



Article Type: Original

## A Comparison of Deviations from Balanced and Negative Time Perspectives between Elite and Non-Elite Wrestlers

Shahram Nazarpouri \*<sup>1</sup> 

1. Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

**Received: 30/07/2025, Revised: 19/08/2025, Accepted: 02/09/2025**

\* Corresponding Author: Shahram Nazarpouri, E-mail: [nazarpouri.sh@Lu.ac.ir](mailto:nazarpouri.sh@Lu.ac.ir)

**How to Cite:** Nazarpouri, Sh. (2025). A Comparison of Deviations from Balanced and Negative Time Perspectives between Elite and Non-Elite Wrestlers. *Sport Psychology Studies*, 14(52), 169-185. In Persian.

### Extended Abstract

#### Background and Purpose

The concept of Time Perspective (TP) has gained considerable attention in various fields of human performance but remains less studied in sports contexts. TP reflects how individuals perceive, interpret, and organize their past, present, and future. Two key psychological constructs are Deviation from Balanced Time Perspective (DBTP), indicating how much a person deviates from a Balanced Time Perspective (BTP), and Deviation from Negative Time Perspective (DNTP), which measures the extent to which a person distances themselves from a Negative Time Perspective (NTP). NTP focuses on unpleasant past experiences, fatalistic present attitudes, and future pessimism. Importantly, higher DNTP scores—indicating greater distance from negative orientation—reflect a better psychological profile and a more adaptive psychological state. Despite their theoretical and practical significance, limited empirical research has

examined these constructs in sports, especially wrestling. This study compares DBTP and DNTP among elite and non-elite wrestlers to identify BTP profiles for enhancing athletic performance and psychological resilience.

#### Materials and Methods

This applied, causal-comparative, and ex post facto study was conducted on elite and non-elite male wrestlers from Tehran. A total of 202 participants were selected using purposive sampling: 86 elite wrestlers (mean age = 32.20), who had at least one experience in national team training camps, and 116 non-elite wrestlers (mean age = 33.50), with at least seven years of continuous wrestling experience but no national team experience. The sample size was determined using G\*Power software, with a significance level of 0.05 and statistical power of 0.95.

#### Instruments



**Demographic Questionnaire:** Included items on age, education level, socioeconomic status, athletic history, national team experience, and medical conditions. Informed consent was obtained from all participants.

**Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI):** Developed by Zimbardo (1999), it contains 56 items across five subscales: Negative Past, Positive Past, Present Hedonistic, Present Fatalistic, and Future. Responses are rated on a 5-point Likert scale. Reported Cronbach's alphas range from 0.74 to 0.82. In this study, total internal consistency was 0.75.

**Deviation from Balanced Time Perspective (DBTP) and Deviation from Negative Time Perspective (DNTP) indices** were calculated using the following formula:

$$DBTP = \sqrt{[(oPP - ePP)^2 + (oPN - ePN)^2 + (oPH - ePH)^2 + (oPF - ePF)^2 + (oF - eF)^2]}$$

$$DNTP = \sqrt{[(o_{neg}PP - ePP)^2 + (o_{neg}PN - ePN)^2 + (o_{neg}PH - ePH)^2 + (o_{neg}PF - ePF)^2 + (o_{neg}F - eF)^2]}$$

Where o represents the optimal value and e the observed value.

Optimal scores for BTP: PP = 4.60, PN = 1.95, PH = 3.90, PF = 1.50, F = 4.00

Optimal scores for NTP: PP = 2.80, PN = 4.35, PH = 2.65, PF = 3.30, F = 2.75

**Procedure and Analysis:** Data were collected in coordination with coaches during training camps and club sessions. Descriptive statistics (mean, standard deviation, and frequency) were used. Independent t-tests and chi-square tests were conducted to compare demographic variables, and MANOVA was used to analyze DBTP and DNTP between groups. Assumptions of normality, homogeneity of covariance matrices, and multicollinearity were tested. SPSS v26 was used with a significance level of  $\alpha = 0.05$ .

## Findings

A total of 202 male wrestlers participated in the study, including 86 elite wrestlers with a mean age of 32.20 years and 116 non-elite

wrestlers with a mean age of 33.50 years. Statistical analyses using independent t-tests and chi-square tests revealed no significant differences between the two groups regarding body mass index (BMI), education level, and economic status ( $p > 0.05$  for all comparisons). Multivariate analysis of variance indicated a significant difference between elite and non-elite wrestlers in terms of time perspective indices (Wilks'  $\Lambda = 0.049$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta^2 = 0.951$ ). Further univariate ANOVA tests showed that elite wrestlers scored significantly higher on the Deviation from Negative Time Perspective (DNTP) index and significantly lower on the Deviation from Balanced Time Perspective (DBTP) index compared to non-elite wrestlers ( $p < 0.001$ ). Additional analyses revealed that elite wrestlers scored significantly higher on positive time perspective dimensions, including Past Positive, Present Hedonistic, and Future perspectives. In contrast, non-elite wrestlers scored significantly higher on negative time perspective dimensions, such as Past Negative and Present Fatalistic ( $p < 0.001$  for all comparisons). These findings suggest that, despite similar demographic characteristics, elite wrestlers exhibit a more adaptive time perspective profile, characterized by higher positive and future-oriented views and lower negative and fatalistic attitudes. This psychological distinction may contribute to their superior athletic performance and highlights the importance of time perspective in differentiating between elite and non-elite athletes.

## Conclusion

The present study aimed to compare deviations from balanced and negative time perspectives between elite and non-elite wrestlers. Results showed that elite wrestlers possess a more balanced time perspective profile, scoring higher on Past Positive, Present Hedonistic, and Future dimensions, and lower on Past Negative and Present Fatalistic dimensions. These findings support previous research

suggesting that a balanced time perspective is linked to better motivation, emotional regulation, and goal-setting, while negative time perspectives can hinder athletic performance (Zimbardo & Boyd, 1999; Stolarz et al., 2019). According to Zimbardo and Boyd's theory (1999), athletes with balanced time perspectives exhibit higher psychological readiness and better sports performance. Elite wrestlers' higher scores on positive time dimensions suggest their focus on positive past experiences, goal-setting, and self-regulation—all key elements of intrinsic motivation (Ryan & Deci, 2000). This psychological profile helps them maintain resilience and a constructive view toward successes and failures, whereas non-elite wrestlers tend to be more focused on negative past or fatalistic present perspectives, potentially impairing their mental cohesion. Practical implications include guiding coaches and sports psychologists to design training and interventions promoting future-oriented and balanced time perspectives, thereby enhancing motivation and performance. Limitations such as the male-only, Tehran-based sample and cross-sectional design restrict generalizability and causal inference. Future research with diverse samples and longitudinal approaches is recommended to deepen understanding and application. In conclusion, a balanced time perspective is associated with improved motivation, self-regulation, and athletic success in wrestlers. Targeted psychological interventions fostering this balance can enhance mental readiness and performance outcomes.

**Key Words:** Balanced Time Perspective (BTP), Negative Time Perspective (NTP), Elite Wrestlers, Non-elite Wrestlers, Sport Performance

#### **Ethical Considerations**

This study was conducted in accordance with the ethical standards outlined in the Declaration of Helsinki and the guidelines provided by the American Psychological Association (APA). All participants provided informed consent prior to participation, and confidentiality was strictly maintained throughout the research process. The research protocol was approved by the Institutional Review Board (IRB) of the affiliated university under the code IR.LUMS.REC.1404.182. The study adhered to ethical principles ensuring the respect, dignity, and welfare of all participants.

