

時間，被忽略的愛情要素：平衡時間觀、 趨避承諾對愛情關係品質的影響

游心慈

陳慧娟*

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

本研究旨在探討平衡時間觀 (balanced time perspective, BTP)、趨避承諾與愛情關係品質之相關性，並以趨避承諾為中介變項，了解BTP對愛情關係品質之影響機制。本研究採便利取樣方式招募臺灣地區742位18-34歲之研究參與者，填寫研究者自編之測驗工具，包括時間觀量表、趨避承諾量表與愛情關係品質量表，有效樣本共計722份，其中男性佔30.61%、女性佔69.11%。本研究的BTP是採用Stolarski等人於2011年開發之「平衡時間觀離差值法」(deviation from balanced time perspective, DBTP)，即計算每位參與者在各時間觀向度上觀察分數和理想分數之間的總差距，做為估計BTP的基礎。接著以SPSS 23、Lisrel 8.52統計軟體與拔靴法(bootstrap)執行t考驗、變異數分析、皮爾森積差相關分析及中介效果分析考驗研究假設。研究結果顯示：(1) BTP及趨避承諾均可顯著預測愛情關係品質(含整體關係品質及五大子指標)，且BTP可顯著預測趨避承諾；(2) 趨向承諾對BTP與整體愛情關係品質及滿意度指標具有部分中介效果；迴避承諾在BTP與愛情關係品質中的兩大指標(反對與誤解、矛盾與衝突)亦扮演中介角色，代表BTP可顯著預測愛情關係品質，其中有部分效果是透過趨避承諾而產生的間接作用。文末對本研究結果進行討論，並提出後續研究與實務工作之建議。

關鍵詞：平衡時間觀、平衡時間觀離差值、時間觀、愛情關係品質、趨避承諾。

*通訊作者：陳慧娟，email:t05004@ntnu.edu.tw。
DOI: 10.53106/172851862024010069004

壹、緒論

擁有一段高品質的親密關係，有益個體心理健康（Hudson et al., 2020）。熱戀中的伴侶懂得享受當下甜蜜時光，讓關係充滿活力；隨著時間拉長，伴侶需要累積默契，接納過往經歷，並對關係做承諾，共同創造美好未來（Campbell, 1980）。換言之，建立歷久彌堅的愛情關係，個體需要擁有平衡時間觀（balanced time perspective, BTP）做為基石。

Zimbardo與Boyd（1999）經由心理時間的系列研究建立時間觀理論（Time Perspective Theory, TPT），將時間觀區分為過去正向（past-positive, PP）、過去負向（past-negative, PN）、當下享樂（present-hedonistic, PH）、當下宿命（present-fatalistic, PF）和未來取向（future, F）等五大時間向度；同時強調個人和社會經驗的持續流動，以無意識的過程分配到時間框架，並賦予其秩序、意義和連貫性。Carelli等人（2011）延伸該模型，引入了未來時間觀的二維結構，將未來取向再細分為未來正向（future-positive, FP）與未來負向（future-negative, FN）。PP代表抱持懷舊的態度，樂於品味美好的記憶；PN使人沉湎於過往不愉快經驗的漩渦；PH強調活在當下與熱衷新鮮冒險的行動；PF則使人放下人定勝天的執著，相信外在力量主宰人類絕大部分生活；FP重視前瞻思維，主動為充滿希望感的未來預做規劃；而FN則代表對未來擔憂而提早行動，以減低預期失敗的焦慮。

除了不同時間維度各有其功能與特性，近年陸續有研究強調平衡時間觀（BTP）的重要性（Stolarski et al., 2020; Zhang et al., 2013）。BTP強調和諧（harmony）與靈活性（flexibility），已被證明是重要的性格特徵。BTP越佳者，越能夠根據情境要求、任務特性，以及個人資源而切換不同時間觀、彈性調整行為與情緒，達到人境適配的心流狀態，可以預測豐碩的正向結果（陳慧娟等人，2016；Wiberg et al., 2017）。由於透過單一量表難以捕捉BTP強調依照情境需求，而切換不同時間焦點的平衡性，故目前多數研究均採納Stolarski等人（2011，頁354）的看法：「每一個TP量表有一最佳分數，BTP程度的主要決定因子是個體與最佳分數的差距，如此更能夠精確地反映TP的平衡性。」因此，時間觀研究者首先釐清個體六大TP分數，再透過特定公式計算其與最佳TP分數（通常採用高度PP、中高度的PH與FP，以及低度的PN、PF與FN的組合）之差距值（DBTP），以此來代表個體之BTP（Rönnlund et al., 2017）。

追求幸福是人類長久以來的目標，心理學家致力於尋找幸福感的重要來源。哈佛大學一項長達80年的縱貫研究指出，決定一個人幸福品質最關鍵的因素不是擁有多少財富或廣大的人脈，而是能和身邊的人建立愛的連結與優質的親密關係（Waldinger, 2015）。研究表明，PP有助於提取關係中溫暖的記憶，協助個體重新建構童年負向依附經驗的意義，培養感恩情懷，中高度PH讓個體感知更敏銳，樂於表達與分享，是增加親密關係的保護因子（McKay et al., 2019）；低度PF讓個體在事與願違時能接納脆弱，願意與永久問題和平共處，而非一味偏執抵抗；中高度的FP與低度的FN，能更有效幫助人們覺察對不確定性的焦慮，避免行為凍結，並以建設性方式尊重差異、做出承諾，共創人生意義。由此可見，建立和維持令人滿意的關係無疑需要時間，傳統上理解客觀的物理時間是不夠的，還需要在心理時間的各個維度上相知契合。更明白地說，BTP是整個時間觀理論的核心，是經營美滿愛情關係的有效方法，相關實徵研究正方興未艾（Stolarski et al., 2020）。為了檢視西方研究結果是否有跨文化不變性，本研究將以臺灣適婚年齡之成年人為對象，檢視BTP與愛情的關聯；也進一步探討BTP對愛情關係品質產生影響的可能機制，期望研究結果有助於人們追求更圓滿和諧的愛情關係。

先前研究已為承諾對關係滿意度的預測提供了強而有力的證據（Stanley et al., 2010）。然而Owen等人（2014）提醒，恆久的親密關係固然令人嚮往，但若勉強維繫一段痛苦的關係，反會損害個體身心健康。由此看來，愛情承諾不應僅從單一向度來理解。Strachman與Gable（2006）以趨避動機理論為基礎，將承諾區分為趨向承諾（approach commitment）與迴避承諾（avoidance commitment）兩個類別。前者代表個體為了美好的渴望而積極經營關係；後者則是為了避免結束關係後帶來的麻煩或損失而勉強留在關係中，常導致低劣的關係品質（Moron & Mandal, 2021）。新近研究更進一步指出，趨向目標可以預測伴侶衝突中展現的主動因應行為與良性互動，而較高的迴避目標則可預測更多的消極行動和關係失敗（Bernecker et al., 2019），由此可推論分別檢視趨向與迴避承諾對愛情關係品質的影響有其獨特貢獻。

Gilbert等人（2011）發現經歷童年逆境的個體容易感到無助、孤獨和敵意，也自評感受較少的社會支持。透過BTP可以增強適應社會關係所需的認知靈活性，強化動機與心理功能；反過來又可以提高促進親密關係的能力。因此瞭解BTP如何幫助個體重新詮釋逆境經驗的意義，對過去心懷感恩、珍視當下，從而發展對未來關係的正向期望，在理論上和臨床上都深具意義。雖然探討BTP與趨避承諾的關聯屬於開創性的研究思維，但Wiberg等人（2017）發現，BTP具有強大的認知與情感成分，靈活轉換

時間視角以理解和安排生命經驗的動態過程，此概念接近趨向承諾，是促進關係品質的重要條件；相對地，時間觀失衡者容易沉溺於負面的思緒，對未來的無望、不確定感所產生的焦慮與迴避承諾有關，容易損害幸福感（Rönnlund et al., 2017）。據此，本研究推論BTP影響個體趨避承諾的程度，進而對愛情關係品質產生間接影響。

浪漫關係是社會結構的基礎，然而適婚年齡結婚率逐年下滑造成人口負成長現象已是先進國家的隱憂。根據內政部戶政司（2022a）資料，2021年全年結婚數共11萬4,606對，2021年臺灣人口粗結婚率為4.88‰，創下12年來的最低紀錄。其中，25-29歲與30-34歲兩群適婚人口的有偶率從1989年的55.80%與79.86%持續降低至2021年的14.48%與37.38%。另一方面，儘管國內離婚率連續三年稍有減緩現象（2019年2.31‰、2020年2.19‰、2021年2.04‰），但離婚人口中，婚齡未滿五年者佔所有離婚人口中的34.75%，創下近10年新高；五年至未滿10年者次之，占23.38%（內政部戶政司，2022b）。這些數據除了反映整體社會變遷的趨勢外，也顯現婚姻承諾的約束力式微。年輕伴侶對於另一半許下長期承諾的可能性降低，婚後十年在面對紛擾時，也越傾向選擇結束關係作為因應婚姻衝突的方式。有鑑於此，透過實徵資料探討適婚年齡伴侶維繫良好愛情關係品質的因素，實有其重要性與迫切性。以下綜整國內外文獻，扼要說明本研究探討之變項及其間的關聯，並據此提出研究假設。

一、平衡時間觀的意義與測量方式

愈來愈多證據指出，控制了人格特質後，每個時間向度均可預測各種心理指標（Marczak et al., 2021; McKay et al., 2019）。但BTP具有最一致且強力的預測效果（Zhang et al., 2013）。關於BTP的測量，Kazakina（1999）是第一個提出以標準差計算BTP的方法，操作簡便，但缺乏令人信服的證據，因此沒有被廣泛接受與應用。Drake等人（2008）發展以33%為切截點的方式（cutoff-based methods），區分出每一個時間向度的低分、中分與高分三組，所有向度都達到「最佳」分數組合的個體才會被歸類為BTP。雖然以這個方式辨識出BTP的參與者，在幸福感及正念量表上都得到較高分數，但Boniwell等人（2010）批評使用百分比切截的方式，其標準取決於TP得分在特定樣本的相對性，而非實質上個體間的心理差異；最重要的限制是，沒有證據支持特定團體任意選取分段點即可為最佳BTP得分。如使用50%（而非33%）為切截標準，也可以選出另外一群具有BTP的次樣本，然而兩群選取的BTP樣本，只有50%重疊，卻在幸福感量表上有相似的影響效果量。為此，Boniwell等人（2010）提出階層式群集分析法（hierarchical cluster analysis），發現被歸類至BTP組的參與者，其心

理適應能力之得分較非BTP群集組高。儘管看似有所展望，但仍有樣本依賴的爭議。簡言之，無論群集法或分段切截法都可能將某些與原始BTP定義不同的人，被歸類至BTP組。

為改善前述疑慮，Stolarski等人（2011）發展出「平衡時間觀離差值法」（deviation from a balanced time perspective, DBTP）。DBTP的計算基礎是假定每個向度的時間觀分量表都有一個「最佳」分數點，BTP即取決於個體實際得分與Zimbardo與Boyd（*The Time Paradox*, 2012）主張之各時間觀向度「最佳」分數的距離程度，據此，DBTP值能準確反映不同向度時間觀和諧組合的性質。當DBTP值趨近於零時，就代表近乎理想的平衡時間觀；而DBTP值越高，則顯示其時間觀失衡越嚴重，BTP越不理想。為了證明DBTP計算方法的適切性，Stolarski等人蒐集成人初顯期到成人中期四批樣本（年齡多數集中於20-35歲），共1,465位參與者的TP分數，分別以切截點、群集分析和DBTP三種方式操作BTP。不論操作方式為何，BTP的特性都是在PN和PF上得分較低；且在PP、PH、FP和FN之得分在中分至高分之間。相對於Boniwell等人（2010）和Drake等人（2008）之操作法，DBTP是目前幸福感的最強預測因子，能解釋幸福感較多獨特的變異數（Zhang et al., 2013）。Stolarski等人（2020）回顧近20年DBTP的實徵文獻，也發現不同國家研究者使用DBTP計算BTP，獲得許多重複驗證的結論：例如，歐洲與中國的研究均指出BTP能促進心理適應、社會興趣與關懷品質（Marczak et al., 2021; Unger et al., 2019）。Akirmak（2014）與Stolarski等人（2015）的研究也均顯示時間觀平衡與否會影響愛情關係品質與滿意度。DBTP並非完美無缺，但在更精確的評量方法出現之前，DBTP具有跨文化的一致性，仍為目前各國研究者計算BTP最常用、也最穩定的方法（Rönnlund et al., 2017; Stolarski et al., 2020）。

