

المنظور الزمني لزيمنبارادو  
Time perspective (Zimbardo)  
تطبيقات في علم النفس الرياضي

دكتور/ مجدي حسن يوسف عبد الرحمن

استاذ علم النفس الرياضي - قسم اصول التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية

المقدمة:

لقد أصبح المجال الرياضي يدرك بشكل متزايد الدور الأساسي لتطبيق أدبيات علم النفس في برامج التدريب الرياضي ولقد نجحت العديد من الدراسات في البيئة الاجنبية والعربية في تطبيق العديد من المفاهيم النفسية التي تؤثر في التدريب الرياضي وتعمل على تطوير الاداء ومن تلك المفاهيم نظرية تقرير المصير لريان و ديسي Ryan Deci & (٢٠٠٩) ، التدفق النفسى جاكسون وآخرون Jackson et al (٢٠٠١) واليقظة الذهنية، دي بيتريلو وآخرون De Petrillo et al (٢٠٠٩) التي أثبتت فعاليتها في دعم الأداء للرياضيين عن طريق جودة المهارات النفسية .

وتهدف هذه المقالة تقديم تحليل لمفهوم دور الفروق الفردية للمنظور الزمني (TP) في المجال الرياضي مع عدم وجود دراسات منشورة حول TP في المجال الرياضي ولذلك من الالهية للباحثين وعلماء النفس الرياضي التوجه الى دراسة نظرية المنظور الزمني (TPT) التي طورها زيمنبارادو وبويد Zimbardo & Boyd (١٩٩٩، ٢٠٠٨) مع بعض الاضافات التي قدمها مؤخرًا ستولارسكي وآخرون Stolarski et al. (٢٠١٨) وبظل المرجع الرئيسي في مفهوم تلك النظرية وذلك إلى جانب نظرية تقرير المصير لريان و ديسي Ryan Deci & (٢٠٠) والتي تظل إطراري تحديد وفهم العمليات التحفيزية، بالإضافة الى نظرية الانفعالات لازاروس Lazarus (١٩٩١) (٢٠٠٠) والتي نستخدمها كأساس لمناقشة الانفعالات والظواهر الناتجة عنها ، وفي البداية من الضروري تحديد المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالنشاط البدني ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية (٢٠١٨) يتم تعريف النشاط البدني على أنه "مجملة الحركات التي تنتج من العضلات وتتطلب بذل للطاقة". مع التعامل مع التمرينات الرياضية باعتبارها شكلاً مخططاً ومنظماً من النشاط البدني، وعادةً ما يكون متكرراً ويهدف إلى تحسين اللياقة البدنية والحفاظ عليها. بالإضافة الى ان الرياضة تشير الى جميع أشكال النشاط البدني التنافسي سواء كانت فردية أو جماعية وأثناء المشاركة في النشاط يستخدم الفرد جميع قدراته البدنية والمهارات الحركية مما يوفر الاحساس بالمتعة لنفسه والترفيه للمشاهدين.

أضافة الى ذلك من الضروري أيضاً أن نفرق بين علم النفس الرياضي وعلم نفس الأداء في أوجه التشابه والاختلاف بينهما وعلى الرغم من أنه من الصعب التمييز بشكل جازم ولكن يمكن ان نشير الى ان التعامل مع علم النفس الرياضي يعتبر نظاماً يركز على الأصول ونظريات علم النفس لممارسة النشاط البدني أما علم نفس الأداء يركز على التطبيقات السلوكية في النشاط البدني والتنبؤ بتلك السلوكيات بهدف التعديل والتحسين وأخيراً علم النفس الرياضي هو مصطلح يتعلق بدراسة كيفية تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي، و كيف تؤثر المشاركة في النشاط الرياضي على العوامل النفسية في المنافسة الرياضية وفي هذا المقال نركز على أطر المنظور الزمني في الأداء الرياضي، ولذلك نشير بشكل أساسي إلى مجالات علم نفس الأداء وعلم النفس الرياضي .