#### **Authors' Contributions**

All authors equally contributed to the conceptualization, data collection, manuscript writing, review and editing, funding acquisition, and project management.

#### **Conflict of Interest**

The author declares that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. All procedures were conducted impartially, and no financial or personal relationships influenced the outcomes or interpretations of the research.


#### **Acknowledgments**

We express our sincere gratitude to all individuals who supported us in conducting this research. This article was financially supported by the Institute of Physical Education and Sport Sciences and the National Institute for Medical Research Development – Iran National Science Foundation (INSF), under project code: 98022396.



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

## مقایسه انحراف از چشم‌اندازهای زمانی متعادل و منفی در کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه

شهرام نظریپوری\*  <sup>۱</sup>

۱. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

**تاریخ دریافت:** ۱۴۰۴/۰۵/۰۸، **تاریخ اصلاح:** ۱۴۰۴/۰۵/۲۸، **تاریخ پذیرش:** ۱۴۰۴/۰۶/۱۱

\* Corresponding Author: Shahram Nazarpouri, E-mail: [nazarpouri.sh@Lu.ac.ir](mailto:nazarpouri.sh@Lu.ac.ir)

**How to Cite:** Nazarpouri, Sh. (2025). A Comparison of Deviations from Balanced and Negative Time Perspectives between Elite and Non-Elite Wrestlers. *Sport Psychology Studies*, 14(52), 169-185. In Persian.

### چکیده

**هدف:** مفهوم چشم‌اندازهای زمانی، در زمینه‌های مختلف عملکردی انسان مورد توجه قرار گرفته است. اما، این مفهوم در زمینه عملکرد ورزشی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف مقایسه انحراف از چشم‌اندازهای زمانی متعادل و منفی در بین کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه انجام شده است.

**مواد و روش‌ها:** جامعه آماری این مطالعه توصیفی-مقایسه‌ای، شامل کلیه کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه مرد از شهر تهران بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند ۲۰۲ کشتی‌گیر شامل ۸۶ کشتی‌گیر نخبه و ۱۱۶ کشتی‌گیر غیرنخبه به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه چشم‌اندازهای زمانی زیمباردو (۱۹۹۹) و فرمول‌های محاسباتی مربوطه جهت ارزیابی انحراف از چشم‌اندازهای زمانی متعادل و منفی بود. داده‌های بدست آمده با استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه در ابعاد مختلف چشم‌اندازهای زمانی تفاوت معناداری وجود دارد. در همین راستا، کشتی‌گیران نخبه در مقایسه با کشتی‌گیران غیرنخبه، فاصله بیشتری از الگوی منفی و فاصله کمتری از الگوی متعادل چشم‌اندازهای زمانی را داشتند ( $p < 0.001$ ).

**نتیجه‌گیری:** این یافته‌ها بر اهمیت کسب الگوی چشم‌انداز زمانی متعادل به‌عنوان یکی از ویژگی‌های روان‌شناختی کلیدی مرتبط با عملکرد ورزشی تأکید دارند. مربیان کشتی می‌توانند با بهره‌گیری از این نتایج به تقویت عملکرد و رشد بلندمدت ورزشکاران خود کمک کنند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی الگوی چشم‌انداز زمانی متعادل در ورزشکاران رشته‌های مختلف مورد بررسی قرار گیرد تا امکان تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد.

**کلید واژه‌ها:** چشم‌انداز زمانی متعادل، چشم‌انداز زمانی منفی، کشتی‌گیران نخبه، کشتی‌گیران غیرنخبه، عملکرد ورزشی



## مقدمه

شامل گذشته مثبت<sup>۵</sup> (PP)، (نشان‌دهنده نگرش مثبت نسبت به تجربیات گذشته)؛ گذشته منفی<sup>۶</sup> (PN)، (نشان‌دهنده تأثیر خاطرات منفی یا تجربیات نامطلوب گذشته بر نگرش افراد)؛ حال لذت‌گرا<sup>۷</sup> (PH)، (بیانگر نگرش و تمرکز افراد بر لذت‌ها و تجربیات مثبت در زمان حال)؛ حال تقدیرگرا<sup>۸</sup> (PF)، (بیانگر باور به عدم کنترل بر آینده یا سرنوشت خود)؛ و جهت‌گیری زمانی آینده<sup>۹</sup> (F)، (نشان‌دهنده تمایل و نگرش افراد به داشتن برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری بلندمدت)، را دربر می‌گیرد. در همین زمینه، زیمباردو و بوید<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۹) دو مفهوم چشم‌انداز زمانی متعادل<sup>۱۱</sup> (BTP)، و چشم‌انداز زمانی منفی<sup>۱۲</sup> (NTP)، را بر اساس ابعاد مختلف TP تعریف نمودند. BTP، ترکیب بهینه‌ای از جهت‌گیری‌های زمانی حال، گذشته و آینده است که فرد را در تصمیم‌گیری‌های منطقی و دستیابی به اهداف برجسته یاری می‌کند. در مقابل، NTP زمانی رخ می‌دهد که فرد به یکی از جهت‌گیری‌های زمانی بیش‌ازحد توجه کند و سایر ابعاد را نادیده بگیرد. این حالت اغلب منجر به کاهش انگیزه، رضایت شخصی و امید به آینده، افزایش اضطراب و تمرکز بر مشکلات به‌جای یافتن راه‌حل می‌شود. افراد با NTP، بالا، معمولاً در مدیریت زمان حال یا برنامه‌ریزی برای آینده با چالش مواجه می‌باشند (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). براساس نظریه زیمباردو و بوئید (۱۹۹۹)، ترکیب BTP، می‌تواند مسیر پیشرفت و موفقیت ورزشکاران را بدون ایجاد کندی در زندگی ورزشی فراهم کند. این ترکیب متعادل، شامل کسب نمرات نسبتاً بالا در ابعاد زمانی آینده، حال لذت‌گرا و گذشته مثبت و در مقابل، کسب نمرات پایین در ابعاد

مفهوم چشم‌اندازهای زمانی<sup>۱</sup> (TP)، در حوزه‌های مختلف عملکردی انسان از قبیل آموزش و سلامت توجه زیادی را به خود جلب کرده است، اما در زمینه ورزش و عملکرد ورزشکاران کمتر مورد بررسی قرار گرفته است (استولارسکی، فیولین و ون‌بیک، ۲۰۱۵؛ استولارسکی، والرینچیک و پروشتشاک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). این در حالی است که این مفهوم می‌تواند جنبه‌ای جذاب و تأمل‌برانگیز از زندگی ورزشکاران باشد و نقش مهمی در درک رفتار و عملکرد آن‌ها ایفا نماید. یکی از پرسش‌های اساسی در این زمینه این است که چرا برخی از ورزشکاران به جای تمرکز بر لحظه حال، ذهن خود را از طریق خاطرات، تفکرات یا حتی رویاهایشان به گذشته یا آینده معطوف می‌کنند. این موضوع می‌تواند اهمیت زیادی داشته باشد، زیرا نوع ارتباط ورزشکار با ابعاد مختلف زمان (گذشته، حال یا آینده)، می‌تواند تأثیر چشمگیری بر ذهنیت پیش از مسابقه، انگیزش و در نهایت عملکرد ورزشی او داشته باشد. به عبارت دیگر، نوع جهت‌گیری زمانی ورزشکار می‌تواند کیفیت تمرکز در طول تمرینات و عملکرد در مسابقات را تحت تأثیر قرار دهد و مسیر پیشرفت و موفقیت او را شکل دهد (پوپویچ و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲؛ استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۹)

