2):168-88.
- Evans CR, Dion KI. Group cohesion and performance: A meta ananalysis. *Small Group Res*. 1991;22 (2):175-86.
- Mullen B, Copper C. The relation between group cohesiveness and performance: an integration. *Psychol Bulletin*. 1994;115(2):210-27.
- Patterson MM, Carron AV, Loughead TM. The influence of team norms on the cohesion-self-reported performance relationship: a multi-level analysis. *Psychol Sport Exerc*. 2005;6(4):479-93.
- Teoman N, Ozcan A, Acar B. The effect of exercise on physical fitness and quality of life in post-menopausal women. *Maturitas*. 2004;47(1):71-7.
- Vandenakker CB, Glass DD. Menopause and aging with disability. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2001;12(1):133-51.
- Ward A, Morgan WP. Adherence patterns of healthy men and women. *J Cardiac Rehabil*. 1984;4(1): 143-52.
- Asci FH, Kin A, Kosar SN. Effect of participation in an 8 week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction. *Int J Sport Psychol*. 1998;29(4):366-75.
- May AM, Duivenvoorden HJ, Korstjens I, van Weert E, Hoekstra-Weebers JE, van den Borne B, et al. The effect of group cohesion on rehabilitation outcome in cancer survivors. *Psychooncology*. 2008;17(9):917-25.
- Annesi JJ, Whitaker AC. Weight loss and psychologic gain in obese women--participants in a supported exercise intervention. *Perm J*. 2008;12(3): 36-45.
- Allgöwer A, Wardle J, Steptoe A. Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. *Health Psychol*. 2001;20(3):223-7.
- Fraser SN, Spink KS. Examining the role of social support and group cohesion in exercise compliance. *J Behav Med*. 2002;25(3):233-49.
- McNicholas SL. Social support and positive health practices. *West J Nurs Res*. 2002;24(7):772-87.
- Resnick B, Nigg C. Testing a theoretical model of exercise behavior for older adults. *Nurs Res*. 2003; 52(2):80-8.
- Cramp AG, Brawley LR. Moms in motion: a group mediated cognitive-behavioral physical activity intervention. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2006;3:23.
- Carron AV, Widmeyer WN, Brawley LR. The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: the group environment questionnaire. *J Sport Exerc Psychol*. 1985;7(3):244-66.
- Field A. *Discovering statistics using spss*. 3rd ed. London: Sage Publications; 2009. p. 602.