## مفهوم المنظور الزمني لزيبارادو (Zimbardo)

تم تعريف المنظور الزمني في البداية على أنه "العملية الغير واعية التي يتم من خلالها تخصيص التدفقات المستمرة للتجارب الشخصية والاجتماعية إلى فئات وأطر زمنية تعطي معنى لتلك الأحداث" ويقوم الأفراد بتبديل انتباههم باستمرار بين الأطر الزمنية (الماضي والحاضر والمستقبل)، استجابةً للظروف الحياتية، وكذلك والحالة المزاجية والعادات والقيم الذاتية والدوافع الشخصية وهذه العملية ممكنة بفضل القدرة البشرية الفريدة على القيام بالتجول العقلي عبر الزمن وتظل جزءًا أساسيًا من تيار الوعي على الرغم من الطبيعة الديناميكية للأطر الزمنية، من خلال عمليات التعلم والتأثيرات الثقافية وبعض الميول المزاجية فإن بعض التحيزات المحددة للأطر الزمنية يتم تطويرها بشكل طبيعي ولذلك نلاحظ فروقاً فردية مستقرة نسبياً تؤدي إلى تشكيل ملف تعريف للمنظور الزمني المميز للفرد، ويشير هنا ستولارسكي وآخرون (Stolarski et al ٢٠١٨) إلى التمييز بين المنظور الزمني كسمة وهو "الميل المستقر للبقاء موجهًا بشكل ثابت وإظهار مواقف مستقرة تجاه إحدى أو كل الأطر الزمنية الثلاثة (الماضي أو الحاضر أو المستقبل) أو المنظور الزمني كحالة وذلك بالتركيز اللحظي على الموقف تجاه إطار زمني محدد (الماضي أو الحاضر أو المستقبل) في موقف معين وهنا يجب ان نشير إلى هذين الجانبين ونحل دورهما في جوانب من النشاط الرياضي.

وقد أكد زيبارادو وبويد (Zimbardo & Boyd ٢٠٠٨) على خمسة أبعاد أساسية للأطر الزمنية يمكن قياسها باستخدام استبيان المنظور الزمني لزيبارادو وهي الماضي السلبي، الماضي الإيجابي، الحاضر الممتع، الحاضر القدرى والمستقبل، وقد تم تطوير هذا النهج من قبل باحثين يمثلون مختلف البلدان والثقافات اقترحوا نسخة جديدة من تلك الأطر وأضافة أبعاد جديدة تشير إلى المستقبل السلبي لقياس السلبيات المتوقعة مستقبلياً والذي يحدده حالة القلق والتوتر والحاضر الإيجابي الذي يمثل شكل إيجابي لتحقيق السعادة والرضى على المدى البعيد و تتعلق بشي يسعى من خلاله بهدف تحقيق الرفاهية مع استبدال البعد المستقبلي بالمستقبلي الإيجابي ولذلك نتج عن التطوير سبعة أبعاد للمنظور الزمني وهناك مفهوم أساسي آخر من داخل نظرية المنظور الزمني لستولارسكي وآخرون (Stolarski et al ٢٠١٨) وهو المنظور الزمني المتوازن (Balanced time perspective (BTP) وقد عرفه زيبارادو وبويد (Zimbardo 1999) & Boyd بأنها "القدرة العقلية على التبديل بفعالية بين الـTPs المنظور الزمني كسمة اعتماداً على خصائص المهمة، والاعتبارات الظرفية، القدرات الشخصية، بدلاً من الانحياز نحو (TP) منظور زمني محدد غير قابل للتكيف عبر المواقف المختلفة و أثبت المنظور الزمني المتوازن أنه يرتبط بقوة بمجموعة متنوعة من مؤشرات الرفاهية.