چشم‌اندازهای زمانی، به نوعی تفکر زمانی اشاره دارد که افراد براساس آن تجربه‌های گذشته، حال و آینده را ادراک، سازمان‌دهی و تفسیر می‌کنند. این مفهوم پنج بُعد اصلی

7. Present-Hedonistic
8. Present-Fatalistic
9. Future
10. Zimbardo & Boyd
11. Balance Time Perspective
12. Negative Time Perspective

1. Time Perspective
2. Stolarski, Fieulaine & Van Beek
3. Stolarski, Waleriańczyk & Pruszczak
4. Popovych et al
5. Past-Positive
6. Past-Negative

شامل افزایش انگیزش، جهت‌گیری‌های زمانی مثبت مانند گذشته مثبت و آینده‌نگری باعث تقویت خودکارآمدی، اعتمادبه‌نفس و هدف‌گذاری بلندمدت می‌شوند. ورزشکار با یادآوری موفقیت‌های گذشته و تمرکز بر اهداف آینده، انگیزه و پایداری بیشتری در تمرین و مسابقه نشان می‌دهد. در مسیر دوم یعنی تنظیم هیجانات، جهت‌گیری مناسب به زمان حال و پرهیز از ابعاد منفی مانند گذشته منفی و حال تقدیرگرا، به مدیریت بهتر هیجانات و کاهش اضطراب کمک می‌کند و به ورزشکار اجازه می‌دهد در شرایط استرس‌زا مانند رقابت‌های مهم، تمرکز و تصمیم‌گیری مؤثری داشته باشد. سومین مسیر، ارزیابی عملکرد است که به چگونگی درک ورزشکار از موفقیت‌ها و شکست‌ها می‌پردازد. ورزشکارانی با جهت‌گیری زمانی آینده، شکست را فرصتی برای یادگیری می‌دانند، در حالی که گرایش به گذشته منفی می‌تواند به تفسیرهای منفی و کاهش اعتمادبه‌نفس منجر شود (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۹).

با توجه به تأکید نظریه چشم‌انداز زمانی زی‌مباردو و بوئید (۱۹۹۹)، بر نقش TP در رفتار و تصمیم‌گیری، و نیز مدل استولارسکی (۲۰۱۹)، که این مفهوم را مرتبط با انگیزش، برنامه‌ریزی و خودتنظیمی می‌داند، بررسی ارتباط آن با نظریه‌های انگیزشی می‌تواند فهم عمیق‌تری از فرآیندهای روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد فراهم کند. در این زمینه، نظریه خودمختاری رایان و دسی (۲۰۰۰)، با تمرکز بر سه نیاز اساسی شامل خودمختاری، کفایت و ارتباط، الگویی برای تبیین انگیزش درونی و رفتار هدفمند ارائه می‌دهد. در این راستا، TP می‌تواند به‌عنوان واسطه‌ای میان جهت‌گیری‌های زمانی و نیازهای انگیزشی عمل کند. از

زمانی گذشته منفی و حال تقدیرگرا است (زی‌مباردو و بوید، ۱۹۹۹).

محققان تلاش کرده‌اند تا رابطه بین BTP و NTP، با عملکرد بهینه انسان را از طریق دو مفهوم جدید شامل انحراف از دیدگاه زمانی متعادل<sup>۱</sup> (DBTP) و انحراف از دیدگاه زمانی منفی<sup>۲</sup> (DNTP) عملیاتی کنند (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۵؛ اوپانادل و بولا-کاسال<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). DBTP، به میزان انحراف فرد از دیدگاه زمانی متعادل اشاره دارد؛ حالتی که در آن فرد توانایی برقرار کردن ارتباط مثبت و متوازن با زمان گذشته، حال و آینده دارد. به‌طور خاص، دیدگاه زمانی متعادل هنگامی محقق می‌شود که فرد در ابعاد PH، PP و F نمرات بالایی کسب کند، درحالی‌که در ابعاد زمانی PN و PF نمرات پایینی داشته باشد (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۵). در مقابل، DNTP به میزان انحراف فرد از یک دیدگاه زمانی منفی اشاره دارد؛ دیدگاهی که تمرکز خود را بر خاطرات ناخوشایند گذشته، حس عدم کنترل در زمان حال و بدبینی نسبت به آینده قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، DNTP به معنای فاصله گرفتن از یک تفکر منفی و حرکت به‌سوی نگرش‌های مثبت‌تر نسبت به زمان است (اوپانادل و بولا-کاسال، ۲۰۱۴).

در همین راستا، استولارسکی و همکاران (۲۰۱۹)، با ارائه مدلی روان‌شناختی، نقش BTP را در عملکرد ورزشکاران تبیین کرده‌اند. در این مدل، TP از طریق سه مسیر کلیدی شامل افزایش انگیزش، تنظیم هیجانات و ارزیابی نتایج بر عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارند. در مسیر نخست

3. Oyanadel & Buela-Casal

1. Deviation from Balance Time Perspective  
2. Deviation from Negative Time Perspective

زیمباردو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸). مطالعات محدود موجود نیز نتایج متفاوتی ارائه کرده‌اند. برای مثال، آرتمنکو، خومنکو و یاخیمنکو<sup>۱۰</sup> (۲۰۲۰)، در بررسی جهت‌گیری مکانی-زمانی بازیکنان والیبال، تفاوت‌های معناداری بین ورزشکاران حرفه‌ای و غیر ورزشکاران گزارش کرده است. نظریوری و همکاران (۲۰۲۴)، علاوه بر هوش هیجانی و خودکارآمدی، بیان بیشتر ابعاد زمانی گذشته مثبت و آینده را در بین کشتی‌گیران نخبه در مقایسه با کشتی‌گیران غیرنخبه گزارش نمودند. همچنین، زنتسووا و لونوو<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۳) نشان دادند که افق زمانی گذشته مثبت در ورزشکاران نخبه برجسته‌تر است. پوپوویچ و همکاران (۲۰۲۲)، در بررسی ورزشکاران رشته‌های مختلف (تنیس روی میز، کشتی، تیراندازی با تفنگ، قایقرانی، دو و میدانی، هندبال و ژیمناستیک)، بر نقش بُعد زمانی آینده و ارتباط آن با انگیزه تأکید نموده‌اند. درحالی‌که، میتیک و همکاران<sup>۱۲</sup> (۲۰۲۱)، در نتایجی متناقض، با بررسی ورزشکاران رشته‌های تیمی (بسکتبال، فوتبال، والیبال، هندبال و واترپلو)، گزارش نمودند که ورزشکاران نخبه، در مقایسه با ورزشکاران غیرنخبه، نمرات پایین‌تری در بُعد زمانی آینده کسب می‌کنند.