二、平衡時間觀與愛情關係品質

為了探討愛情關係品質的影響機制，本研究根據Reynolds等人（2014）對愛情關係品質的定義，強調關係之正負向感受的評估程度，並參照Davis與Latty-Mann（1987）的五大構念：激情、關懷、滿意度、矛盾與衝突，以及反對與誤解，做為測量關係品質的內涵。其中，激情代表關係中浪漫、熱情與排他的程度，與中高度的PH較有關，能盡情地享受當下而不至於失控而忘卻責任（Holman & Zimbardo, 2009）。然而Stolarski等人（2015）的研究顯示，BTP與性滿意度沒有顯著相關，或許意味著BTP與激情指標的關聯強度不高，故本研究假設兩者有中低度的正向關聯。關懷代表能夠與伴侶彼此支持，Unger等人（2019）指出BTP愈高者，愈懂得慷慨付

出與提供支持。據此，本研究推論在愛情關係中，BTP愈高者，關懷分數也愈高。至於滿意度的部分，過去已有研究顯示BTP與關係滿意度有密切關係（Stolarski et al., 2015）。根據Holman與Zimbardo（2009）的說法，失衡的時間觀，尤其是PN越高者，越容易出現社會敵意，常因衝突帶來更嚴重的損害，故本研究假設BTP愈低，其矛盾與衝突指標分數也會較高。最後，反對與誤解之指標以反向計分，代表伴侶互相接納、理解與信任的程度，Gupta與Hershey（2019）以職場員工為研究對象，結果顯示BTP較高的主管較能表現合宜情緒、友善行為，並認真規劃未來，更獲得員工信賴與尊敬。據此間接證據，本研究推論在愛情關係中，擁有高度BTP的個體會影響伴侶對自己的接納與信任度，故假設反對與誤解指標和BTP有關。綜上所述，本研究假設BTP除了能預測整體愛情關係品質外，對其中關懷、滿意度、矛盾與衝突，以及反對與誤解的預測力較高；對激情之預測力次之。

三、平衡時間觀與趨避承諾

承諾向來被視為愛情關係的重要元素，代表雙方願意投入感情，並努力與伴侶共同接受關係中的種種考驗（Sternberg, 1997）。然而承諾也可能成為一種束縛，使人無法或不願從關係中離去，具有消極被動的涵義（Stanley et al., 2010）。過往研究普遍採單一向度探討承諾，且探討的對象都是「婚姻」中的個體。然而，臺灣25-29歲和30-34歲兩群適婚人口的有偶率已持續大幅下降（內政部戶政司，2022a），隨著社會變遷，非婚姻關係的伴侶互動品質極需投入更多心力關注。為了突破承諾的單一類型，本研究採用Strachman與Gable（2006）的觀點，同時探討趨向／迴避承諾與BTP的關聯。

趨向承諾的焦點在於積極建構關係中值得留戀的記憶，與良好的關係品質有關（Frank & Brandstätter, 2002）。Holman與Zimbardo（2009）指出，PP愈高，社會關係愈長久，PP及FP愈高，越能從重要他人身上得到較高的支持感，兩者都與趨向承諾的正向焦點有關。另外，Wiberg等人（2017）對50位瑞典參與者進行時間觀測驗評估，並深度訪談其中7位BTP代表，結果發現BTP越高者，越能從不同事件中萃取出正向的想法與感受，經常對過去表達感恩；同時能夠以敏銳的感知，覺察並品味當下的激情與快樂；亦能擺脫悲觀想法，成功抗拒眼前的誘惑，為未來做好準備。此質性分析結果支持BTP者抱持高度趨向承諾的可能性。至於迴避承諾則可能與高度的PN、PH和FN有關，Akirmak（2014）發現土耳其大學生DBTP愈高（BTP越低），對親密伴侶的焦慮感和逃避性都愈強烈，越容易聚焦於過去的負面經驗並對關係抱持

停滯的看法，這與迴避承諾中抗拒改變、逃避負面結果的消極傾向（Frank & Brandstätter, 2002）非常相似，顯示BTP與迴避承諾之間存在負向關聯。

四、趨避承諾對平衡時間觀與愛情關係品質的中介效果

承上所述，擁有BTP的個體不只考量目前的行動，也關注已經發生的過往，以及即將到來的時刻，能夠在所處情境中，做出使自身幸福感最大化的決定。然而，從現行少數探討BTP與情感關係之文獻（Stolarski et al., 2020）的解釋力看來，單純以BTP來解釋愛情關係品質遠遠不夠充分，在BTP與愛情關係品質之間，還存在可解釋兩者關連的要素。Jonason等人（2020）提出愛情關係的動態歷程觀點，無論有意或無意，個體會先形成個性、自我基模，才對感情做出承諾，進而透過互動營造不同的關係品質。本研究之中介假設即以此觀點作為基礎，BTP是屬於自我基模的一部分，感情雙方都在這樣的基模上對關係產生趨向或迴避承諾，後者進而影響雙方的關係品質。換言之，個體能夠依照不同情境彈性切換時間觀的能力（例如：知道何時該放鬆享受、何時該朝著目標努力），會影響其在關係中抱持趨向與迴避承諾的程度，前者把焦點放在關係中共同認同的過往、和諧的當下與充滿希望的未來上，有益於關係品質；後者則傾向考慮外在限制與現實條件後勉強維持關係，面對關係的未來經常感覺受到束縛而進退兩難的矛盾，不利於健康關係發展（Strachman & Gable, 2006）。據此，本研究假設趨避承諾可為解釋BTP對愛情關係品質之影響性的重要中介因子。

綜上所述，本研究以18-34歲適婚且有伴侶之男女為調查對象，主要目的有三：首先是了解BTP對愛情關係品質及趨避承諾的預測效果；其次是檢視趨避承諾對BTP與愛情關係品質之間的中介作用；第三是了解臺灣適婚男女之愛情關係品質、趨避承諾與BTP之現況。

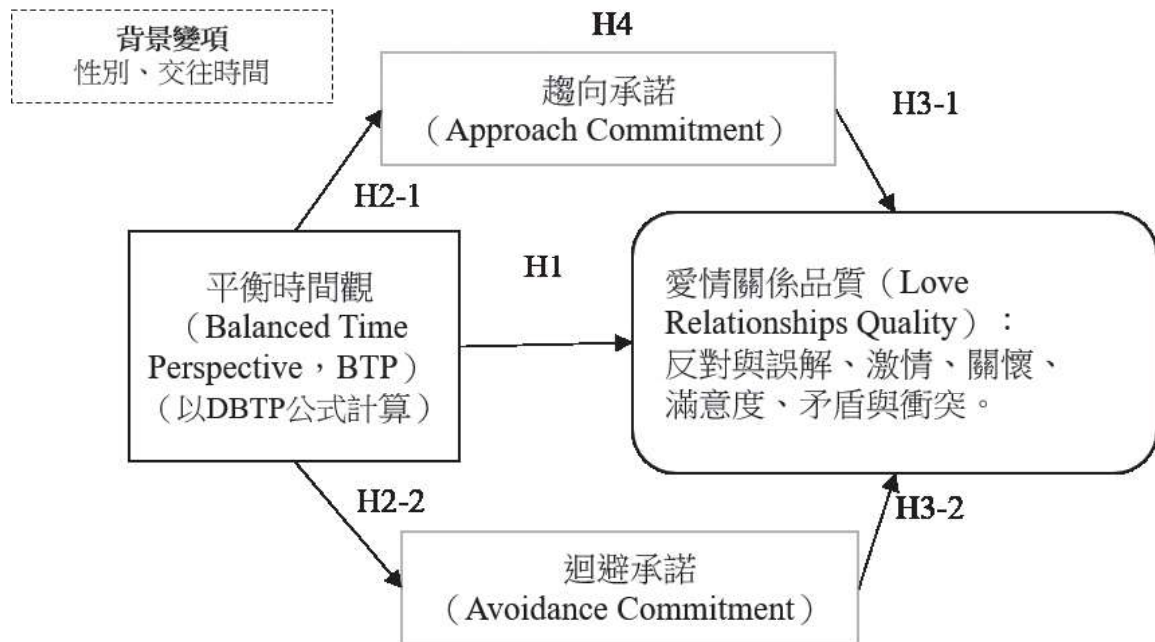
貳、研究方法

一、研究架構與假設

綜整相關文獻後，本研究以BTP為預測變項、愛情關係品質為效標變項、趨向與迴避承諾為中介變項，蒐集實徵資料考驗以下假設：（1）BTP可以正向預測愛情關係品質（H1）與趨向承諾（H2-1），亦可負向預測迴避承諾（H2-2）；（2）趨向承諾可正向預測愛情關係品質（H3-1）；（3）迴避承諾可負向預測愛情關係品質（H3-2），且趨避承諾對BTP與愛情關係品質之間具有中介效果（H4）。再者，由於先前

研究顯示時間觀可能與性別 (Zimbardo & Boyd, 2015) 及交往時間長度 (Holman & Zimbardo, 2009) 有關，本研究也檢視不同性別與關係維持長度之參與者在BTP、趨避承諾及愛情關係品質的差異，同時將兩個背景變項列為控制變項以避免混淆研究結果。研究架構如圖1所示。

圖1
研究架構圖



二、研究倫理與作答防偽措施

為確保本研究符合倫理規範，研究團隊恪遵保護參與者之隱私與資料安全之規範；所有參與者都收到知情同意書，充分了解填寫過程均有權利拒絕作答或中途退出研究。為降低網路問卷可靠性之疑慮，本研究參考陳碧祥 (2011) 之建議，透過 email 驗證機制降低網路參與者重複填答之可能性。

三、研究參與者

人類發展任務理論指出，18-34歲是最適合探討親密關係的年紀 (Knopp et al., 2014)。考量婚後承諾需面對法律效力、財務分配，乃至於生兒育女後的複雜因素。本研究僅招募未婚、有穩定交往對象之18-34歲男女為研究參與者，盡量排除無關因素，如婚姻法、子女照顧等對研究結果的干擾。

本研究預試階段發放400份問卷，回收有效問卷390份，其中網路問卷214份，紙本問卷176份。經預試分析刪題，獲得良好信效度後形成正式量表。接著邀請臺灣不同地區自願參與者填寫正式測驗，同時透過各網路平台招募研究參與者，共發放742份問卷，有效樣本共計722份，其中紙本問卷389份、網路問卷333份。男性佔30.61%、女性佔69.11%；年齡部分，18到23歲人口佔33.80%、24到29歲佔54.02%、30到34歲者佔12.19%。

四、研究工具

本研究以時間觀量表（Time Perspective Inventory）、趨避承諾量表（Approach-Avoidance Commitment Test）及愛情關係品質量表（Love Relationship Quality Form）蒐集參與者之自陳資料。其中，時間觀量表之分數得出後需以另外公式計算參與者之DBTP分數，代表BTP，以下分別介紹各項研究工具之心理計量品質與BTP之計分方式。