ولذا يمكن التعامل مع المنظور الزمني المتوازن (BTP) كألية تنظيمية حيوية يسمح بالتنظيم الذاتي الفعال ولذلك نجد ان الأفراد الذين ذوى وجهات نظر زمنية متوازنة لديهم حالات مزاجية أكثر إيجابية وانخفاض فى معدلات التوتر والقلق واضطراب أقل أثناء أداء المهمة المتطلبة بالاضافة الى درجة عالية من الرغبة فى المشاركة فى أداء المهام وقلقاً وضيقتاً أقل، مما يؤدي إلى مستويات أعلى من الأداء كما أنهم يشعرون بمرور أبطأ للوقت، وانخفاض الاحساس بضغط الوقت، وعدم الشعور بالملل ولذا نجد ان التوازن الزمني يلعب دوراً حيوياً في المجال الرياضى حيث يظل التنظيم الفعال للانفعالات والدوافع مفتاحاً لأداء عالي المستوى.

## المنظور الزمني في علم النفس الرياضي ( حالة - سمة )

تعتبر المفاهيم الحديثة التي تميز بين (حالة - سمة) الرياضي في أطر المنظور الزمني من الأهمية للنظر في كيفية تطبيق كل جانب من جوانب المنظور الزمني في علم النفس الرياضي حيث أشار ستولارسكي وآخرون Stolarski et al (٢٠١٨) الى أن تأثيرات (الحالة) للمنظور على السلوك يتم دائماً من خلال التركيز الزمني للحالة وبالتالي فإن تدخلات علم النفس الرياضي التي تهدف إلى تعزيز الأداء الرياضي من خلال تعزيز أو تقليل بؤر زمنية معينة قد تكون ذات صفة ايجابية اوسلبية على الحالة وهنا يجب التركيز الزمني اللحظي المرغوب فيه مباشرة في حالة الأداء وعلى سبيل المثال يمكن لعداء الماراثون أن يتذكر أحد نجاحاته السابقة في لحظة صعوبات الاداء ، كما يمكن تطوير برنامج تدريبي ممنهج يهدف إلى تعزيز (سمة) المنظور الزمني بشكل دائم وفي الحالتين يأتي التحسن وهنا يجب على الرياضي أن يتبنى حالة المنظور الزمني المرغوبة أثناء التدريب أو الأداء ، ففي (الحالة) يتم إعداد التركيز الزمني على موقف واحد فقط، بينما في (السمة) يكون التغيير مستقرًا وتكون آثاره ملحوظة عبر مواقف متعددة، سواء كانت مرتبطة أو غير مرتبطة بالمجال الرياضي على الرغم من أن الأطر الزمنية الطرفية قد تكون فعالة في بعض الحالات للحصول على تقدم مستقر في أداء الرياضي ومن الجدير بالذكر أن (السمة) غالبًا ما توصف بأنها اتجاه معتاد فإن توجيه انتباه الرياضيين بشكل منتظم إلى الأفق الزمني المرغوب فيه قد يؤدي إلى تحول تدريجي في سمات المنظور الزمني الخاص بهم.

## تأثيرات المنظور الزمني في المجال الرياضي

يعتبر المنظور الزمني عامل أو مجموعة من العوامل، التي تدعم الاداء والسلوك النفسي للرياضيين ويمكن ملاحظة هذا الدور على مجموعة مختلفة من مستويات المنافسة الرياضية، بما في ذلك عمليات التنظيم الانفعالي والدافعي والمعرفي وقد تؤدي الأبعاد الخاصة بالمنظور الزمني والمنظور الزمني المتوازن إلى تعزيز دوافع المشاركة وتدعيم الثقة الرياضية والحد من الشعور بالارهاق وحفض الاحساس بالقلق التنافسي الذي يؤثر بشكل مباشر على مستويات الاداء والنتائج. ومن المثير للاهتمام أن أطر المنظور الزمني لا يؤثر فقط على سوابق الاداء الرياضي، ولكن لها تأثير أيضًا على الرياضيين اثناء الاداء .