عملکرد ورزشکاران تنها به آمادگی جسمانی و مهارت‌های فنی محدود نمی‌شود، بلکه مهارت‌های روان‌شناختی نقش اساسی در بهینه‌سازی عملکرد آن‌ها دارند (ویلیام و اندرسون<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۸؛ روتلین، بیرر، هوروات و گروس<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۶). مطالعات نشان داده‌اند که آمادگی روانی، مانند

سوی دیگر، لوین<sup>۱</sup> (۱۹۴۳) در چارچوب نظریه میدان خود، TP را به نحوه تجربه و ادراک فرد از گذشته و آینده در زمان حال تعریف نموده است. وی معتقد است که فعالیت‌های شناختی و هیجانی مرتبط با گذشته و آینده، نیروهایی در میدان روانی فرد هستند که بر رفتار، احساسات و فرآیندهای ذهنی در زمان حال تأثیر می‌گذارند و جهت‌گیری‌های آینده را شکل می‌دهند. بر این اساس، رفتارها، هیجان‌ات و فعالیت‌های ذهنی ورزشکاران در زمان حال نه تنها بازتابی از میدان روانی آن‌ها در لحظه است، بلکه به‌عنوان عناصر تعیین‌کننده در انگیزش، ساختاردهی اهداف و موفقیت‌های ورزشی آینده عمل می‌کنند (لوین، ۱۹۴۳). از اینرو، شناخت و بررسی TP ورزشکاران، ما را به یافتن ترکیب متعادل از این ابعاد برای ارتقاء عملکرد هدایت می‌کند (پوپوویچ و همکاران، ۲۰۲۲).

شواهد پژوهشی اهمیت ترکیب متعادل TP را در زمینه‌های مختلف انسانی از جمله ارتقاء آمادگی جسمانی (شورس و اسکات<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷)، شرکت در برنامه‌های اوقات فراغت (گارسیا و روئیس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵)، افزایش فعالیت بدنی و سلامت (آدامز و نتل<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹؛ زاربو و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۳؛ داویس، تروتر، آستروم و رانلند<sup>۶</sup>، ۲۰۲۴)، کاهش اضطراب و استرس (مک‌کی و کول<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰) و بهبود عملکرد تحصیلی (لی<sup>۸</sup>، ۲۰۲۵) نشان داده‌اند. با این حال، بررسی ابعاد مختلف TP و ترکیب بهینه آنها در عملکرد ورزشی، کمتر مورد توجه قرار گرفته است (استولارسکی، فیولین و

8. Li
9. Stolarski, Fieulaine & Zimbardo
10. Artemenko, Khomenko & Yukhymenko
11. Zentsova & Leonov
12. Mitić et al
13. Williams & Andersen
14. Röthlin, Birrer, Horvath & Grosse

1. Lewin
2. Shores & Scott
3. García & Ruiz
4. Adams & Nettle
5. Zarbo et al
6. Davis, Trotter, Åström & Rönnlund
7. McKay & Cole

فرهنگی ایران، ترکیب بهینه و متعادل چشم‌اندازهای زمانی را در این جامعه هدف شناسایی کند.

### روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی-مقایسه‌ای و پس‌رویدادی است. جامعه آماری شامل کلیه کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه مرد از شهر تهران بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند در نهایت، ۲۰۲ کشتی‌گیر شامل ۸۶ کشتی‌گیر نخبه با حداقل یکبار تجربه عضویت در اردوی تیم ملی (میانگین سنی؛ ۳۲.۲۰ سال) و ۱۱۶ کشتی‌گیر غیرنخبه با حداقل ۷ سال سابقه تمرین در رشته کشتی، اما بدون سابقه عضویت در اردوی تیم ملی (میانگین سن؛ ۳۳.۵۰ سال) به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. تعیین حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار  $G^*Power$  و با در نظر گرفتن سطح معناداری ۰.۰۵ و توان آماری ۰.۹۵ انجام شد.

هدف‌گذاری، مقابله با اضطراب و تمرکز، تأثیر قابل توجهی بر موفقیت‌های ورزشی دارد (نبی‌پور و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۳). بنابراین، مهارت‌های روان‌شناختی که به مدیریت عوامل منفی مانند اضطراب کمک می‌کنند، از عوامل حیاتی در دستیابی به عملکرد پایدار هستند (پوپویچ و همکاران، ۲۰۲۲). در رشته ورزشی کشتی که به دلیل ویژگی‌های فنی، سرعتی و تاکتیکی نیازمند تصمیم‌گیری سریع و تمرکز مداوم است، نقش عوامل روان‌شناختی بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند. در این رشته ورزشی که با تماس فیزیکی شدید و فشار روانی همراه است مهارت‌های شناختی-هیجانی مانند تصمیم‌گیری، تنظیم هیجان و تمرکز پایدار حتی از اهمیت بیشتری برخوردارند. مهارت‌هایی مانند هدف‌گذاری، کنترل اضطراب، تمرکز و تنظیم هیجانات، از عوامل کلیدی موفقیت در کشتی محسوب می‌شوند (راشل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). بنابراین، بررسی چشم‌اندازهای زمانی در این رشته که با انگیزش، تنظیم هیجانات، تمرکز و هدف‌گذاری مرتبط است، می‌تواند اطلاعات مفید و ارزشمندی فراهم آورد.

در مجموع، با توجه به اهمیت چشم‌اندازهای زمانی در عملکرد ورزشی (زیمباردو و بوئید، ۱۹۹۹؛ استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۹؛ لوین، ۲۰۰۰)، یافته‌های متناقض پژوهش‌های پیشین و نبود بررسی اختصاصی در بین ورزشکاران کشتی‌گیر، مطالعه حاضر با هدف مقایسه انحراف از چشم‌اندازهای زمانی متعادل و منفی در کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه انجام شده است. این پژوهش نخستین مطالعه‌ای است که ابعاد مختلف چشم‌اندازهای زمانی را در گروهی از کشتی‌گیران ایرانی بررسی می‌کند و تلاش دارد با در نظر گرفتن ویژگی‌های



## ابزار گردآوری داده‌ها

پرسش‌نامه جمعیت‌شناختی: با استفاده از این پرسش‌نامه اطلاعاتی درباره ویژگی‌های فردی، سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، سوابق ورزشی، عضویت در تیم ملی و وجود یا عدم وجود بیماری یا اختلال در افراد جمع‌آوری شد. فرم رضایت‌نامه آگاهانه نیز در پایان پرسش‌نامه گنجانده شد بود تا مشارکت داوطلبانه افراد تضمین شود.