（一）時間觀量表與平衡時間觀計算方法

無論是五向度（Zimbardo & Boyd, 1999）或六向度的時間觀量表（Carelli et al., 2011）皆已翻譯成多國語言版本，且可進行有效的評估，但由於題目數量過多，限制大規模施測的經濟性與便利性。為了解決疲勞效應和降低流失率，美國（Zhang et al., 2013）、義大利（D'Alessio et al., 2003），德國（Danner et al., 2019）、捷克和斯洛伐克（Košťál et al., 2016）等紛紛開發短版量表，希望用最少的題目精準測量時間觀，成效也獲得肯定。現行研究幾乎都以歐美社會為對象，為了解時間觀量表是否具有跨文化信效度；本研究徵求Carelli等人（2011）時間觀量表（瑞典版，以英文陳述）之授權進行翻譯，原始測驗共64題，包含PH、PF、PP、PN、FP與FN等六個分量表。藉由標準翻譯（standard translation）和反向翻譯程序（back-translation procedure），將原始六向度時間觀量表改編為繁體中文版，中文量表與原始量表一樣，採用李克特五點量表（5-point Likert scale）評分（1代表非常不符合，5代表非常符合）。

接著，根據專家審核，以390份有效預試量表進行同質性檢定和探索性因素分析來選題。KMO值達0.85且Bartlett球形檢定結果達顯著（ $p < .05$ ），表示題目適合做因素分析。本研究參考Hair等人（2019）的標準刪減不適當題項：（1）因素負荷量小於0.50的題目；（2）若題項同時與兩個以上的因素達到顯著相關，即具有交叉負荷量（cross-loading）的情形，則該題項予以刪除。正式施測量表共38題，包含PH分量表（例如：我做決定往往臨時起意）、PF分量表（例如：命運決定了我的人

生)、PP分量表(例如:回憶往昔令我感到快樂)、PN分量表(例如:我會一再想到以前發生在我身上不如意的事情)、FP分量表(例如:我一步一腳印準時完成計畫),以及FN分量表(例如:為了避免失誤,我睡前往往一再想著隔天要面對的挑戰)。各分量表之Cronbach's α 依序 .77、.72、.72、.86、.78、.77,累積解釋變異量達50.56%。各分量表得分愈高,代表該時間觀取向愈強。

五週後再對132位參與者進行重測(有效樣本118位),PP、PN、PH、PH、FP、FN之再測信度(test-retest reliability)分別為 .80、.87、.73、.79、.84、.74、.76,各題項對分量表之 t 值均達顯著($ps < .001$)。本研究另外分別使用自尊、拖延、冒險行為、感恩、心理幸福感量表為效標,考驗效標關聯效度,結果發現自尊、感恩、心理幸福感與PP皆為正相關($rs > .43$, $ps < .01$);與PN為負相關($rs < -.38$, $ps < .01$)。而拖延與PF($r = .41$)、PH($r = .23$)有正相關;而與FP($r = -.52$)、FN($r = -.29$)呈負相關,這些效標關聯分析結果符合時間觀的理論構念,由此可見,中文版38題提供了一種經濟且有效的時間觀測量工具。

最後,本研究再以722位正式樣本進行驗證性因素分析,顯示各題項對應分量表之 t 值均達顯著($p < .05$),單一階層六因素模式適配指標如下:RMSEA = .07, GFI = .80, NFI = .83, CFI = .88, IFI = .88。Schwartz等人(2009)指出RMSEA $\leq .05$,表示模式適配很好,若介於於 .05 - .08 之間,表示模型有不錯的配適度。GFI指標若大於 .90時,表示模式有良好的適配;此項指標會受到樣本數影響,Doll等人(1994)建議可酌量放寬到 .80之標準。NFI通常採用大於 .90為標準,但Ullman(2001)建議放寬到 .80的標準。至於IFI大於或接近 .90為模型可接受的標準(黃芳銘,2007)。由上述各項指標看來,本研究修訂之時間觀量表縮減題數後,經由探索性因素分析、效標關聯效度、重測信度與驗證性因素分析之結果表明,38題短版量表足夠可靠,可對六個時間觀維度有效測量。

研究者進一步根據測驗分數計算參與者之BTP,現行西方研究估計BTP的方式各有優缺點,本研究以目前公認最能有效反映BTP的內涵的平衡時間觀離差值(DBTP)計算個體時間觀失衡之程度,即實際時間觀分數與最佳時間觀分數的差距(Zhang et al., 2013),其計算公式如下:

$$DBTP = \sqrt{(oPN - ePN)^2 + (oPP - ePP)^2 + (oPF - ePF)^2 + (oPH - ePH)^2 + (oFP - eFP)^2 + (oFN - eFN)^2}$$

前加字母 o 觀察分數 (observed)；前加字母 e 代表期望值 (expected)，期望值即最佳時間觀分數。此公式最早由Stolarski等人 (2011) 發表，透過「觀察分數」減去「最佳分數」的平方來代表個體時間觀分數與最佳分數的差距，每一時間觀與最佳時間觀分數差距所帶來的失衡性並非線性，而是拋物線性的，故相減後尚須平方，才能更精準地反映平衡時間觀的構念。舉例來說，個體A的所有時間觀向度分數都跟最佳時間觀分數剛好差了 ± 0.2 ；個體B大部分時間觀向度都與最佳時間觀相等，但其中一個時間觀向度卻與最佳值差了整整 1.2 分，就理論觀點來說，B的時間觀是更失衡的，但若是直接加總差距，兩者的差距看來卻是一樣，唯有透過平方公式，才能真正反映其中非線性的構念；故採用每一時間觀分數與最佳時間觀分數差異之平方總和作為差距值，最後開根號則是期望藉此最大化常態分佈的可能性。所謂最佳分數乃根據時間悖論網 (The Time Paradox, 2012) 公告之跨文化收集數據的結果，將所有受試者之得分以百分位數劃分，取PP分數在第90百分位數的得分 (美國樣本：3.67)；取PH (美國樣本：4.33) 和FP (美國樣本：3.69) 時間觀分數在第80百分位數的得分；以及PN (美國樣本：2.10) 和PF (美國樣本：1.67) 在第10百分位數之得分作為最佳分數之基準。後續研究者，譬如Rönnlund等人 (2017) 則進一步加入FN分量表，並以第10百分位數之參與者的分數 (瑞典樣本：1.8) 做為最佳分數。

然而，本研究參與者均為臺灣成年人，且所採用之時間觀分量表經預試刪題後與原始量表有些差異，其中未來分量表的部分，研究者依循Carelli等人 (2011) 的做法，新增了FN的題目，故不宜貿然採用Zimbardo團隊 (The Time Paradox, 2012) 與Wiberg 等人 (2012) 的分數。因此參考Wiberg等人生態效度概念，並根據前述Zimbardo團隊 (The Time Paradox, 2012) 與Zhang等人 (2013) 做法，先透過百分位數法計算臺灣成年人樣本的最佳時間觀分數，亦即PP高分 (本研究樣本前10%)、PH與FP中高分 (本研究樣本前20%)、PN、PF，以及FN低分 (本研究樣本倒數10%)，如表1所示。接著使用已在各種國家和文化中被調整和應用成熟的DBTP公式計算平衡時間觀離差值。

表1

本研究參與者時間觀測驗分布情形與最佳時間觀指標摘要表 (N = 722)

		過去正向	過去負向	當下享樂	當下宿命	未來正向	未來負向
平均數		3.71	3.06	3.37	2.99	3.59	3.54
標準差		.61	.84	.67	.69	.56	.74
百分位數	1%	2.00	1.29	1.67	1.33	2.25	1.60
	10%	2.83	2.00	2.50	2.17	2.88	2.40
	20%	3.17	2.29	2.83	2.33	3.13	3.00
	30%	3.50	2.57	3.00	2.67	3.25	3.20
	40%	3.67	2.86	3.17	2.83	3.40	3.40
	50%	3.83	3.00	3.33	3.00	3.63	3.60
	60%	3.83	3.29	3.50	3.17	3.75	3.80
	70%	4.00	3.57	3.67	3.33	3.88	4.00
	80%	4.17	3.86	4.00	3.67	4.00	4.20
	90%	4.50	4.14	4.17	3.83	4.25	4.40
	99%	4.83	4.97	4.83	4.67	4.88	5.00

註：粗體表示本研究所採用之最佳時間觀分數。

表1呈現本研究樣本之最佳時間觀分數統計結果。具體而言，本研究所採用之「最佳時間觀分數」為：PP (ePP) 第90百分位數，4.50分、PN (ePN) 第10百分位數，2.00分、PH (ePH) 第80百分位數，4.00分、PF (ePF) 第10百分位數，2.17分、FP (eFP) 第80百分位數，4.00分、FN (eFN) 第10百分位數，2.40分。運用前述公式逐一計算本研究參與者之DBTP，分數愈低，表示時間觀的和諧組合程度愈高；反之，DBTP分數愈高，偏離最佳時間觀愈遠，即BTP愈不理想。

(二) 趨避承諾量表

本研究改編並整理過去與承諾有關之量表 (Stanley et al., 2010; Sternberg, 1997)，將題目歸納為趨向與迴避承諾兩類 (趨向承諾12題、迴避承諾15題)。以390份有效預試問卷進行同質性檢定與因素分析，同樣採用前述之刪題標準，正式量表共保留20題，其中趨向承諾分量表10題，Cronbach's $\alpha = .93$ (例如：我渴望關係繼續，因為在這段關係中我一直在成長)；迴避承諾分量表共7題，Cronbach's $\alpha = .80$ (例如：擔心離開這段關係會帶來太多損失，所以我選擇留下)。另有3道題目作為

檢核（例如：我其實已經在考慮要分手了一反向計分題），若參與者分數低於2.5以下則排除（本研究參與者平均分數都在2.67以上，無人排除）。全量表題目以李克特式五點量表計分，趨向分量表分數愈高，代表趨向承諾程度愈高；迴避承諾量表分數愈高，代表迴避承諾愈高，反之亦然。量表題目因素負荷量均介於 .55 ~ .81 之間，顯示各題目能有效代表量表構念，全量表累積解釋變異量達57.39%。

本研究以722位正式樣本進行驗證性因素分析，顯示RMSEA = .08，GFI = .85，NFI = .93，CFI = .94，IFI = .94。依照前述標準，適配度屬於可接受的範圍。

（三）愛情關係品質量表

本研究獲得陳詩潔與吳麗娟（2008）之「關係評價量表中文版」授權同意後，編修成「愛情關係品質量表」。原始全量表58題。同樣以390份預試有效問卷進行同質性檢定與因素分析，經過多階段刪除，最後「關係生存力」因素僅保留三道題目，而「親密」因素只剩兩道題目，研究者重新檢視兩向度題目，發現兩者多有題意接近之處，且刪題後兩因素相關性高達 .64，原始量表中，兩因素相關性也達高達 .75（Davis & Latty-Mann, 1987），故將兩者合併為單一指標，並根據刪題後題目重新命名為「反對與誤解」因素（反向計分，分數愈高，關係品質愈好）。預試刪題並合併後，正式問卷共保留五個分量表，共25題。其中激情（例如：只要看著他，就讓我感到愉快）；關懷（例如：他需要幫忙時，可以依賴我的協助）；滿意度（例如：我與他的關係能滿足我的需求）；矛盾與衝突（例如：我們的關係很緊繃）；反對與誤解（例如：他令我失望），各分量表與全量表 Cronbach's α 依序為 .84、.84、.93、.85、.82、.94。其中，矛盾與衝突，以及反對與誤解分量表採反向計分，各分量表愈高分，代表該指標品質愈好；總分愈高則代表整體關係品質愈好。各題目因素負荷量均達 .50 以上，顯示各題目普遍能有效代表量表構念，全量表累積解釋變異量達 67.37%。

同樣以722位正式樣本進行驗證性因素分析，RMSEA = .07，CFI = .98，NFI = .96，CFI = .98，IFI = .98，整體適配度不錯。五個分量表之因素均顯著負荷於高階因素（整體關係品質），負荷量介於 .73 到 .92 之間。一階因素之下的各題目因素負荷量亦介於 .68 到 .94 之間，表示可將關係品質視為一個涵蓋五種指標的整體變項。