ولقد تم توضيح الدور البارز للمنظور الزمني في مجموعة متنوعة من المؤشرات الانفعالية والمعرفية والسلوكية والاجتماعية لسلوك الافراد ومن المفارقات أن معظم هؤلاء الافراد غير مدركين تمامًا لهذا التأثير ويبدو أن هذا ينطبق ايضا على الباحثين في علم النفس الرياضي على الرغم من الأطر النظرية الواضحة التي تسمح للمرء بافتراض أن تأثير المنظور الزمني في المجال الرياضي يمكن أن يكون أكثر وضوحًا من المجالات الأخرى حيث قامت بعض الابحاث في البيئة الاجنبية بدراسة دور الأبعاد الزمنية في مجال النشاط البدني منها :

أشار شورز وسكوت Shores & Scott (٢٠٠٧) في نتائج دراسته الى أن الأفراد ذوي المنظور الزمني المستقبلي المسيطر لديهم رغبة أكبر في المشاركة في الأنشطة الرياضية مع الذين يمثلون مجموعات الماضي الإيجابي، والحاضر الممتع بعكس مجموعات الافراد ذوي المنظور الزمني الماضي السلبي والحاضر القدري ليس لديهم رغبة في المشاركة في الأنشطة الرياضية وقد أكدت دراسة غارسيا ورويز Garcia & Ruiz (٢٠١٥) على أن الأفراد ذوي التوجهات المستقبلية يميلون إلى البحث عن فوائد في

النشاط الرياضي. لقد أظهروا أيضاً أن مجموعات الحاضر القدرى لديهم رغبة اقل في المشاركة بالانشطة الرياضية ، في حين وجود تأثير معاكس لدى الأفراد ذوي المنظور الزمنى المتوازن (مقابل غير المتوازن).

في دراسة أجراها آدمز ونيتل **Adams&Nettle** (٢٠٠٩) اشارت الى مؤشرات مختلفة للتوجه المستقبلي بتكرار النشاط البدني واتفق هذا مع دراسة جوثري وآخرون **Guthrie et al** (٢٠١٣) كما اضاف ان البعد المستقبلي لـ **زيمبارادو** كان يتنبأ بممارسة تمارين أكثر تكراراً حسب العمر ومستوى التعليم كما أكد **هينسون وآخرون Henson et al** (٢٠٠٦) على التأثير الايجابي لكل من المستقبل والحاضر الممتع على ممارسة الرياضة واتفق هذا مع نتائج درتسة **دوجيرتي وبراس Daugherty & Brase** (٢٠١٠) كما اشارت نتائج دراسة **هول وفونج Hall & Fong** (٢٠٠٣) أثر تعزيز التفكير الموجه نحو المستقبل في القرارات المتعلقة بالمشاركة في النشاط الرياضي كما أضافت نتائج المتابعة التي استمرت ١٠ أسابيع إلى أن المشاركين ذوي حالة المنظور الزمنى المستقبلي لديهم رغبة متزايدة لممارسة النشاط البدني مقارنة بالمجموعات الأخرى.

ومن خلال مراجعة نتائج الدراسات السابقة نجد أن الباحثين ركزوا فقط على دور أطر المنظور الزمنى في التنبؤ بممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ ولم تتطرق تلك الدراسات للتعرف على الفروق الفردية في الاطر الزمنية في مجال الأداء الرياضي التنافسي والتي يمكن ان تؤدي الى عدد من التنبؤات فيما يتعلق بدورها في تنظيم الانفعالات وتطوير الدوافع المرتبطة في الأداء الرياضي التنافسي وعلاوة على ذلك يمكن أن تصبح الأطر الزمنية للنظرية نقطة انطلاق لمشاريع بحثية تطبيقية تهدف إلى إدخال الابعاد الزمنية في تصميم برامج التدريب في المجال الرياضي ويبدو أن إمكانات هذا المفهوم للتدخلات في علم النفس الرياضي مرتفعة بشكل خاص.