پرسش‌نامه چشم‌اندازهای زمانی زیمباردو<sup>۱</sup> (ZTPI):

این پرسش‌نامه که توسط زیمباردو (۱۹۹۹) طراحی شده است، شامل ۵۶ گویه در پنج خرده‌مقیاس زمانی گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرا، حال تقدیرگرا و آینده است. سؤالات با یک مقیاس لیکرت ۵ ارزشی، با توجه به اینکه چقدر هر حالت منطبق با عقاید شرکت‌کنندگان نمره‌گذاری می‌شوند. نمره ۵ نشان دهنده موافقت کامل شرکت‌کننده با حالت و نمره ۱ نشان دهنده مخالفت کامل شرکت‌کننده با آن حالت است (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). زیمباردو و بوید این مقیاس را بر روی ۱۰۳۴ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های سن ماتئو، استنفورد، سان فرانسیسکو و مدارس عمومی شهرستان سن ماتئو اجرا کرده‌اند. آن‌ها ضریب پایایی این مقیاس را در نمونه‌های مختلف، بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. ضرایب آلفای گزارش شده برای هر یک از رویکردهای زمانی عبارت‌اند از: گذشته منفی ۰/۸۲، گذشته مثبت ۰/۸۰، حال لذت‌گرا ۰/۷۹، حال جبرگرا ۰/۷۴ و آینده ۰/۷۷. در ایران نیز گلستانی و دهقانی (۱۳۹۵)، ضریب آلفای کرونباخ کلی

این مقیاس را ۰/۸۸ و برای زیر مقیاس‌ها نیز قابل قبول گزارش نموده است. حسینی و رافضی (۲۰۲۴)، نیز ضمن قابل قبول گزارش کردن ضریب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس‌ها، ضریب آلفای کرونباخ کلی این پرسش‌نامه ۰/۸۲ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کلی پرسش‌نامه ۰/۷۵ بدست آمد. همچنین ضرایب آلفای به‌دست‌آمده برای هر یک از رویکردهای زمانی شامل گذشته منفی ۰/۷۷، گذشته مثبت ۰/۷۲، حال لذت‌گرا ۰/۷۱، حال جبرگرا ۰/۷۵ و آینده ۰/۷۹ محاسبه شد.

## انحراف از چشم‌انداز زمانی متعادل (DBTP):

شاخص عملیاتی DBTP با استفاده از پنج بُعد چشم‌اندازهای زمانی و طبق فرمول زیر محاسبه شد (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹؛ اوپنیدال و بول، ۲۰۱۴).

$$DBTP = \sqrt{[(oPP - ePP)^2 + (oPN - ePN)^2 + (oPH - ePH)^2 + (oPF - ePF)^2 + (oF - eF)^2]}$$

که در آن: O نمره بهینه از منظر دیدگاه زمانی متعادل و e نمره مشاهده شده برای هر بُعد از چشم‌اندازهای زمانی است.

نمرات بهینه (O)، برای ابعاد مختلف TP: (PP=4.60)، (PN=1.95)، (PH=3.90)، (PF=1.50)، (F=4).

## 1. Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)

## تجزیه و تحلیل آماری

در این پژوهش، به منظور توصیف متغیرهای جمعیت‌شناختی و چشم‌اندازهای زمانی، از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و فراوانی استفاده شد. در همین راستا، جهت بررسی تفاوت‌های جمعیت‌شناختی میان کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه (سن، شاخص توده بدنی، سطح تحصیلات و وضعیت اقتصادی)، از آزمون تی مستقل و آزمون خی‌دو استفاده گردید. همچنین، جهت مقایسه شاخص‌های انحراف از چشم‌انداز زمانی متعادل و منفی بین دو گروه، از تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA)، استفاده شد. مفروضه‌های لازم برای این آزمون شامل نرمال بودن داده‌ها، همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس و عدم وجود چندهم‌خطی<sup>۱</sup> بررسی و تأیید شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS، نسخه ۲۶ و در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد.

## نتایج

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود. در مجموع ۲۰۲ کشتی‌گیر مرد در این مطالعه شرکت کردند که شامل ۸۶ کشتی‌گیر نخبه (میانگین سنی؛ ۳۲.۲۰ سال) و ۱۱۶ کشتی‌گیر غیرنخبه (میانگین سنی؛ ۳۳.۵۰ سال) بودند. در همین راستا، تحلیل‌های آماری با استفاده از آزمون تی مستقل و مجذور خی نشان دادند که بین این دو گروه از نظر شاخص توده بدنی  $t(200) = -0.79$ ،  $(p = 0.433)$ ، سطح تحصیلات  $(\chi^2(2, N = 202) = 0.16)$ ، و وضعیت اقتصادی  $(p = 0.922)$ ،  $(\chi^2)$

انحراف از چشم‌انداز زمانی منفی (DNTP): شاخص عملیاتی DNTP نیز با استفاده از پنج بُعد چشم‌اندازهای زمانی و طبق فرمول زیر محاسبه شد (اوپانیدال و بول، ۲۰۱۴).

$$DNTP = \sqrt{[(o\_neg PP - ePP)^2 + (o\_neg PN - ePN)^2 + (o\_neg PH - ePH)^2 + (o\_neg PF - ePF)^2 + (o\_neg F - eF)^2]}$$

در این فرمول نیز  $O$  نمرات بهینه از منظر دیدگاه زمانی منفی و  $e$  نمره مشاهده شده برای هر بُعد از چشم‌اندازهای زمانی است:

نمرات بهینه  $(o\_neg)$ ، برای ابعاد مختلف TP:  $(PP=2.80)$ ،  $(PN=4.35)$ ،  $(PH=2.65)$ ،  $(PF=3.30)$ ،  $(F=2.75)$ .

## روش اجرایی

پس از دریافت مجوزهای لازم از فدراسیون کشتی و نامه معرفی، فرآیند گردآوری داده‌ها آغاز شد. کشتی‌گیران نخبه کسانی تعریف شدند که دست‌کم یک‌بار تجربه حضور در اردوی تیم ملی را داشتند، در حالی که کشتی‌گیران غیرنخبه حداقل هفت سال سابقه تمرین منظم و سازمان‌یافته (۲ تا ۳ جلسه در هفته) داشتند، اما هرگز به اردوهای ملی دعوت نشده بودند. پرسش‌نامه ZTPI با همکاری مربیان و ورزشکاران در زمان برگزاری اردوهای تیم ملی و در باشگاه‌های کشتی تکمیل شد و تمامی مراحل طبق اصول اخلاقی پژوهش اجرا گردید.

## 1. Multicollinearity

$(2, N = 202) = 0.38$ ،  $p = 0.825$ ، تفاوت

معناداری وجود ندارد.

جدول ۱- توزیع ویژگی‌های جمعیت شناختی کشتی‌گیران نخبه غیرنخبه

کشتی‌گیران Wrestlers		ویژگی‌های جمعیت شناختی Demographic Characteristics
غیر نخبه Non- Elite	نخبه Elite	
116 (57.43)	86 (42.57)	فراوانی: تعداد (درصد) Frequency; n (%)
33.50 (5.01)	32.20 (4.20)	سن: میانگین (انحراف معیار) Age; Mean (SD)
25.04 (0.97)	24.93 (0.85)	شاخص توده بدن: میانگین (انحراف معیار) BMI; Mean (SD)
17(19.77)	21(18.10)	ابتدایی Elementary
30(34.88)	39(33.62)	تحصیلات: تعداد (درصد) Diploma Education; n (%)
39(45.35)	56(48.28)	دانشگاهی Academic
18(20.93)	22(18.97)	نامناسب Inappropriate
43(50)	55(47.41)	نسبتاً مناسب Relatively appropriate
25(29.07)	39(33.62)	مناسب Appropriate
		شرایط اقتصادی: تعداد (درصد) Economic; n (%)

شد. نتایج این آزمون نشان داد که کشتی‌گیران نخبه نسبت به کشتی‌گیران غیرنخبه در شاخص DNTP، به‌طور معناداری  $(F(1, 200) = 1468.52, p < 0.001, \eta^2 = 0.880)$  نمره بالاتری کسب نمودند. در حالی که در شاخص DBTP، نمره کشتی‌گیران نخبه نسبت به کشتی‌گیران غیرنخبه، به‌طور معناداری  $(F$