參、研究結果

根據本研究目的與假設，分別整理研究數據之描述性統計資料、相關分析與中介分析結果如下。

一、平衡時間觀、愛情關係品質與趨避承諾之描述統計資料

本研究722位參與者之DBTP分布介於0.40到4.96之間，平均分數為2.57 ($SD = 0.75$)，DBTP值愈低代表BTP愈高。根據本研究所採之最佳時間觀分數，DBTP下限可為0；上限約可為7.35。本研究參與者之BTP呈常態分布，整體程度中等偏高。趨向與迴避承諾上限5分，下限為1分，本研究參與者趨向承諾程度相當高 ($M = 4.08$, $SD = 0.72$)，略呈負偏態現象；迴避承諾相對較低 ($M = 2.51$, $SD = 0.86$)，檢核偏態與峰度並繪製直方圖後確認兩者均趨近常態分布。愛情關係品質變項平均分數上限同樣為5分，下限為1分，本研究參與者整體愛情關係品質平均值達4.00 ($SD = 0.61$)，其中，最高分為激情分數 ($M = 4.29$, $SD = 0.62$)，關懷分數與之相當 ($M = 4.27$, $SD = 0.62$)；滿意度 ($M = 4.11$, $SD = 0.77$)及矛盾與衝突（反向計分 $M = 4.04$, $SD = 0.84$ ）指標居次，反對與誤解指標（反向計分）則落在最低分 ($M = 3.25$, $SD = 0.95$)。

本研究亦分別探討不同背景變項參與者之BTP（以DBTP計算）、趨避承諾和關係品質之差異。其中，BTP不因性別 ($t = -1.24$)或交往時間 ($F = 0.73$)而有差異；趨向承諾 ($F = 2.43$)與迴避承諾 ($F = 0.43$)不因交往時間有差異，迴避承諾 ($t = 3.61$)則以男性 ($M = 2.68$, $SD = 0.89$)顯著高於女性 ($M = 2.43$, $SD = 0.84$)。最後，激情 ($t = 2.46$)、關懷 ($t = 3.02$)、矛盾與衝突（反向計分， $t = 3.58$)以及整體愛情關係品質 ($t = 2.17$)均以女性顯著高於男性。交往1-3年者反對與誤解（反向計分， $M = 3.15$, $SD = 0.98$)顯著低於交往不到半年 ($M = 3.46$, $SD = 0.86$)者 ($F = 2.81$)；關懷分數則以交往超過三年者 ($M = 4.35$, $SD = 0.59$)者顯著高於交往半年到一年者 ($M = 4.15$, $SD = 0.66$, $F = 3.36$)。

二、平衡時間觀、愛情關係品質與趨避承諾相關性

表2呈現研究對象之DBTP、愛情關係品質與趨避承諾之相關分析結果。

表2

BTP（以DBTP計算）、愛情關係品質與趨避承諾相關矩陣（ $N = 722$ ）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. DBTP	-								
2. 反對誤解	-.29**	-							
3. 激情	-.10**	.36**	-						
4. 關懷	-.12**	.46**	.60**	-					
5. 滿意度	-.19**	.57**	.65**	.73**	-				
6. 矛盾衝突	-.22**	.62**	.48**	.53**	.60**	-			
7. 愛情關係品質	-.24**	.78**	.74**	.80**	.87**	.82**	-		
8. 趨向承諾	-.14**	.47**	.71**	.59**	.75**	.50**	.73**	-	
9. 迴避承諾	.28**	-.31**	-.15**	-.20**	-.18**	-.43**	-.34**	-.07	-

註1：** $p < .01$

註2：DBTP為平衡時間觀離差值，數值愈大代表距離BTP愈遠。

由表2可知，DBTP與趨向承諾（ $r = -.14$ ）、整體愛情關係品質（ $r = -.24$ ）及其下五大指標（反對與誤解 $r = -.29$ ；激情 $r = -.10$ ；關懷 $r = -.12$ ；滿意度 $r = -.19$ ；矛盾與衝突 $r = -.22$ ）均呈顯著負相關（ $p < .01$ ）；與迴避承諾則有顯著正相關（ $r = .28$ ， $p < .01$ ）。透過表2之相關矩陣，可知個體愈趨近BTP（以DBTP計算），趨向承諾、整體愛情關係品質及其五項次構念之分數愈高；迴避承諾則愈低。另外，愛情關係品質與趨避承諾之間也存在顯著相關，趨向承諾與整體品質（ $r = .73$ ）、反對與誤解（ $r = .47$ ）、激情（ $r = .71$ ）、關懷（ $r = .59$ ）、滿意度（ $r = .75$ ），以及矛盾與衝突（ $r = .50$ ）指標均呈顯著正相關（ $p < .01$ ）；反之，迴避承諾則與整體品質（ $r = -.34$ ）、反對與誤解（ $r = -.31$ ）、激情、（ $r = -.15$ ）、關懷（ $r = -.20$ ）、滿意度（ $r = -.18$ ），以及矛盾與衝突（ $r = -.43$ ）指標呈顯著負相關（ $p < .01$ ）。最後，趨向與迴避承諾略呈負相關但相關性未達顯著（ $p > .01$ ），顯示兩者並不互斥。

三、平衡時間觀、趨避承諾與愛情關係品質之預測效果

控制性別與交往時間變項後，以Lisrel 8.52進行線性迴歸分析，確認無顯著共線性問題（ $VIF < 1.5$ ）後，檢驗BTP對趨避承諾與愛情關係品質，以及趨避承諾對愛情關係品質之預測效果。首先以DBTP作為自變項；趨避承諾作為依變項，結果如表3顯示，DBTP可預測趨向與迴避承諾，對趨向承諾之最大近似估計值 $E = -.14$ ；對迴避承諾 $E = .32$ ，預測力不高但皆達顯著（ $p < .05$ ），代表個體之BTP（以DBTP計算）可預測趨避承諾分數，BTP越小（DBTP越大）會導致趨向承諾降低、迴避承諾提升。

表3

BTP（以DBTP計算）對趨避承諾之預測效果摘要表（ $N = 722$ ）

變項	趨向承諾		迴避承諾	
	<i>Estimate (SE)</i>	<i>t</i>	<i>Estimate (SE)</i>	<i>t</i>
DBTP	-.14 (.04)	-3.89*	.32 (.04)	7.67*

註：* $p < .05$

表4以DBTP作為自變項；愛情關係品質作為依變項，顯示BTP（以DBTP計算）可顯著預測愛情關係品質，對「反對與誤解」的預測力最強（ $E = -.36$ ），其餘依次為「矛盾與衝突」（ $E = -.25$ ）、滿意度（ $E = -.20$ ）、整體品質（ $E = -.19$ ）、關懷（ $E = -.10$ ）與激情（ $E = -.08$ ），預測力均達顯著（ $p < .05$ ）。即BTP（以DBTP計算）對愛情關係品質的各項指標都有影響，BTP越高，在關係中較不易感覺受到誤解、較少爭執、滿意度較高，且整體品質也較佳；但對彼此關懷與激情程度的影響性則不高。另一方面，表4也呈現趨避承諾對愛情關係品質的預測效果，趨向承諾對愛情關係品質的預測力相當高，最大近似估計值介於 .54（反對與誤解）到 .86（整體品質）之間（ $p < .05$ ），代表個體為了關係中正向層面而維持關係者，關係品質普遍較佳；迴避承諾也能顯著預測愛情關係品質（ $p < .05$ ），對矛盾與衝突（ $E = -.52$ ）、反對與誤解（ $E = -.42$ ）指標，以及整體品質（ $E = -.34$ ）預測性較高；對關懷（ $E = -.25$ ）、滿意度（ $E = -.22$ ）與激情（ $E = -.19$ ）指標的預測力則偏低。

表4

趨避承諾及BTP（以DBTP計算）對愛情關係品質之預測效果摘要表（ $N = 722$ ）

變項	反對與誤解		激情		關懷		滿意度		矛盾與衝突		整體品質	
	<i>Estimate</i> (<i>SE</i>)	<i>t</i>	<i>Estimate</i> (<i>SE</i>)	<i>t</i>	<i>Estimate</i> (<i>SE</i>)	<i>t</i>	<i>Estimate</i> (<i>SE</i>)	<i>t</i>	<i>Estimate</i> (<i>SE</i>)	<i>t</i>	<i>Estimate</i> (<i>SE</i>)	<i>t</i>
DBTP	-0.36 (.05)	-8.04*	-0.08 (.03)	-2.74*	-0.10 (.03)	-3.18*	-0.20 (.04)	-5.25*	-0.25 (.03)	-6.10*	-0.19 (.03)	-6.57*
趨向 承諾	0.54 (.04)	12.26*	0.81 (.04)	18.90*	0.67 (.05)	13.95*	0.81 (.04)	19.64*	0.57 (.04)	14.27*	0.86 (.05)	16.19*
迴避 承諾	-0.42 (.05)	-8.92*	-0.19 (.05)	-4.28*	-0.25 (.04)	-5.68*	-0.22 (.04)	-5.11*	-0.52 (.04)	-12.37*	-0.34 (.04)	-7.76*

註1：* $p < .05$

註2：DBTP代表平衡時間觀離差值，數值愈大代表距離BTP越遠，即時間觀失衡越嚴重。

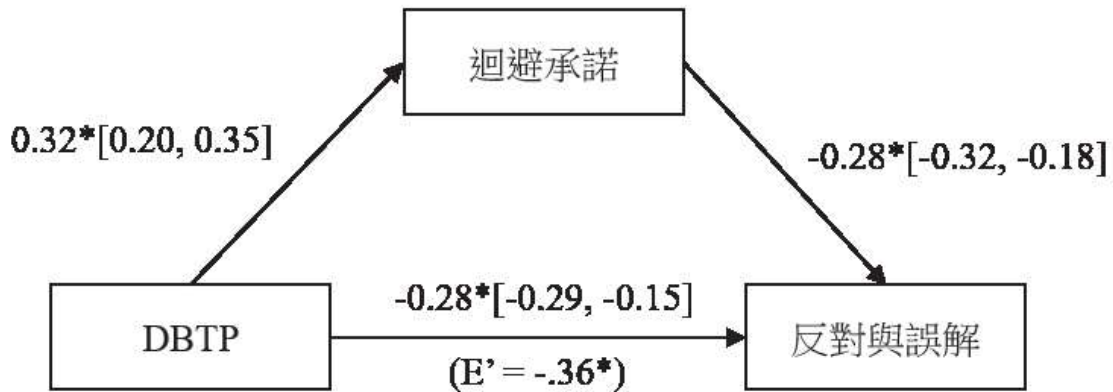
四、趨避承諾對平衡時間觀與愛情關係品質的中介作用

本研究以因果逐步法（causal steps approach）進行中介分析，所有預測力均達顯著。進一步採用拔靴法（bootstrap）作為補充方式，提升檢定力（陳順宇、陳譽仁，2015），透過重複取樣5,000次後，依據此5,000筆估計值所形成之分配求取第2.5及第97.5百分位數以建立95%信賴區間。其後，計算間接效果對總效果的百分比例（即變異解釋值，VAF），檢核中介效果顯著性。依照陳順宇與陳譽仁（2015）的建議，若 $VAF > 80\%$ 代表中介項具完全中介效果； $VAF < 20\%$ 沒有中介效果， VAF 介於20%到80%之間則代表具部份中介效果。計算VAF值後發現若以整體關係品質作為校標變項，僅趨向承諾出現顯著中介效果，為釐清迴避承諾的潛在機轉，遂將關係品質的五項元素均列入計算。受限篇幅，在此僅列出中介效果高於20%之項目，並刪去因果逐步法分析過程中，預測效力較低之項目（DBTP對「關懷與激情」），結果整理於圖2與圖3。