### الاتجاهات البحثية المستقبلية

يعتبر عرض نموذج المنظور الزمنى لـ **زيمبارادو Time perspective (Zimbardo)** في مجال علم النفس الرياضي خطوة أولى ويجب ان تكون المرحلة التالية خضوع النموذج للتطبيق والتجريب ونظراً لحدائث النموذج في البيئة الرياضية فهو يحتاج الى إجراء دراسات متعددة وسوف نسلط الضوء على بعض التوجيهات البحثية المستقبلية للنظرية.

**أولاً:** ينبغي إجراء العديد من الدراسات لتطبيق النموذج في المجال الرياضي حيث نجح ذلك في العديد من مجالات الحياة الأخرى مع الربط بين النموذج والبنى النفسية المختلفة (الدافع الرياضي، القلق الرياضي، التعب، ..... إلخ) والتي يمكن ان توفر معلومات أولية تتعلق بصلاحيه تطبيق النموذج في البيئة الرياضية.

**ثانياً:** قد تكون التصاميم التجريبية وشبه التجريبية مفيدة لفحص الدور الفعلي لأطر النموذج في الأداء الرياضي ودراسة تأثير المنظور الزمنى كسمة على المتغيرات المختلفة للأداء الرياضي الفعلي والآليات المحتملة التي يقوم عليها هذا التأثير، على سبيل المثال (التغيرات في الحالات الانفعالية أثناء المنافسة) وهذا من شأنه يمكن ان يحدد حيوية وشرعية التدخلات العملية والتطبيقية القائمة على أطر نظرية المنظور الزمنى.

**ثالثاً:** دراسة المقارنات المختلفة بين توجهات النظرية من حيث النوع ( المنظور الزمنى- المنظور الزمنى المتوازن ) الابعاد ( الخمسة - السبعة) الوصف ( حالة- سمة) ودورها بين مختلف التخصصات و

الرياضات كما يمكن أن تؤدي نظرة تفصيلية على الاعتبارات السابقة إلى التنبؤ بأن أبعاد ومسارات معينة للنموذج قد تختلف في أهميتها في التخصصات الرياضية المختلفة وعلى سبيل المثال، قد تكون الاطر الزمنية الخاصة بالتنظيم المستمر للانفعالات مفيدة في الألعاب الرياضية التي تتطلب دقة عالية (الرماية)، كما ان الحفاظ على مستويات عالية من الاطر الزمنية من التحفيز والمثابرة ينبغي أن تكون حاسما في التخصصات التي تتطلب التحمل العالي (الجري لمسافات طويلة).

**رابعاً :** قد تلقي متغيرات وأبعاد وأطر المنظور الزمني بعض الضوء على واحدة من أكبر القضايا في علم النفس الرياضي المعاصر وهي اسباب ودوافع التسرب من المشاركة في الانشطة الرياضية وخاصة في رياضة الناشئين حيث يمكن أن يكون التوجه العالي نحو المستقبل الإيجابي وقائياً من العزوف في المشاركة، في حين يمكن ان أن يتنبأ الحاضر القدرى والماضي السلبي بالابتعاد عن المشاركة الرياضية حيث كان التوجه المستقبلي عاملاً مهماً في دعم المشاركة الطويلة في الانشطة الرياضية المختلفة.

**خامساً:** يمكن تطوير مقياس جديد للفروق الفردية للأطر الزمنية يطبق في المجال الرياضي يمكن من خلاله أن يجعل المفهوم أكثر تكيفا وأرتباطا ويسمح بإجراء المزيد من البحوث والدراسات حيث اشارت المراجع والدراسات أن السلوك البشري قد يختلف بين مجالات الأداء ، حيث تم تطوير مقاييس خاصة بالمجال الرياضي لمتغيرات نفسية اخرى.