همانطور که در جدول ۲ و نمودار ۱، مشاهده می‌شود. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که تفاوت معناداری بین کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه در شاخص‌های چشم‌انداز زمانی وجود دارد  $(Wilks' \Lambda = 0.049, p < 0.001, \eta^2 = 0.951)$ . در همین راستا، جهت بررسی دقیق‌تر تفاوت‌ها در هر یک از شاخص‌ها، آزمون تحلیل واریانس تک‌متغیره (ANOVA)، اجرا

## نظری

معناداری نمرات بالاتری نسبت به کشتی‌گیران غیرنخبه کسب کردند. در مقابل، کشتی‌گیران غیرنخبه در مقایسه با کشتی‌گیران نخبه به‌طور معناداری در ابعاد منفی چشم‌اندازهای زمانی شامل گذشته منفی ( $F(1, 200) = 256.50, p < 0.001, \eta^2 = 0.562$ ) و حال تقدیرگرا ( $F(1, 200) = 52.88, p < 0.001, \eta^2 = 0.209$ )، نمرات بالاتری کسب نمودند (جدول ۲).

$(1, 200) = 580.63, p < 0.001, \eta^2 = 0.744$ ، کمتر بود.

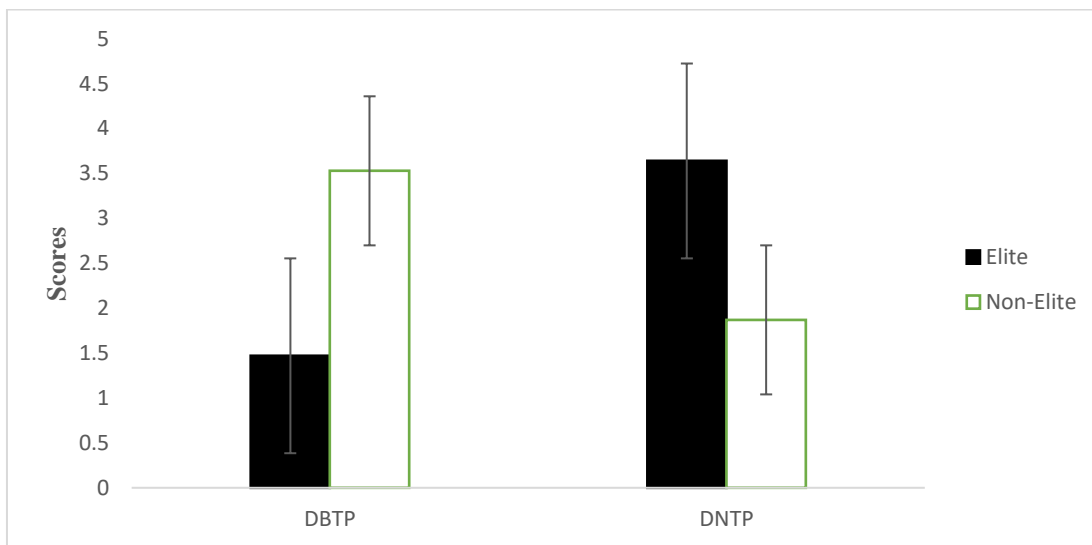
نتایج تحلیل‌های تکمیلی نیز نشان داد که کشتی‌گیران نخبه در ابعاد مثبت چشم‌اندازهای زمانی شامل گذشته مثبت ( $F(1, 200) = 331.89, p < 0.001, \eta^2 = 0.624$ )، حال لذتگرا ( $F(1, 200) = 38.13, p < 0.001, \eta^2 = 0.160$ ) و آینده ( $F(1, 200) = 1189.30, p < 0.001, \eta^2 = 0.856$ )، به‌طور

جدول ۲- تحلیل مقایسه‌ای از DBTP و DNTP در بین کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه

Table 2- Comparative Analysis of DBTP and DNTP Between Elite and Non-Elite Wrestlers

شاخص آماری	کشتی‌گیران Wrestlers		متغیرها Variables	
	$\eta^2$	F		غیر نخبه: میانگین (انحراف معیار) Non- Elite; Mean (SD)
0.562	256.50	2.87 (0.39) **	1.90 (0.46)	گذشته منفی Past Negative
0.624	331.89	3.02(0.61)	4.36 (0.34) **	گذشته مثبت Past Positive
0.209	52.88	3.47(1.01) **	2.59(0.54)	حال تقدیرگرا Present Fatalistic
0.160	38.13	3.35(0.40)	3.66 (0.28) **	حال لذتگرا Present Hedonistic
0.856	1189.30	2.04 (0.36)	4.28 (0.55) **	آینده Future
0.744	580.63	3.57 (0.70) **	1.48 (0.43)	انحراف از چشم‌انداز زمانی متعادل DBTP
0.880	1468.52	1.88 (0.19)	3.62 (0.43) **	انحراف از چشم‌انداز زمانی منفی DNTP

\*Significance level:  $P < 0.05$  \*\*Significance level:  $P < 0.001$



نمودار ۱- مقایسه شاخص‌های DBTP و DNTP در بین کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه

مطالعات زنتسووا و لونوو (۲۰۱۳) و پوپوویچ و همکاران (۲۰۲۲) همسو و با یافته میتیک و همکاران (۲۰۲۱) ناهمسو است.

یافته‌های این مطالعه با پژوهش‌های جدیدی همخوانی دارد که تأکید می‌کنند ترکیب متعادل چشم‌اندازهای زمانی نقش مهمی در بهبود انگیزش درونی، تنظیم هیجانات، تاب‌آوری و افزایش عملکرد ورزشی ایفا می‌کند همچنین، تحقیقات جدید نشان داده‌اند که مداخلات روانشناختی هدفمند مانند آموزش ذهن‌آگاهی و تمرینات شناختی-رفتاری می‌توانند این تعادل را تقویت کرده و به بهبود عملکرد ورزشی کمک کنند (پوپوویچ و همکاران، ۲۰۲۲؛ استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۹؛ میتیک و همکاران، ۲۰۲۱)

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه حاضر، مقایسه انحراف از چشم‌اندازهای زمانی متعادل و منفی در بین کشتی‌گیران نخبه و غیرنخبه بود. در همین راستا، نتایج نشان داد که کشتی‌گیران نخبه در مقایسه با کشتی‌گیران غیرنخبه از ترکیب متعادلی از چشم‌اندازهای زمانی برخوردارند. به طوری که در ابعاد گذشته مثبت (PP)، حال لذت‌گرا (PH) و آینده (F) نمرات بالاتری کسب کردند و در ابعاد گذشته منفی (PN) و حال تقدیرگرا (PF) نمرات کمتری داشتند. این یافته‌ها از این ایده مطرح شده در ادبیات پژوهشی حمایت می‌کنند که برخورداری از ترکیب متعادل چشم‌اندازهای زمانی با انگیزش، تنظیم هیجان و تعیین هدف بهتر مرتبط است و چشم‌اندازهای زمانی منفی (مانند گذشته منفی و حال تقدیرگرا)، می‌توانند عملکرد ورزشکاران را مختل کنند (زیمباردو و بوئید، ۱۹۹۹؛ استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۹). این نتایج، با

جهت‌گیری حال لذت‌گرا نیز با افزایش حضور ذهن و تمرکز در لحظه، با کیفیت بهتر تمرین مرتبط است. آینده‌نگری نیز به‌عنوان نیروی جهت‌دهنده در میدان روانی ورزشکار، کمک می‌کند تا او بر چالش‌ها غلبه کند، برنامه‌ریزی منظمی داشته باشد و در مسیر پیشرفت ورزشی پایدار بماند. در نتیجه، چشم‌انداز زمانی متعادل، به ویژه در این سه بعد، زمینه‌ساز شکل‌گیری میدان روانی منسجم، پویا و هدفمند در ورزشکاران نخبه کشتی‌گیر است و با ارتقاء سطح عملکرد ورزشی، افزایش انگیزش درونی و کاهش تنش‌های روانی در شرایط رقابتی مرتبط است.