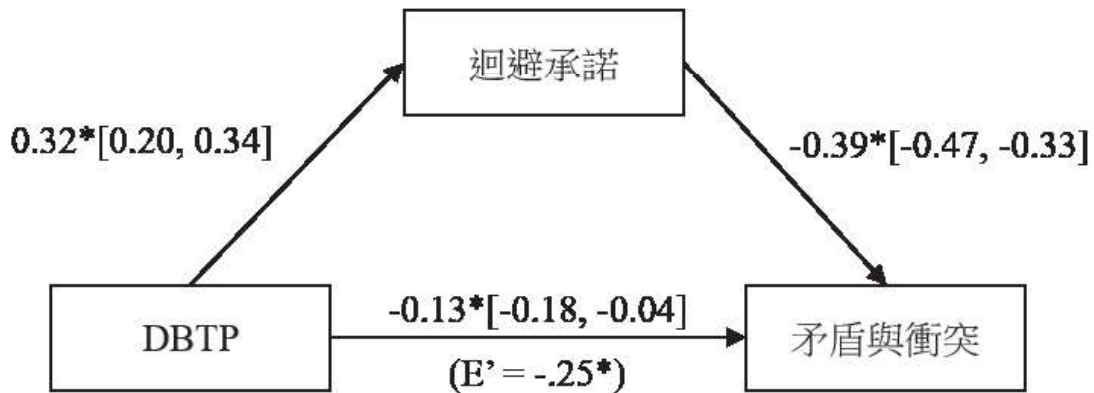
圖2

迴避承諾對BTP（以DBTP計算）及（a）反對與誤解和（b）矛盾與衝突之中介作用

(a)



(b)

註1：* $p < .05$

註2：DBTP代表平衡時間觀離差值，數值愈大代表距離BTP越遠，即時間觀失衡越嚴重。[]內代表95%信賴區間值。

註3：E' 代表加入中介變項前，預測項對效標項的預測值（最大近似估計值）。

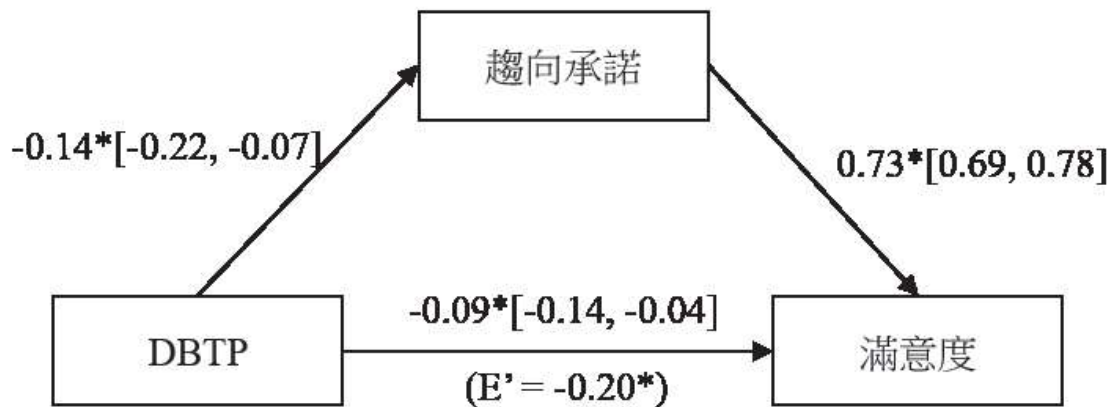
如圖2所示，（a）部分代表迴避承諾能部分中介BTP（以DBTP計算）對「反對與誤解」的預測效果（total indirect effect = $-0.07 [-0.10, -0.05]$ ， $t = 4.92$ ， $p < .01$ ），（b）部分顯示迴避承諾能部分中介BTP對「對矛盾與衝突」的預測效果（total indirect effect = $-0.11 [-0.15, -0.08]$ ， $t = 6.18$ ， $p < .01$ ）。加入迴避承諾變項後，DBTP

對「反對與誤解」的預測力從 -0.36 降至 -0.28；對「矛盾與衝突」的預測力則從 -0.25 降至 -0.13。整體來說，DBTP與迴避承諾對「反對與誤解」的解釋力為 $R^2 = .14$ ；DBTP與迴避承諾對「矛盾與衝突」的解釋力則為 $R^2 = .20$ 。

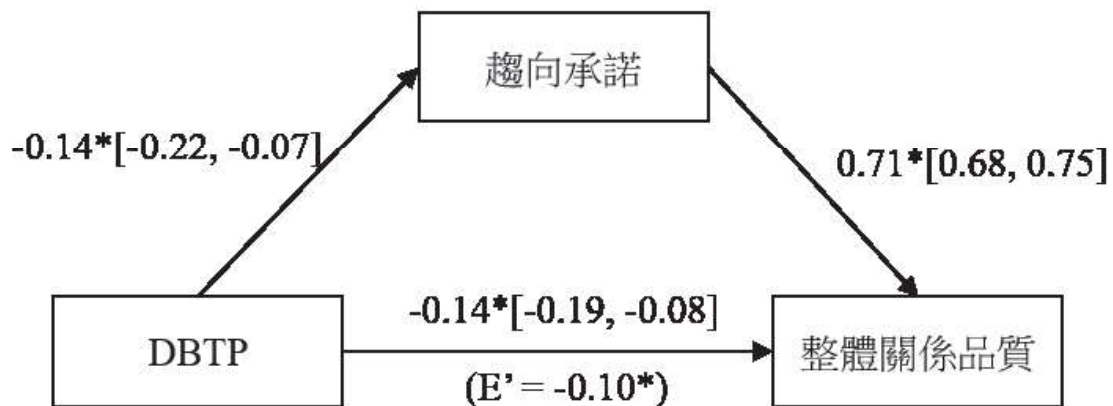
圖3

趨向承諾對BTP（以DBTP計算）及（a）「滿意度」和（b）「整體關係品質」之中介作用

(a)



(b)



註1：* $p < .05$

註2：DBTP代表平衡時間觀離差值，數值愈大代表距離BTP越遠，即時間觀失衡越嚴重。[]內代表95%信賴區間值。

註3：E' 代表加入中介變項前，預測項對效標項的預測值（最大近似估計值）。

圖3之(a)部分顯示趨向承諾能部分中介BTP(以DBTP計算)對滿意度的預測效果(total indirect effect = -0.11 [-0.16, -0.05], $t = 3.84$, $p < .01$)，圖3之(b)部分顯示趨向承諾能部分中介BTP對整體關係品質的預測效果(total indirect effect = -0.10 [-0.15, -0.05], $t = 3.80$, $p < .01$)。加入趨向承諾變項後，BTP(以DBTP計算)對滿意度的預測力從 -0.20 降至 -0.09；對整體關係品質的預測力則從 -0.10 提升至 -0.14。最後BTP(以DBTP計算)與趨向承諾對滿意度的解釋力為 $R^2 = .56$ ；BTP(以DBTP計算)與趨向承諾對整體關係品質的解釋力則為 $R^2 = .55$ 。

肆、討論與建議

一、平衡時間觀對愛情關係品質的潛在影響

經統計分析，本研究假設均獲得支持。即BTP(以DBTP計算)可預測反對與誤解、矛盾與衝突、滿意度、激情、關懷指標，以及整體愛情關係品質。代表個體之時間觀分數與「最佳時間觀組合分數」相差愈遠，愈可能出現負面的愛情關係品質，對「反對與誤解」、「矛盾與衝突」及「滿意度」的預測效果較明顯，對「激情」與「關懷」的預測性達顯著，但預測值較弱。本研究發現個體愈能靈活根據情境需求調整時間觀，在關係中愈少出現爭執或衝突緊繃；也較能夠信任親密夥伴，支持了Holman與Zimbardo(2009)的質性研究發現。新近Lopes等人(2020)發展浪漫關係爭執原因量表(Reasons for Disagreement in Romantic Relationships Scale)用以評估伴侶之間產生誤解與衝突矛盾的原因。其中包含「嫉妒／不忠」、「家事／責任」與「性」等構念與時間觀向度有關，譬如：PN愈高之個體，在關係中愈缺乏安全感、害怕被拒絕(Bernstein & Benfield, 2013)，容易因關係焦慮、嫉妒／不忠等議題而產生爭執；PH使個體偏好冒險行為，鮮少考慮後果(Zimbardo & Boyd, 2015)，與另一半則可能因為家事／責任或性等問題產生爭執。再者，本研究BTP(以DBTP計算)對關係滿意度的預測估計值為 -.20，與Stolarski等人(2015)的研究結果相近(該研究之男女DBTP對關係滿意度之預測值分別為 -.26 與 -.29)，再次驗證BTP對不同文化樣本之關係滿意度之評估具有相似的影響力。

另一方面，BTP對關懷、激情的預測效果低落，可能與單一時間觀向度的預測性較低有關。檢驗數據顯示僅PN、PF與FP對關懷指標的預測效果達顯著，轉換成BTP時可改變其整體預測力，類似現象在McKay等人(2019)的研究也曾出現。該研究顯

示BTP可以顯著預測憂鬱和焦慮狀態，但是其中僅PN的影響性最明顯，其他向度相對無關或關聯較小，這些國內外研究發現凸顯了平衡時間觀值得繼續深入探討的價值。儘管現行以DBTP代表BTP的操作已經證實效度最良好的方式（Zhang et al., 2013），但未來仍需要累積研究成果，並努力嘗試使用更理想的方式測量BTP，始能真正釐清其對不同因子的影響性。無論如何，本研究結果確實顯示以BTP最能有效預測部分愛情關係品質指標。再者，PP與PH各自單獨預測「反對與誤解」時，都出現與假設不符的負向連結，唯有以BTP綜合考量，才能顯著正向預測「反對與誤解」指標，明顯支持BTP的重要性與獨特貢獻，遠大於僅單獨檢視單一向度時間觀的影響力。

最後，BTP對激情的預測效果低，與Stolarski等人（2015）的研究結果不謀而合，該研究指出BTP與性滿意度的關聯未達顯著，甚至意外地發現PN對性滿意度有負面預測作用，似乎代表時間觀與激情、性等構念的連結仍有待更多實徵研究加以釐清與探究。

二、平衡時間觀對趨避承諾的潛在影響

本研究顯示BTP可以顯著預測趨避承諾，代表時間觀愈僵化的個體，愈容易產生迴避承諾，為了避免負面後果而勉強維持感情狀態；反之，個體愈是能夠根據情境需求而彈性調整時間觀，則愈容易產生趨向承諾，並為關係中對彼此有益處的因素努力前進。然而，BTP對趨向承諾的預測力相對低落；對迴避承諾的預測力則較強大。

值得注意的是，趨避承諾與時間觀可能均受到相似的天生氣質影響，Stolarski等人（2020）的研究指出，BTP的發展緣起與氣質、智力及家庭環境有關。其中，氣質因素包含了腦內的「行為抑制系統」（behavioral inhibition system, BIS）和「行為激活系統」（behavioral activation system, BAS），BIS與PN、PF與FN時間觀相關；BAS則與PH和FP有關，其影響力甚至超越家庭環境。相似地，Carver（2006）透過自陳式量表調查顯示，BAS敏感度較高者，面對酬賞成果的快樂反應也愈高；BIS敏感度較高者，面對威脅的焦慮程度也較高，進而影響個體對訊息詮釋和因應方式，成為趨向及迴避動機的來源。據此，本研究BTP對趨避承諾產生預測效果的主因，也與BIS與BAS的運作有關，消極的時間觀能夠顯著預測BIS；積極的時間觀則僅有PH及FP可預測BAS，正與本研究的結果相互輝映。

再者，Oravec等人（2020）指出神經質性程度高者，較不容易感受到愛。而Birkás等人（2018）發現，神經質與失衡的時間觀有高度相關。可知：神經質等負向人格特質與失衡的時間觀有密切關係，這類型的人難以感受到愛，會提高迴避承諾的

傾向。這清楚地解釋了BTP對迴避承諾相對較高的預測效果，提供佐證資料支持本研究的發現。

三、趨避承諾對愛情關係品質的潛在影響

本研究蒐集臺灣未婚成人的資料檢驗並證實研究假設：趨向承諾預測高品質的愛情關係；反之，迴避承諾預測低落的愛情關係品質。此外，進一步檢視愛情關係品質各次構念與趨避承諾的關聯，結果顯示趨向承諾對整體愛情關係品質及其次構念的預測力普遍較佳（預測估計值都超過 .50）；迴避承諾之預測力則相對較不理想，唯獨對「反對與誤解」及「矛盾與衝突」兩要素之預測估計值達到 .40 以上。以下扼要探討箇中原因。