### الخاتمة :

قدم المقال نموذجاً للمنظور الزمني يوفر إطاراً نظرياً للتطبيق في مجال علم النفس الرياضي وذلك من خلال المراجعات المقدمة للتفاعلات المحتملة بين أطر المنظور الزمني ونتائج تطبيقها في المجال الرياضي، بالإضافة إلى ان الخطط البحثية المقترحة والمحملة التي يمكن أن تصبح نقطة انطلاق قيمة لدراسات موسعة للتعرف على دور الفروق الفردية في التأطير الزمني في الاداء الرياضي كما ان المساعي البحثية يمكن أن توفر المعارف اللازمة لتطبيق المفهوم على الرياضيين والمدربين والمهتمين بمجال علم النفس الرياضي وبالرجوع إلى المجتمعات التي أجريت عليها الدراسات في مجال الرياضة نجدها عديدة ومتنوعة ولذا تم الوصول إلى مؤشرات موضوعية من خلال النتائج التجريبية والمفاهيم المتعلقة بالاطر الزمنية لأداء الرياضيين كما أن توفر المعلومات والمعارف الحديثة فيما يتعلق بطبيعة المنظور الزمني يمكن ان تؤدي إلى مزيد من الاضافات في النظرية و تصبح نقطة مرجعية قيمة لدراسة الدور التنظيمي لمفهوم المظور الزمني في مجالات الانشطة الرياضية المختلفة ( الادارة - التدريب- التعليم).

### القيود :

على الرغم من أن هذه المقالة تقدم إطاراً مفاهيمياً جديداً يحتمل أن يكون ذا قيمة يمكن تقديمه في مجال البحث والدراسة في مجال الممارسة والمنافسة في الأداء الرياضي، إلا أنه لا بد من الإشارة إلى بعض القيود.

أولاً، يظل النموذج مفهوم يخضع للبحث والتجريب في المجال الرياضي فهناك دراسات أجريت في مجالات مختلفة من الأداء البشري (التعليم، الصحة، العلاقات الاجتماعية، السلوك البيئي، السلوك المالي) ولذا تعتبر الدراسات الموثوقة التي يتم إجراؤها في مجال الأداء الرياضي ضرورية لتقديم الدعم الفعلي للنموذج المقترح.

ثانيًا، على الرغم من أن بعض النتائج في البيئة الأجنبية تشير إلى أنه يمكن تعديل ملف تعريف المنظور الزمني الفردي ومع ذلك لا يُعرف سوى القليل عن الفعالية الفعلية لمثل هذه الجهود فمن الضروري إجراء مزيد من البحث لتطوير برامج تدخل صالحة تهدف إلى تعديل ملفات تعريف المنظور الزمني للأفراد وعلاوة على ذلك، لا يزال يتعين تحديد المقدار الذي يمكن تغيير المنظور الزمني وعلى الرغم من اشارات زيمباردو وبويد (١٩٩٩، ٢٠٠٨) فيما يتعلق بالجذور البيئية والثقافية وتأثيرها بشكل أساسي على أطر المنظور الزمني فإن الأطر المميزة في النموذج ترتبط بشكل حيوي بأبعاد الشخصية وعلى سبيل المثال يرتبط المستقبل الإيجابي بالضمير الحي، في حين يرتبط الماضي السلبي بالعصابية التي ثبت أنها قابلة للتوريث بشكل ملحوظ وبالإضافة الى التأثير الجيني على الميل الفردي لتبني منظور زمني معين يمكن أن تحد من فعالية برامج التدخل.