یافته‌های این پژوهش کاربردهای عملی مهمی برای بهبود عملکرد ورزشکاران کشتی‌گیر دارد. مربیان کشتی با شناخت ترکیب بهینه چشم‌اندازهای زمانی می‌توانند برنامه‌های تمرینی و روانشناختی هدفمندی طراحی کنند که ورزشکاران را به سوی جهت‌گیری زمانی آینده‌نگر و متعادل سوق دهد. به‌عنوان مثال، آموزش هدف‌گذاری بلندمدت می‌تواند انگیزه، خودکارآمدی و تعهد ورزشکاران را افزایش دهد (زیمباردو و بوئید، ۱۹۹۹). روان‌شناسان ورزشی نیز با استفاده از تکنیک‌های شناختی-رفتاری و تمرینات ذهن‌آگاهی می‌توانند به ورزشکاران کمک کنند تا ابعاد منفی چشم‌انداز زمانی مانند گذشته منفی و حال تقدیرگرا را مدیریت کنند؛ این مداخلات باعث کاهش اضطراب و افزایش تمرکز در شرایط پرفشار شده و عملکرد را بهبود می‌بخشد (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین، بر اساس نظریه خودمختاری رایان و دسی (۲۰۰۰)، ایجاد محیطی حمایتگر که حس خودمختاری، صلاحیت و ارتباط اجتماعی ورزشکاران را تقویت کند، به توسعه جهت‌گیری‌های زمانی مثبت و پایدار کمک می‌کند و انگیزه ذاتی آنان را افزایش می‌دهد. در نهایت، توسعه مداخلات روان‌شناختی هدفمند می‌تواند تعادل

براساس نظریه چشم‌اندازهای زمانی زیمباردو و بوئید (۱۹۹۹)، ورزشکارانی که ترکیب متعادلی از چشم‌اندازهای زمانی را دارند (کسب نمرات بالاتر در شاخص DNTP و کسب نمرات پایین‌تر در شاخص DBTP)، سطوح بالاتری از آمادگی روانی و عملکرد ورزشی را نیز نشان می‌دهند. در مطالعه حاضر، نمرات بالاتر کشتی‌گیران نخبه در ابعاد گذشته مثبت، حال لذت‌گرا و آینده، نشان می‌دهد که این افراد بیشتر بر خاطرات مثبت گذشته، هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و خودنظم‌دهی تمرکز دارند؛ عواملی که در نظریه خودمختاری رایان و دسی (۲۰۰۰) به‌عنوان عناصر کلیدی انگیزش درونی و عملکرد پایدار معرفی شده‌اند. مطالعه مدل استولارسکی و همکاران (۲۰۱۹) نیز نشان می‌دهد که چشم‌انداز زمانی متعادل از طریق افزایش انگیزش، بهبود تنظیم هیجانات و تفسیر سازنده تجربیات، بر عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارد. در این راستا، باتوجه به نتایج مطالعه حاضر، می‌توان گفت که کشتی‌گیران نخبه با بهره‌گیری از تجربیات مثبت گذشته و چشم‌انداز روشن از آینده، دیدگاهی سازنده نسبت به شکست‌ها و موفقیت‌های خود دارند، در حالی که کشتی‌گیران غیرنخبه ممکن است به دلیل تمرکز بیشتر بر چشم‌اندازهای زمانی منفی مانند گذشته منفی یا حال تقدیرگرا، در مواجهه با چالش‌ها انسجام روانی کمتری داشته باشند. همچنین، بر اساس نظریه میدان لوین (۱۹۴۳)، می‌توان گفت که داشتن چشم‌انداز زمانی متعادل موجب ایجاد میدان روانی پایدار و مثبت در ورزشکاران نخبه کشتی‌گیر می‌شود. این میدان روانی، رفتارهایی مانند تعهد، انگیزش، تمرکز و عملکرد مطلوب ورزشی را تسهیل می‌کند. خاطرات مثبت گذشته، مانند پیروزی‌ها و حمایت مربیان، به‌عنوان نیروهای انگیزشی فعال شده و اعتمادبه‌نفس، خودکارآمدی و ثبات روانی را در موقعیت‌های رقابتی افزایش می‌دهند. همچنین،

تحقیقات آینده با نمونه‌های متنوع‌تر از نظر جنسیت، رشته ورزشی و فرهنگ و همچنین استفاده از روش‌های طولی، می‌تواند به تعمیم بهتر این نتایج کمک کند.

در مجموع، یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که برخورداری از الگوی متعادل چشم‌اندازهای زمانی متعادل با ارتقاء سطح عملکرد ورزشی در کشتی‌گیران مرتبط است. این الگوی زمانی متعادل، انگیزش درونی، خودتنظیمی و تفسیر سازنده تجربیات را تسهیل نموده و در دستیابی به موفقیت ورزشی مؤثر است. بر این اساس، طراحی مداخلات روان‌شناختی هدفمند با تمرکز بر بهبود و تقویت الگوی متعادل چشم‌اندازهای زمانی می‌تواند راهبرد مؤثری برای افزایش آمادگی ذهنی و بهبود نتایج ورزشی باشد. پژوهش‌های آینده که به بررسی ابعاد مختلف چشم‌اندازهای زمانی می‌پردازند، می‌توانند مسیرهای نوینی را در روان‌شناسی ورزشی گشوده و به توسعه رویکردهای نوآورانه در پرورش ورزشکاران از نظر روانی کمک کنند.

#### ملاحظات اخلاقی

این مطالعه مطابق با استانداردهای اخلاقی مندرج در بیانیه هلسینکی و دستورالعمل‌های ارائه‌شده توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا انجام شد. کلیه شرکت‌کنندگان پیش از ورود به پژوهش، رضایت‌نامه آگاهانه را امضا کردند و محرمانگی اطلاعات آنان در تمام مراحل پژوهش به‌طور کامل رعایت شد. پروتکل پژوهش توسط کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی لرستان و تحت کد [IR.LUMS.REC.1404.182](https://doi.org/10.21860/IR.LUMS.REC.1404.182) مورد تأیید قرار گرفت.

#### مشارکت نویسندگان

نویسنده مقاله، کلیه مراحل پژوهشی این مطالعه را انجام داده است.

#### تعارض منافع

چشم‌اندازهای زمانی را بهبود بخشد و کیفیت تمرکز، انگیزش و عملکرد ورزشی را ارتقاء دهد. این نتایج می‌تواند مبنایی برای طراحی کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی برای مربیان و روان‌شناسان ورزشی باشد تا حمایت مؤثرتری از موفقیت و سلامت روان ورزشکاران کشتی‌گیر ارائه نمایند.