首先，就反應心向效應而言，趨向承諾使個體聚焦關係中的建設性層面，在評估愛情關係品質的各項指標時，會選擇較為正向的結果；迴避承諾則相反，面對兩項負面品質指標時，相關性尤其明顯。再者，承諾有時會使人勉強停留在痛苦的關係中（Owen et al., 2014），愛情關係品質中的「反對與誤解」及「矛盾與衝突」兩因子很有可能與迴避承諾互相影響；迴避承諾使個體放大了關係中的爭執與誤解，導致關係品質下降；同時，由於抱持迴避承諾，即使關係品質不佳也不願承擔改變的麻煩，甚至採取敷衍冷漠的互動方式來維繫關係，增加了發生爭執的可能性。另一方面，趨向承諾者將焦點放在關係中的優勢，相對更主動積極的創造美好關係品質（Goodboy et al., 2010），提高關係中的激情、關懷與滿意程度。

四、趨避承諾之中介效果

本研究以趨避承諾作為中介因子，檢視BTP對愛情關係品質產生影響的機制。結果部分證實研究假設，趨向承諾出現部分中介效果，BTP高者自評關係滿意度普遍較高，其中一因素乃是他們能對關係抱持趨向承諾。迴避承諾亦能顯著部分中介BTP對愛情關係品質之兩項指標的預測力，在加入迴避承諾變項後，BTP對「反對與誤解、矛盾與衝突」的預測力均降低但仍達顯著。代表時間觀愈失衡者，在關係中較容易出現對立緊繃，無法互相包容的現象；其中有部分是因為BTP越小越容易出現迴避承諾。值得一提的是，BTP對整體愛情關係品質的預測力，加入趨向承諾後，反而略提升，代表BTP對整體愛情關係品質之影響力，唯有在同時考量個體對愛情關係之趨向承諾後，才得以完全展現；換言之，BTP較高者，若同時對愛情關係中的正向發展做出積極承諾，關係品質會更明顯提升。

本研究趨避承諾的中介效果普遍與先前研究結論相互輝映，具體而言，BTP者有高度的FP使其為彼此未來的發展努力（Stanley et al., 2010），其趨向承諾自然較高，進而促進其關係滿意度。再者，當個體抱持宿命觀點，不相信自己可以控制承諾；或沉湎於難堪的過往回憶而難以珍視關係中的正向層面，都會對愛情關係品質產生負面影響。同時，個體為上述原因採取迴避承諾，乃至出現癱瘓關係的行為（Goodboy et al., 2010），也會間接地降低關係品質。另外，本研究中介分析結果也呼應了Jonason等人（2020）所描述之愛情關係形成的歷程，在不同程度的BTP自我基模之上，個體評估並決定對一段關係承諾程度與動機（趨樂或避苦）進一步影響了所形成之愛情品質。整體而言，BTP及趨向承諾對愛情關係品質的解釋力良好（對整體關係品質解釋力達55%；對滿意度指標解釋力達56%）；但排除趨向承諾後，BTP及迴避承諾對愛情關係品質之兩項指標的解釋變異量僅14%（反對與誤解）及20%（矛盾與衝突），顯示其間仍有其他影響愛情關係品質的因素，值得後續研究系統性地探討。

五、不同性別與交往時間之愛情關係品質與趨避承諾差異

本研究區分趨向與迴避兩種承諾，發現趨向承諾並無顯著性別差異，但男性的迴避承諾顯著高於女性，相對於女性，男性較會為了避免結束關係的負面結果而停滯在關係中。此外，愛情關係品質指標也出現了諸多顯著性別差異，女性自評之激情、關懷、矛盾與衝突及整體愛情關係品質指標均顯著高於男性，對此，近期Feiring等人（2020）的敘說研究整理80對成人初顯期伴侶對關係衝突的觀點詮釋，指出女性對核心親密關係的達成標準高於男性，更重視忠誠、情緒支持等因素，對關係抱持較高度的期望，對關係期望的程度則會影響個體在該段關係中的滿意度與幸福感（Watkins & Beckmeyer, 2020）。據此，研究者推測，相較於男性，女性自評愛情關係品質時，可能較會選擇較為兩極的分數（譬如五點量表中的5分或1分）。願意參與本研究之參與者愛情關係品質普遍在中等以上，故會出現此種女性自評分數普遍高於男性的狀況。

最後，愛情關係品質也會因交往時間長度略有不同，交往一到三年者之反對與誤解指標分數（已反向計分）顯著低於交往半年以內者，代表相對於交往時間一到三年者，交往時間短於半年者在關係中反而自評較能感受到對方的包容理解與支持，或許與熱戀期及磨合期的交往特性差異有關（Campbell, 1980）。過去研究指出交往時間愈長，愈會需要感覺到關係中的溫暖與親密，較易因缺乏溫暖而不滿足（Acevedo & Aron, 2009），與本研究的結果相互輝映。

六、研究貢獻與限制

（一）研究的創新性與貢獻

本研究首度針對臺灣適婚男女探討BTP、趨避承諾與愛情關係品質的相關性。最獨特的貢獻是避免直接以西方文化樣本下的最佳時間觀指標分數為基準，而是以722位適婚年齡之臺灣男女為對象，建立最佳時間觀指標分數、計算DBTP；並將承諾區分為趨向與迴避承諾兩類別，突破過去普遍聚焦於單一承諾向度的限制，更同時區分五項愛情關係品質指標，以利更細緻地了解不同變項對愛情關係品質的影響程度。更重要的是，本研究分析結果證實BTP確實對愛情關係品質及趨避承諾具一定程度的預測效果；且迴避承諾則可中介BTP對愛情關係品質的預測力。此一創新的發現在不婚遲育且離婚率逐漸攀升的全球危機中，提供了新的途徑去探索愛情關係品質，相信深具潛力的平衡時間觀理論，有機會讓愛情領域的研究綻放光芒。

然而，本研究仍有未臻完善之處，但仍有許多重要問題有待回答，茲將幾項研究限制分述如下。

（二）研究限制

1. 年齡層、性別分配仍不夠均勻且研究參與者身份複雜

首先，本研究採取便利取樣，招募臺灣地區742位18-34歲之研究參與者，有效樣本共計722份，其中多數參與者為女性且年齡普遍落在24-29歲之間，本研究結果若要類推至30歲以上適婚群體仍須特別謹慎。

為能進一步確認年齡取樣差距造成的影響，研究者另行分析三組年齡層（18-23歲、24-29歲與30-34歲）在本研究變項上的差異，結果顯示三組的BTP與趨避承諾均無顯著差異，但在關係品質變項上，24-29歲組別的平均分數顯著高於18-23歲的組別，支持Lantagne與Furman（2017）的主張，表示隨著個體成熟，在親密關係中更有能力互相關懷、化解衝突。本研究以成人初顯期之參與者為對象，擷取之年齡範圍較廣，但未完全考量不同年齡階段影響個體關係承諾與品質的因素，例如：相對於學生，上班族在面對愛情關係時可能會加入較多現實層面的考量。建議後續研究若探討同樣年齡範圍，可以將個體成熟度（例如：自尊與社會化程度等）指標也列入考量（Luciano & Orth, 2017），或聚焦於學生或上班族等特定族群，降低其他混淆變項影響結果的可能性。再者，本研究女性參與者為男性的兩倍，與研究執行當年度18-34歲人口之性別比，約1.09：1（衛生福利部國民健康署，2009）不同，會影響研究結

果類推範圍，同時因招募志願參與者，也可能出現系統性的偏誤，例如：願意配合填寫問卷之男性有些共同特質，此共同特質造成了本研究主要變項的性別差異，是以，後續研究可參考Florence與Talia（2017）之建議，採群集抽樣方式，降低性別取樣偏誤。

2. 過度依賴自陳報告

與現有大多數心理學量化研究一樣，為達成短時間蒐集大量樣本的經濟性，容易過度依賴自陳報告數據。以自陳報告評估愛情關係所涉及的問題，包括參與者的自我欺瞞或社會讚許（social desirability），因而減損其真實性。換句話說，研究參與者在報告自身感受的同時，可能追隨社會脈絡的愛情規則，含蓄地自陳所謂「應該」要有的愛情觀點與感受。例如將反對與誤解、矛盾與衝突視為不當行為。因此尋找其他替代測量方法或同時佐證的資料相當重要。目前親密關係實徵研究也多數是將主觀自評的測驗視為近似客觀的測驗（Fletcher et al., 2000），發展由他人評估的客觀測驗工具將會是一大挑戰，但也許能帶來更豐厚的研究結果。此外，愛情關係品質較低者願意主動填寫愛情問卷的意願普遍較低，本研究參與者愛情關係品質普遍也在中上程度，同樣降低了研究結果之外在效度可類推性，宜特別謹慎小心解釋。

3. 橫斷研究仍難以充分確認平衡時間觀和愛情關係品質間的因果關係

本研究屬橫斷研究，雖能確認變項間相關的邏輯性，並在有限的實徵資料中推論三變項的預測方向，但無法證實其間的因果次序及可能的交互影響歷程，過去有諸多文獻採橫斷設計進行中介效果之分析，儘管這在特定條件下是可行的，但也有研究者指出這與縱貫設計的中介模型會出現不同效果（Kristine et al., 2018），後續應採縱貫分析確認中介效果，是充滿前景的未來研究方向。

4. 中文版測量工具的補充和改進

本研究採用之研究工具儘管經過嚴謹的標準翻譯和反向翻譯程序，以及預試過程確保其心理計量品質，但仍難免有因文化差距而影響參與者作答的現象，本研究為發展本土適用於成人的時間觀量表，根據項目分析刪除不少題目以獲得理想的量表信效度。許多沿用時間觀量表的不同國家研究者，為了測量的經濟性與大量評估的便捷性，也都出現大量刪除原版量表題目的相似狀況（Carelli et al., 2011; D'Alessio et al., 2003; Danner et al., 2019; Zhang et al., 2013）。基於此，Peng等人（2021）曾為時間觀量表在不同國家發展進行系統性地文獻回顧，整理出時間觀量表題目的保留頻率，並指出保留頻率愈高的題項擁有愈好的構念效度，代表性較佳。本研究所保留之38題題

目，有超過83%屬於其中高頻率選取之題目。此外，量表刪題後所保留之題項皆符合原始量表的內涵，以刪題最多之PH分量表為例，保留之題項「我做決定往往臨時起意」、「我喜歡冒險來為生活增添刺激」等仍與PH的內涵（享受當下、及時行樂，很少考慮後果）吻合，故本研究有信心採用簡版量表計算BTP，即使如此，BTP的理想操作方式，以及不同文化下的BTP差異，仍有待後續更多研究持續精進，相信彙集不同國家的數據，不僅創造了大量人口變量的樣本數，也可進行跨文化比較。而不同研究累積的實徵發現有很大的機會促進不同年齡群體的福祉。

5. 創新研究模型的初探階段，面臨同時兼顧理論架構廣度和深度的挑戰

本研究以BTP預測趨避承諾及愛情關係品質的解釋力偏低，過去許多以個人傾向、非情感構念作為預測愛情關係之變項的研究均有相似結果，譬如，自尊對關係滿意度的解釋力介於15%到26%之間（Erol & Orth, 2016）；Stolarski等人（2015）以時間觀預測關係滿意度，結果預測性同樣偏低。總之，BTP程度確實會影響其關係品質與趨避承諾，但並非唯一指標，應同時考量更多重要變項，諸如依戀風格（孫頌賢，2014）、日常社會互動（林以正、黃金蘭，2006）等親密關係相關變項，始能更完整發揮研究之實務應用價值。此外，近年以BTP作為中介因子之研究，不論是以個人特質（Tomich & Tolich, 2021）或症狀（Tomich et al., 2022）作為依變項，其直接與間接預測力 R^2 都不超過.30，或許，本研究以DBTP作為預測變項的效果低落，也有部分與平衡時間觀之構念與操弄方式尚未完善有關，BTP作為一新興的構念，其計算與研究應用之方式不免受到深度檢視與評判（McKay & Worrell, 2020），需要更多文獻分析、探究並修正後始得更加精進。