## المراجع :

- Adams, J., & Nettle, D. (2009). Time perspective, personality & smoking, body mass, & physical activity: an empirical study. *Br. J. Health Psychol.* 14, 83–105.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: time perspective & well-being in British & Russian samples. *J. Posit. Psychol.* 5, 24–40.
- Boniwell, I., Osin, E., & Sircova, A. (2014). Introducing time perspective coaching: a new approach to improve time management & enhance well-being. *Int. J. Evid. Based Coach. Mentor.* 12, 24–40.
- Daugherty, J. R., & Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: predicting health behaviors with delay discounting & time perspective. *Pers. Individ. Differ.* 48, 202–207.
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: an open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *J. Clin. Sport Psychol.* 3, 357–376.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” & “why” of goal pursuits: human needs & the self-determination of behavior. *Psychol. Inq.* 11, 227–268.
- García, J. A., & Ruiz, B. (2015). Exploring the role of time perspective in leisure choices: What about the balanced time perspective? *J. Leis. Res.* 47, 515–537.
- Guthrie, L. C., Lessl, K., Ochi, O., & Ward, M. M. (2013). Time perspective & smoking, obesity, & exercise in a community sample. *Am. J. Health Behav.* 37, 171–180.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, & performance. *J. Appl. Sport Psychol.* 13, 129–153.

- Hall, P. A., and Fong, G. T. (2003). The effects of a brief time perspective intervention for increasing physical activity among young adults. *Psychol. Health* 18, 685–706.
- Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B., and Maisto, S. A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: model testing with boot-strapping replication. *J. Behav. Med.* 29, 127–137.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition & motivation in emotion. *Am. Psychol.* 46, 352–367.
- Lazarus, R. S. (2000a). “Cognitive-motivational-relational theory of emotion,” *Emotions in sport* ed. Y. L. Hanin (Champaign, IL: Human Kinetics), 39–63.
- Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychol.* 14, 229–252.
- Maciej Stolarski ,Wojciech Walerianczyk & Dominika Pruszczyk(2019) Introducing Temporal Theory to the Field of Sport Psychology: Toward a Conceptual Model of Time Perspectives in Athletes’ Functioning Conceptual Analysis Article.,*Front. Psychol., Sec. Performance Science.*
- Papastamatelou, J., Unger, A., Giotakos, O., & Athanasiadou, F. (2015). Is time perspective a predictor of anxiety & perceived stress? Some preliminary results from Greece. *Psychol. Stud.* 60, 468–477.
- Raab, M., Lobinger, B., Hoffmann, S., Pizzera, A., & Laborde, S. (eds) (2015). *Performance Psychology: Perception, Action, Cognition, & Emotion.* Cambridge, MA: Academic Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory & the facilitation of intrinsic motivation, social development, & well-being. *Am. Psychol.* 55, 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). “Active human nature: Self-determination theory & the promotion & maintenance of sport, exercise, & health,” in *Intrinsic Motivation & Self-Determination in Exercise & Sport*, eds M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Leeds: Human Kinetics Europe Ltd), 1–19.
- Shores, K., & Scott, D. (2007). The relationship of individual time perspective & recreation experience preferences. *J. Leis. Res.* 39, 28–59.



Stolarski, M. (2016). Not restricted by their personality: balanced time perspective moderates well-established relationships between personality traits & well-being. *Pers. Individ. Differ.* 100, 140–144.

Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence & discounting of delayed awards. *Time Soc.* 20, 346–363

Stolarski, M., & Cyniak-Cieciura, M. (2016). Balanced & less traumatized: Balanced time perspective mediates the relationship between temperament & severity of PTSD syndrome in motor vehicle accident survivor sample. *Pers. Individ. Differ.* 101, 456–461.

Stolarski, M., Fieulaine, N., & van Beek, W. (eds). (2015a). *Time Perspective Theory: Review, Research, & Application*. Cham: Springer International Publishing.

Stolarski, M., Fieulaine, N., & Zimbardo, P. G. (2018). “Putting time in a wider perspective: The past, the present, & the future of time perspective theory,” in *The SAGE Handbook of Personality & Individual Differences*, eds V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Thousand Oaks, CA: SAGE Publishing).

Stolarski, M., & Matthews, G. (2016). Time perspectives predict mood states & satisfaction with life over & above personality. *Curr. Psychol.* 35, 516–526.

Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., & Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: relationships between time perspectives & mood. *J. Happiness Stud.* 15, 809–827. doi: 10.1007/s10902-013-9450-y

Stolarski, M., Wiberg, B., & Osin, E. (2015b). “Assessing temporal harmony: The issue of a balanced time perspective,” in *Time Perspective Theory: Review, Research, & Application*, eds M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Cham: Springer International Publishing), 57–71.

Stolarski, M., Zajenkowski, M., & Zajenkowska, A. (2016). Aggressive? from time to time... uncovering the complex associations between time perspectives & aggression. *Current Psychology* 35, 506–515

Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, & is it unique to humans? *Behav. Brain Sci.* 30, 299–313.

Wittmann, M., Rudolph, T., Linares Gutierrez, D., & Winkler, I. (2015). Time perspective & emotion regulation as predictors of age-related subjective passage of time. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 12, 16027–16042.

Zajenkowski, M., Stolarski, M., Maciantowicz, O., Malesza, M., & Witowska, J. (2016). Time to be smart: uncovering a complex interplay between intelligence & time perspectives. *Intelligence* 58, 1–9.

Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: the relationship between a balanced time perspective & subjective well-being. *J. Happiness Stud.* 14, 169–184.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *J. Pers. Soc. Psych*

## المخلص

نظرية المنظور الزمني لزيمنبارادو (Time perspective theory (Zimbardo) تعتبر إطارًا لتحليل السلوك البشري وهي بناء نفسي متعدد الأبعاد حيث أشارت دراسات عديدة إلى مفهوم النظرية وتطبيقاتها في مجالات حياتية متعددة، مثل التعليم، الصحة، العلاقات الاجتماعية، السلوك البيئي، السلوك المالي ولم تتطرق تلك الدراسات لتحليل وتفسير السلوك في المجال الرياضي، هذه المقالة تقدم تحليلاً نظرياً للدور المحتمل للتأثير الزمني للتجربة الإنسانية للمواقف والانفعالات للأداء الرياضي، كما تشير إلى نموذجاً لمفهوم النظرية وتأثيره النفسي على الأداء للرياضيين وذلك من خلال الاعتبارات النظرية المبنية على الافتراضات الرئيسية لنظرية المنظور الزمني مع نتائج بعض الأبحاث والدراسات المتعلقة بالدور التنظيمي للاطرزمنية في مجالات الحياة المختلفة بالإضافة إلى تسليط الضوء أيضاً على مسارات البحث المقترحة والمستقبلية التي من شأنها أن تسمح لنا بفحص والتعرف على نتائج تجريب النموذج وتحديد الدور الفعلي للمنظورات الزمنية في تشكيل الجوانب المهمة والحاسمة من الأداء النفسي للرياضيين.

الكلمات المفتاحية: المنظور الزمني، المنظور الزمني المتوازن، المنظور الزمني (سمة- حالة)

## Time perspective (Zimbardo)

## Applications in sports psychology

## Abstract

Zimbardo's time perspective theory is considered a framework for analyzing human behavior and is a multi-dimensional psychological construct. Many studies have referred to the concept of the theory and its applications in multiple life fields, such as education, health, social relations, environmental behavior, and financial behavior. These studies did not address the analysis of... To explain behavior in the sports field, this article provides a theoretical analysis of the potential role of the temporal framing of the human experience of situations and emotions for sports performance. It also indicates a model of the concept of the theory and its psychological impact on the performance of athletes through theoretical considerations based on the main assumptions of the theory of time perspective with the results of some research and studies. Related to the regulatory role of time frames in different areas of life, in addition to also highlighting the proposed and future research paths that would allow us to examine and identify the results of experimenting with the model and determine the actual role of time perspectives in shaping important and critical aspects of the psychological performance of athletes.

key words : Time perspective, balanced time perspective, time perspective (trait – state)