با وجود اهمیت این مطالعه، محدودیت‌هایی نیز وجود دارد. نمونه پژوهش حاضر، تنها شامل ورزشکاران مرد کشتی‌گیر در شهر تهران بود که تعمیم نتایج به جمعیت‌های دیگر، جنسیت‌ها و رشته‌های ورزشی مختلف را محدود می‌کند. تاکنون پژوهشی در زمینه چشم‌اندازهای زمانی در کشتی‌گیران زن انجام نشده است. این موضوع تعمیم‌پذیری نتایج به جمعیت ورزشکاران کشتی‌گیر زن را با محدودیت مواجه می‌سازد. از این‌رو، انجام مطالعات آتی با مشارکت کشتی‌گیران زن می‌تواند درک دقیق‌تری از تفاوت‌های احتمالی جنسیتی در الگوهای زمانی فراهم آورد. همچنین، طراحی مقطعی امکان بررسی روندهای زمانی و روابط علی را فراهم نمی‌کند. فرهنگ بومی ایران نیز نقش مهمی در شکل‌گیری چشم‌اندازهای زمانی ورزشکاران دارد (لوین، ۱۹۴۳). فرهنگ ایرانی با تأکید بر ارزش‌های گذشته، احترام به سنت‌ها و روابط خانوادگی قوی، چشم‌انداز گذشته مثبت را تقویت می‌کند که منبع انگیزه و اعتمادبه‌نفس است (زیمباردو و بوئید، ۱۹۹۹). از سوی دیگر، باورهای مرتبط با تقدیر و سرنوشت ممکن است ورزشکاران را به سمت چشم‌انداز حال تقدیرگرا سوق دهد که کنترل کمتری بر آینده احساس می‌شود و می‌تواند انگیزه را کاهش دهد (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۹). با این حال، حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی قوی در فرهنگ ایرانی می‌تواند چشم‌انداز آینده‌نگر را تقویت کند و انگیزه درونی را افزایش دهد. بنابراین،

## References

نویسندگان این مقاله اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافع مالی، حرفه‌ای یا شخصی در ارتباط با این پژوهش وجود ندارد.

## تشکر و قدردانی

این مقاله با حمایت مالی پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی و همچنین بنیاد ملی علم ایران، صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران (INSF)، با کد طرح: ۹۸۰۲۲۳۹۶، انجام شده است.

- Artemenko, B., Khomenko, S., & Yukhymenko, L. (2020). Peculiarities of CNS work in people of different age during intense motor activity. *Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series*, (2), 4–10. <https://doi.org/10.31651/2076-5835-2018-1-2020-2-4-10>
- Adams, J., & Nettle, D. (2009). Time perspective, personality and smoking, body mass, and physical activity: An empirical study. *British Journal of Health Psychology*, 14(1), 83–105. <https://doi.org/10.1348/135910708X299664>
- Davis, P. A., Trotter, M., Åström, E., & Rönnlund, M. (2024). Balancing time for health behaviors: Associations of time perspective with physical activity and weight management in older adults. *American Journal of Health Promotion*, 38(7), 960–969. <https://doi.org/10.1177/08901171241242546>
- García, J. A., & Ruiz, B. (2015). Exploring the role of time perspective in leisure choices: What about the balanced time perspective? *Journal of Leisure Research*, 47(5), 515–537. <https://doi.org/10.18666/JLR-2015-V47-I5-5876>
- Lewin, K. (1943). Defining the “field at a given time.” *Psychological Review*, 50(3), 292. <https://doi.org/10.1037/h0062738>
- Li, Y. (2025). Balanced time perspective, time management disposition, and resilience: A moderated mediation model of academic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, 1484152. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1484152>
- McKay, M. T., & Cole, J. C. (2020). The relationship between balanced and negative time perspectives, and symptoms of anxiety and depression. *Psychiatry Research*, 284, 112769. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112769>
- Mitić, P., Nedeljković, J., Bojanić, Ž., Franceško, M., Milovanović, I., Bianco, A., & Drid, P. (2021). Differences in the psychological profiles of elite and non-elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 635651. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635651>
- Nabilpour, M., Samanipour, M. H., Bragazzi, N. L., Haddad, M., Herrera-Valenzuela, T., Tao, D., Baker, J. S., & Šimenko, J. (2023). An investigation into the associations between psychological skills, anaerobic fitness, and aerobic fitness in elite Iranian taekwondo athletes. *PLOS ONE*, 18(7), e0288227. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288227>
- Nazarpouri, S., & Aghdasi, M. (2024). A Comparison of Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Time Perspective Dimensions Between Elite and Non-Elite Wrestlers. *Sport Psychology Studies*, 13(48), 55-74. In Persin. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2024.14287.2375>
- Oyanadel, C., & Buela-Casal, G. (2014). Time perception and psychopathology: Influence of time perspective on quality of life of severe mental illness. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 42(3), 99–107. <https://doi.org/10.1016/j.actpsi.2014.03.001>
- Popovych, I., Chervinska, I., Kazibekova, V., Vasylyk, M., Verbeschuk, S., & Gniezdilova, V. (2022). Young athletes' time perspective as a factor in the development of sports motivation. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(10), 2427–2435. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.10310>
- Qaxxorovich, S. G. (2025). The role of mental toughness in wrestling performance. *FARS International Journal of Education, Social Science & Humanities*, 13(1), 10–14. <https://doi.org/10.36439/shjs/2021/1/9498>



14. Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4(1), 39.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>
15. Rushall, B. S. (2006). Psychological factors and mental skills in wrestling. In *The sport psychologist's handbook: A guide for sport specific performance enhancement* (pp. 375–399).  
<https://doi.org/10.1002/9780470713174.ch17>
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229–6235). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1\\_2630](https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630)
17. Shores, K., & Scott, D. (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experience preferences. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 28–59.  
<https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950097>
18. Stolarski, M., Fieulaine, N., & Van Beek, W. (2015). Time perspective theory: Review, research and application. In *Time perspective theory: Review, research and application* (pp. 481–498). Springer International Publishing.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2\\_25](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_25)
19. Stolarski, M., Fieulaine, N., & Zimbardo, P. G. (2018). Putting time in a wider perspective: The past, the present and the future of time perspective theory. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *The SAGE handbook of personality and individual differences* (pp. 592–628). SAGE Publications.  
<https://doi.org/10.4135/9781529716661.n263>
20. Stolarski, M., Waleriańczyk, W., & Pruszczyk, D. (2019). Introducing temporal theory to the field of sport psychology: Toward a conceptual model of time perspectives in athletes' functioning. *Frontiers in Psychology*, 9, 2772.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02772>
21. Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5–25.  
<https://doi.org/10.1080/10413209808406375>
22. Zarbo, C., Stolarski, M., Zamparini, M., Damiani, S., Casiraghi, L., Rocchetti, M., Starace, F., & de Girolamo, G. (2023). Time perspective affects daily time use and daily functioning in individuals with schizophrenia spectrum disorders: Results from the Multicentric Diapason Study. *Journal of Psychiatric Research*, 160, 93–100.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.02.012>
23. Zentsova, N. I., & Leonov, S. V. (2013). Comparative characteristics of time perspective of professional athletes and drug addicted people. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 78, 340–344.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.307>
24. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in psychological perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>