6. 計量方法的持續精進與平衡時間觀理論的擴充

關於本研究BTP的計算方式，考量國內時間觀領域的研究仍在開發階段，研究者仔細綜整文獻後，決定直接採用Zimbardo與Boyd（2008），以及Rönnlund等人（2017）所制定的DBTP計算公式，再以本研究蒐集的實徵資料重新計算18-34歲臺灣成人的BTP，雖然未臻完善，但是目前相對可行，也是國內首創、充滿前景，值得深入探究與修正的研究方向。

最後，以DBTP計算BTP是現行最有效的方式（其他計算方式請見文獻探討段落），儘管如此，也有文獻開始對此人工公式提出擔憂，其中，最大的缺憾恐怕是Zimbardo等人在制定最佳時間觀分數時，採用了一種近乎直覺的作法（Stolarski et al., 2020），他們僅在「時間悖論」（The Time Paradox）一書中提及最佳的時間觀理論

上是：高度PP、中高度FP、PH與低度的PN、PF；旋即在其網站（www.timeparadox.com/surveys/）中公開了以百分位數計算出的最佳時間觀分數，後續文獻即沿用至今（Stolarski et al., 2015），其中有許多直接採用了Zimbardo團隊（The Time Paradox, 2012）所提出的最佳時間觀分數指標，本研究並未直接採取原始量表提出的標準分數，而是採計算百分位數的作法，以利針對樣本特性進行比對，更貼近本研究目的。研究者亦有計算採取標準分數再次分析中介效果，其效果較採百分位數的計算方式低，但仍可作為有需要比對釐清之後續研究者參考（例如：需相關數據請洽研究者）。或許就新觀念之探索而言，此種作法仍然不慎嚴謹，期待能拋磚引玉，邀請後續研究者持續針對臺灣樣本制定更準確且符合需求的BTP計算方式。

不同情境下採取不同時間觀的「彈性」，是固定的公式難以捕捉的（McKay et al., 2019）。例如：在工作場域中的理想時間觀型態，應當需要很高度的FP；但在愛情關係中，除了FP，似乎更需要PH的調和，才能真正享受關係的苦樂。近期，Jankowski等人（2020）透過分析時間觀與幸福感的相關性來檢驗DBTP的假設，發現PH與幸福感的關聯可能呈現倒U型的現象，這與DBTP將PH之第80百分位數（而非第90百分位數）列為指標的做法相符，都顯示PH非愈高愈好。此外，Jankowski等人（2020）更大膽地提出，標準BTP的分數應該直接設定為：PN1分；PP5分；PF1分；PH3.4分，以及FP5分。針對BTP分數設定的問題，Zimbardo團隊（The Time Paradox, 2012）所提出的最佳時間觀分數、瑞典研究（Rönnlund et al., 2017）所提出的理想時間觀分數，以及本研究針對臺灣樣本採用同樣計算方式所建立的理想時間觀分數不盡相同，其中的差異究竟是與文化有關，抑或是現行BTP計算方式造成的必然差異，仍不得而知，有待更多研究者投入，建構適合國人的BTP理論。

最後，Davis與Latty-Mann（1987）最初發展愛情關係品質量表時，除了整體關係品質外，花了許多篇幅探討並分析各分量表的要素，除整體分數外，更在意影響整體分數的細節指標，本研究在執行分析時均延續此精髓。然而在執行拔靴法時，卻會面臨型一錯誤（Type I error）膨脹的問題，有少數研究會透過提高型一錯誤來強化交互作用效果，但這樣的作法並不受到推崇（Marshall, 2007）。透過研究工具與取樣方式的調整，釐清研究變項對不同關係品質指標的影響，避免不必要統計偏誤，也是本研究未來持續精進的方向。

七、未來研究與實務工作建議

綜合上述討論結果，研究者提出幾項未來學術研究與實務工作建議如下。

（一）未來研究之建議

首先，以縱貫研究或準實驗設計檢視BTP、趨避承諾與愛情關係品質的相關性，有助於確認三者因果關係。此外，納入其他潛在變項作為中介或調節因子，有助於提高整體模式對愛情關係品質的可解釋變異量，舉例來說，Watkins與Beckmeyer（2020）的研究發展「關係渴望」與「關係輕視」兩分量表，指出個體對浪漫關係的渴望與重視程度會影響其在關係中的幸福感及滿意度。研究者認為個體重視愛情關係的程度，可能會調節BTP對愛情關係品質的影響程度，再者，近期研究指出「被愛的感受」在親密關係中的重要性（Oravecz et al., 2020），個體在親密關係中感受被愛與否的程度與人格特質、BTP有關，也會影響其趨向承諾或迴避承諾；將之列為中介因子或可提高整體模式的解釋力。另一方面，Zimbardo與Sword（2017）曾指出伴侶時間觀的相配程度會影響其時間安排乃至財務規劃等，其影響性甚至可能高過於個人的BTP，未來研究也可透過對偶分析檢驗伴侶時間觀適配性對愛情關係的影響。最後，在參與者取樣上，若時間與經費足夠，更謹慎考量性別比例、規劃不同年齡組適當人數，加入質性訪談與觀察，提升研究豐富性；二來若搭配縱貫研究設計，每隔一段時間蒐集同對伴侶資料，更有助於實際釐清時間觀的動態發展、趨避承諾與愛情關係品質的長期交互關係。

（二）實務應用之建議

過去諮商與輔導實務工作在探討親密關係議題時，普遍聚焦於雙方過去的情感經驗如何影響當下的溝通互動，以及如何透過修復創傷與學習新技巧來改善關係（Gottman & Silver, 2013），普遍忽略個人對時間認知觀點的影響力，本研究嘗試從不同角度切入，檢視BTP在愛情關係的角色。陳慧娟等人（2016）回顧過去文獻發現：透過適當的方式介入，將能有助於提升BTP。儘管有待更多實徵研究驗證，本研究結果仍清楚顯示，提高BTP將在一定程度上協助個體減少迴避承諾、提升趨向承諾，進而改善愛情關係品質。當個體擁有較理想的BTP，代表他更能夠懷念並珍惜往日的美好、也懂得享受當下同時對未來有所規劃，不過度沉湎於過去、擔憂未來；也相對地，更願意為了一段理想正向的愛情關係而心懷盼望地努力，不為了避免負向後果而停留在一段痛苦關係中，因而，其關係品質與滿意度也會較佳；在面對品質不佳的關係時，個體謹慎評估後可能選擇分手，將對可能的傷害設下停損點，或致力於尋

找不同方式提升關係品質，部分降低關係中的反對與誤解及矛盾和衝突，由此看來，BTP可直接，也可間接地協助個體創造與維持豐盛且品質良好的關係。

本研究首次針對臺灣樣本，區分趨向與迴避承諾，並證實兩者分別正負向地預測愛情關係品質，在助人實務上深具啟發性。未來在情感輔導領域，可考慮將BTP列為重要的介入點，幫助當事人在愛情關係中做出適當選擇，更主動地思考持續關係的理由，學習轉換框架，提升趨向承諾確保愉悅自主的愛情關係品質；若個體的愛情關係已充滿顛簸，實務工作者亦可以提供一個涵容而安全的環境，協助當事人覺察與接納對於負向後果的擔憂，願意為是否結束不良品質的關係做出明智的決策。另一方面，有些時候人們渴望卻遲遲無法走入關係，也可能受到時間觀的影響，譬如PN與FN均偏高的時間觀失衡者，可能深陷於過去情感創傷的泥沼中，對下一段感情滿懷恐懼與憂慮。無論如何，BTP是個有用的評估工具與輔導方案的規劃架構，透過對時間觀的覺察、接納與調整，可以幫助戀人在愛情議題的自我覺察與輔導歷程中領悟受惠一生的時間智慧。

參考文獻

- 內政部統計處（2022a）：結婚對數及粗結婚率。[Statistics Division, Ministry of Home Affairs (2022a). *Logarithm of marriage registrations and crude marriage rate*. <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>]
- 內政部戶政司（2022b）：離婚對數按結婚期間。[Department of Household Registration of the Ministry of the Interior (2022b). *The number of divorces based on the period of marriage*. <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>]
- 林以正、黃金蘭（2006）：親密感之日常社會互動基礎：一個縱貫式的研究。中華心理學刊，**48**（1），35-52。[Lin, Y. C., & Huang, C. L. (2006). The process of transforming daily social interactions to relationship intimacy: A longitudinal study. *Chinese Journal of Psychology*, *48*(1), 35-52. <https://doi.org/10.6129/CJP.2006.4801.03>]
- 孫頌賢（2014）：愛情依戀風格的辨識與分類。國民教育，**54**（6），46-56。[Sun, S. H. (2014). To identify and classify attachment styles in adult romantic. *Elementary Education*, *54*(6), 46-56.]
- 陳順宇、陳譽仁（2015）：結構方程模式中中介與干擾效果。三民書局。[Chen, S. Y., & Chen, Y. R. (2015). *The mediating and interference effects of structural equation models*. Sanmin Bookstore.]

- 陳詩潔、吳麗娟（2008）：大學生的共依附特質、自我感受與愛情關係品質之相關研究。《教育心理學報》，**40**（1），153-177。[Chen, S. C., & Wu, L. C. (2008). Study on relationships among codependency, self-emotions and love relationship quality. *Bulletin of Education Psychology*, *40*(1), 153-177. <https://doi.org/10.6251/BEP.20080407>]
- 陳碧祥（2011）：以網路為研究媒介之研究倫理問題新挑戰：85-97學年度教育類論文之分析研究。《教育科學研究期刊》，**56**（2），27-67。[Chen, B. S. (2011). The exploration of research ethics regarding online research methods using academic years 1996-2008 session educational theses as an example. *Journal of Research in Education Sciences*, *56*(2), 27-67. <https://doi.org/10.3966/2073753X2011065602002>]
- 陳慧娟、游心慈、劉怡佳（2016）：教育鐘點戰：時間觀在適性教學與輔導的啟示。《中等教育》，**67**（1），18-35。[Chen, H. J., Yu, H. T., & Liu, Y. J. (2011). Education in time: The inspiration of time perspective in adaptive instruction and counseling. *Secondary Education*, *67*(1), 18-35. <https://doi.org/10.6249/SE.2016.67.1.03>]
- 黃芳銘（2007）：結構方程模式理論與應用（第五版）。五南。[Huang, F. M. (2007). *Structural equation modeling theory and applications* (5th ed.). Wunan.]
- 衛生福利部國民健康署（2009年10月19日）：歷年出生性別比。[Ministry of Health and Welfare National Health Service. (2009). *Gender ratio at birth over the years*. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=649&pid=1260>]
- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, *13*(1), 59-65. <https://doi.org/10.1037/a0014226>
- Akirmak, U. (2014). How is time perspective related to perceptions of self and of interpersonal relationships. *The Spanish Journal of Psychology*, *17*, E92. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.92>
- Bernecker, K., Ghassemi, M., & Brandstätter, V. (2019). Approach and avoidance relationship goals and couples' nonverbal communication during conflict. *European Journal of Social Psychology*, *49*(3), 622-636. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2379>
- Bernstein, M. J., & Benfield, J. A. (2013). Past perspective is related to present relationships: Past-positive and negative time perspectives differentially predict rejection sensitivity. *The Psychological Record*, *63*(3), 615-627. <https://doi.org/10.11133/j.tpr.2013.63.3.014>
- Birkás, B., Matuz, A., & Csathó, Á. (2018). Examining the deviation from balanced time perspective in the Dark Triad throughout adulthood. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1046. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01046>
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive*

- Psychology*, 5(1), 24-40. <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>
- Campbell, S. M. (1980). *The couple's journey: Intimacy as a path to wholeness*. Impact Publishers.
- Carelli, M. G., Wiberg, B. M., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo Time perspective inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(4), 220-227. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000076>
- Carver, C. S. (2006). Approach, avoidance, and the self-regulation of affect and action. *Motivation and Emotion*, 30(2), 105-110. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9044-7>
- D'Alessio, M., Guarino, A., De Pascalis, V., & Zimbardo, P. G. (2003). Testing Zimbardo's Stanford Time perspective inventory (STPI)-short form. *Time & Society*, 12(2-3), 333-347. <https://doi.org/10.1177/0961463X030122010>
- Danner, D., Treiber, L., & Bosnjak, M. (2019). Development and psychometric evaluation of a short version of the Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(2), 172-181. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000382>
- Davis, K. E., & Latty-Mann, H. (1987). Love styles and relationship quality: A contribution to validation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(4), 409-428. <https://doi.org/10.1177/0265407587044002>
- Doll, W. J., Xia, W., & Torkzadeh, G. (1994). A confirmatory factor analysis of the end-user computing satisfaction instrument. *MIS Quarterly*, 18(4), 453-461. <https://doi.org/10.2307/249524>
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47-61. <https://doi.org/10.1177/0961463X07086304>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274-283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
- Feiring, C., Markus, J., & Simon, V. A. (2020). Romantic conflict narratives in emerging adult couples: Viewpoint and gender matter. *Family Process*, 59(1), 127-141. <https://doi.org/10.1111/famp.12418>
- Florence, L. D., & Talia, Z. (2017). Sampling bias and gender. In K. L. Nadal (Ed.), *The SAGE encyclopedia of psychology and gender* (Vol. 4, pp.1440-1441). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781483384269>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>

- Frank, E., & Brandstätter, V. (2002). Approach versus avoidance: Different types of commitment in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(2), 208-221. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.2.208>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy, 84*(3), 239-255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Goodboy, A. K., Myers, S. A., & Members of Investigating Communication. (2010). Relational quality indicators and love styles as predictors of negative relational maintenance behaviors in romantic relationships. *Communication Reports, 23*(2), 65-78. <https://doi.org/10.1080/08934215.2010.511397>
- Gottman, J., & Silver, N. (2013). *What makes love last?: How to build trust and avoid betrayal* (Reprint). Simon & Schuster.
- Gupta, R., & Hershey, D. A. (2019). Time perspective as an antecedent of trust in a manager and its impact on employee attitudes. *Time & Society, 28*(1), 124-152. <https://doi.org/10.1177/0961463X17716552>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage India.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective-social network connection. *Basic and Applied Social Psychology, 31*(2), 136-147. <https://doi.org/10.1080/01973530902880415>
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). The highs and lows of love: Romantic relationship quality moderates whether spending time with one's partner predicts gains or losses in well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(4), 572-589. <https://doi.org/10.1177/0146167219867960>
- Jankowski, K. S., Zajenkowski, M., & Stolarski, M. (2020). What are the optimal levels of time perspectives? Deviation from the balanced time perspective-revisited (DBTP-r). *Psychologica Belgica, 60*(1), 164-183. <https://doi.org/10.5334/pb.487>
- Jonason, P. K., White, K. P., & Al-Shawaf, L. (2020). Should I stay or should I go: Individual differences in response to romantic dealmakers and dealbreakers. *Personality and Individual Differences, 164*, 110-120. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110120>
- Kazakina, E. (1999). *Time perspective of older adults: Relationships to attachment style, psychological well-being, and psychological distress* (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University.
- Kristine, D. O., Monica J. M., & Emilio, F. (2018). Cross-sectional analysis of longitudinal

- mediation processes, *Multivariate Behavioral Research*, *53*(3), 375-402. <https://doi.org/10.1080/00273171.2018.1454822>
- Knopp, K., Rhoades, G. K., Stanley, S., Owen, J., & Markman, H. (2014). Fluctuations in commitment over time and relationship outcomes. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *3*(4), 220-231. <https://doi.org/10.1037/cfp0000029>
- Koštal, J., Klicperová-Baker, M., Lukavská, K., & Lukavský, J. (2016). Short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI-short) with and without the future-Negative scale, verified on nationally representative samples. *Time & Society*, *25*(2), 169-192. <https://doi.org/10.1177/0961463X15577254>
- Lantagne, A., & Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental Psychology*, *53*(9), 1738-1749. <https://doi.org/10.1037/dev0000363>
- Lopes, G. S., Shackelford, T. K., Buss, D. M., & Abed, M. G. (2020). Individual differences and disagreement in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, *155*, 109735. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109735>
- Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *112*(2), 307-328. <https://dx.doi.org/10.1037/pspp0000109>
- Marczak, M., Sorokowski, P., & Sobol, M. (2021). Balanced time perspective as a facilitator of immigrants' psychological adaptation: A study among Ukrainian immigrants in Poland. *Transcultural Psychiatry*, *58*(6) 789-803. <https://doi.org/10.1177/1363461520949673>
- Marshall, S. W. (2007). Power for tests of interaction: Effect of raising the Type I error rate. *Epidemiologic Perspectives & Innovations* *4*(1), 4:4. <https://doi.org/10.1186/1742-5573-4-4>
- McKay, M. T., Worrell, F. C., Zivkovic, U., Temple, E., Mello, Z. R., Musil, B., Cole, J. C., Andretta, J. R., & Perry, J. L. (2019). A balanced time perspective: Is it an exercise in empiricism, and does it relate meaningfully to health and well being outcomes? *International Journal of Psychology*, *54*(6), 775-785. <https://doi.org/10.1002/ijop.12530>
- McKay, M. T., & Worrell, F. C. (2020). Technical comment on Stolarski, M., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K.(2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*, *156*, 109772. *Personality and Individual Differences*, *165*, 110132. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110132>
- Moron, M., & Mandal, E. (2021). Reinforcement sensitivity, approach and avoidance goals

- and relational aggression in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, *168*, 110381. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110381>
- Oravecz, Z., Dirsmith, J., Heshmati, S., Vandekerckhove, J., & Brick, T. R. (2020). Psychological well-being and personality traits are associated with experiencing love in everyday life. *Personality and Individual Differences*, *153*, 109620. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109620>
- Owen, J., Rhoades, G., Shuck, B., Fincham, F. D., Stanley, S., Markman, H., & Knopp, K. (2014). Commitment uncertainty: A theoretical overview. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *3*(4), 207. <https://doi.org/10.1037/cfp0000028>
- Peng, C., Yue, C., Avitt, A., & Chen, Y. (2021). A systematic review approach to find robust items of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1568. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627578>
- Reynolds, J., Houlston, C., & Coleman, L. (2014). *Understanding relationship quality*. OnePlusOne. <https://drive.google.com/file/d/1dA5xTpWAABGdUMtVQHHR3VffzKpOLfn/view?usp=sharing>
- Rönnlund, M., Åström, E., & Carelli, M. G. (2017). Time perspective in late adulthood: Aging patterns in past, present and future dimensions, deviations from balance, and associations with subjective well-being. *Timing & Time Perception*, *5*(1), 77-98. <https://doi.org/10.1163/22134468-00002081>
- Schwartz, M. S., Sadler, P. M., Sonnert, G., & Tai, R. H. (2009). Depth versus breadth: How content coverage in high school science courses relates to later success in college science coursework. *Science Education*, *93*(5), 798-826. <https://doi.org/10.1002/sce.20328>
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory & Review*, *2*(4), 243-257. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x>
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, *27*(3), 313-335. [http://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4](http://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4)
- Stolarski, M., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*, *156*, 109772. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109772>
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence

- and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346-363. <https://doi.org/10.1177/0961463X11414296>
- Stolarski, M., Wojtkowska, K., & Kwiecinska, M. (2015). Time for love: Partners time perspectives predict relationship satisfaction in romantic heterosexual couples. *Time & Society*, 25(3), 552-574. <https://doi.org/10.1177/0961463X15596703>
- Strachman, A., & Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance relationship commitment. *Motivation and Emotion*, 30(2), 117-126. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9026-9>
- Tomich, P. L., & Tolich, A. (2021). Life is a balancing act: Deviation from a balanced time perspective mediates the relationship between lifetime trauma exposure and optimism. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(5), 2472-2480. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00191-3>
- Tomich, P. L., Tolich, A., & DeMalio, I. (2022). Strive for balance: Deviation from a balanced time perspective mediates the relationship between lifetime trauma exposure and PTSD symptoms. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(11), 8103-8111. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01254-6>
- The Time Paradox (2012, September 17). *Time perspective profile score sheet*. <https://www.thetimeparadox.com/surveys/>
- Unger, A., Yan, J., & Busch, R. (2019). The relationship between the Zimbardo time perspective inventory and violations of business ethics in China: Unbalanced time perspective increases the acceptance of unethical business behavior. *Time & Society*, 28(1), 83-106. <https://doi.org/10.1177/0961463X16634723>
- Ullman, J. B. (2001). Structural equation modeling. In B. G. Tabachnick, & L. S. Fidell (Eds.), *Using multivariate statistics* (4th ed., pp. 653-771). Allyn & Bacon.
- Waldinger, R. (2015). *What makes a good life? Lessons from the longest study on Happiness* [Video]. TED. https://www.ted.com/speakers/robert_waldinger
- Watkins, N. K., & Beckmeyer, J. J. (2020). Assessing young adults' beliefs regarding the importance of romantic relationships. *Journal of Family Issues*, 41(2), 158-182. <https://doi.org/10.1177/0192513X19871080>
- Wiberg, B., Sircova, A., Wiberg, M., & Carelli, M. G. (2017). Balanced time perspective: Developing empirical profile and exploring its stability over time. In A. Kostı, & D. Chadee (Eds.), *Time perspective: Theory and practice* (1st ed., pp. 63-95). Palgrave Macmillan.
- Wiberg, M., Sircova, A., Wiberg, B., & Carelli, M. G. (2012). Operationalizing balanced time perspective in a Swedish sample. *The International Journal of Educational and*

- Psychological Assessment*, 12(1), 95-107. <https://doi.org/10.1017/S174585520800598X>
- 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 and subjective well-being. *Journal of Happiness studies*, 14(1), 169-184. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9322-x>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in 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>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Simon and Schuster.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2015). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. V. Beek (Eds.), *Time perspective theory: Review, research and application* (pp. 17-55). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_2
- Zimbardo, P. G., & Sword, R. K. M. (2017). *Living and loving better with time perspective therapy: Healing from the past, embracing the present, creating an ideal future*. McFarland.

收件日期：110年01月22日

一審日期：110年11月08日

二審日期：111年04月05日

三審日期：111年12月20日

四審日期：112年05月19日

通過日期：112年06月08日

Time, the Critical Element of Love: Balanced Time Perspective, Approach-Avoidance Commitment, and Love Relationship Quality

Hsin-Tzu Yu

Huey-Jiuan Chen*

National Taiwan Normal University

This study aimed to understand the relationship between balanced time perspective, approach-avoidance commitment, and love relationship quality among 722 unmarried Taiwanese aged 18-34 years. We edited the Time Perspective Inventory, Approach-Avoidance Commitment Test, and Love Relationship Quality Form to test their approach-avoidance commitment and love relationship quality. Subsequently, we calculated their deviation from the balanced time perspective (DBTP) score to represent their balanced time perspective. Data obtained in this study were tested using the *t*-test, analysis of variance, Pearson correlation analysis, and mediating effect analysis with statistical analysis software, including SPSS 23 and Lisrel 8.52. The main findings revealed that balanced time perspective could significantly predict love relationship quality, including general quality and five indicators, and that balanced time perspective could significantly predict approach-avoidance commitment. Approach commitment could be a mediator between balanced time perspective and both general relationship quality and relationship satisfaction; avoidance commitment could be a mediator between balanced time perspective and two indicators of relationship quality: "objections and misunderstanding", and "conflict and ambivalence". To sum up, balanced time perspective could predict love relationship quality and, partially, through avoidance commitment. Finally, the limitations and contributions of the research were discussed, as well as suggestions for future applications in counseling and research directions.

Keywords: Approach-avoidance commitment, balanced time perspective, deviation from balanced time perspective, love relationship quality.

* Corresponding author: Huey-Jiuan Chen. e-mail: t05004@ntnu.edu.tw.
doi: 10.53106/172851862024010069004

