

# 科技部補助專題研究計畫成果報告 期末報告

## 平衡時間觀的測量與時間觀輔導方案實施成效評估

計畫類別：個別型計畫  
計畫編號：MOST 106-2410-H-003-084-  
執行期間：106年08月01日至107年07月31日  
執行單位：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系（所）

計畫主持人：陳慧娟  
共同主持人：李宜玫  
計畫參與人員：其他-兼任助理：鄭清樺  
其他-兼任助理：鄭念茲

中華民國 107 年 10 月 31 日

中文摘要：人類賦予時間意義，時間觀創造命運。時間透視的連續性與平衡程度密切影響個體的適應與發展。本計畫執行時間為一年，採混合設計方式蒐集資料。研究的重點旨在發展信、效度兼具的中文版時間觀量表，以瞭解國內大學生的時間觀樣貌，並採取「平衡時間觀偏誤」(Deviation from a Balanced Time Perspective, DBTP)等方式來操作平衡時間觀；同時探討平衡時間觀和各種測驗結果間的關係。研究參與者為746位來自台灣北、中、南、東與離島地區的在學大學生，其中男生351人，女生395人。本研究以心理幸福感量表、感恩量表、自尊量表、恆毅力量表、延宕滿足量表和正負向情緒量表、時間觀量表為資料蒐集工具，所得資料使用描述性統計分析、皮爾森積差相關，以及回歸分析進行處理。研究結果如下：  
(1)透過敘事訪談覺察自己的時間態度與情緒動態歷程。(2)發展本土化的大學生時間觀的評估工具。(3)大學生時間觀屬於平衡時間模式的大學生幸福感較多，也與正向心理變項有更高相關；與負向心理變項有更高的負相關。期望新興的時間觀研究能為教育與輔導實務注入新的活水源泉，幫助大學生對時間產生更高度的覺察力、主控意識與選擇彈性，並樂意擴充時間視野，重新設定自己的心理時間。在紛亂多變的世界中珍惜有限的時間和寶貴的生命，追求更美好的身心健康、更理想的投資、更滿意的學習、更和諧的社會關係，以及充滿希望的未來。

中文關鍵詞：時間觀量表、平衡時間觀、大學生

英文摘要：Human being defines the meaning of time, and then our time perspective dominates our destiny. The continuity and balance of time perspective closely influence the adaptation and development of each individual. This is a two-year program which based on mixed design to collect data. The study focused on the development of the Taiwan version of the time perspective inventory which provides a valid, reliable individual-differences metric. For the purpose to understand the time perspective of our domestic university students. We also adopted the Deviation from a Balanced Time Perspective (DBTP) to operate the balanced time perspective. And to explore the relationship between the Balanced Time Perspectives (BTP) and various test results. Participants were 746 university students in Taiwan, including 351 men and 395 female. Data obtained in this study were tested by ANOVA, Pearson correlation analysis, and regression analysis. The main findings were Time Perspectives Predict Mood States and Satisfaction with Life. And also, the study developed and validate a Taiwan Version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. It is expected that the emerging research can bring up new thought for education and counseling practice, help university students to build up a higher self-awareness, maintain self-consciousness and flexibility, and expand their time horizons or even reset their psychological time

perspective. In the world of chaos and a limited lifetime, the pursuit of a better physical and mental health could give us a more harmonious social relationship and a promising future.

英文關鍵詞：time perspective scale、balanced time perspective、university student

# 大學生平衡時間觀的測量與時間觀輔導方案實施成效評估

## 壹、緒論

### 一、研究動機

二十一世紀的人口金字塔結構變化、壽命延長，以及科技化浪潮帶動的生活改變現象，導致個人發展與身心和諧之議題更備受關注（Farr & Ringseis, 2002, Kanfer & Ackerman, 2004, Warr, 2001）。良好的生活適應並非隨機發生，而是受外在資源和內在資源有所連結的動機前因所驅策。為了促進健康的生活風格、彰顯生命的意義並提高生活的滿意度，個體的心理社會與環境因子都是有理解的變項，而時間觀被視為運作於人類許多領域背後的關鍵因素（Kahana、Kelley-More, J., & Kahana, et, 2012）。

Kant（1965）相信時間概念是「內在能力」，並認為此能力大量豐富了人類體驗世界的色彩。Lewin（1951）也曾提出生命空間模式（life space model），主張「時間充斥生命空間」的說法，並將時間觀（Time Perspective, TP）定義為「個人在其所處時間中，對其心理未來與心理過去的整體觀點」，此種將所有時間框架納入此時此刻的整合式觀點，與傳統西方認為時間是等速不停地向前流動、無法倒轉之觀點相反。支持Lewin派的研究者認為「過去與未來事件對當下行為有所影響，影響程度大到它們能實際展現於行為功能的認知層次上」。Bandura（1997）更強調行為調節的影響力是立基於個體對過去經驗感知、當下評價與未來選擇的自我效能信念上。由此可知，監控時間可能是人類發展的基礎功能之一，在人類認知功能進化過程中是至關重要的（Suddendorf & Corballis, 1997），無論對情緒、認知和行為動機皆有重要的貢獻。

儘管如此，關於心理時間的探討，以及針對時間觀的特定主題研究，並未跟上當代心理學的主要潮流。特別是在重視教育，而學校現場又高度聚焦未來導向的華人文化，強化整合與平衡時間觀的可應用範圍深具意義。事實上，時間觀議題的探討並不反對過去心理學理論所提及的觀點，也並非推翻先前不同領域對人類追求福祉的貢獻；反之，是融入了時代演變後的現實狀況，以及更全面觀照和諧人生的核心元素。總之，不論是針對學生學習動機、壓力因應調適與冒險行為探究、親密關係發展與人際溝通，或中年工作者的健康生活風格與創造力、環境保護議題，甚至正向老化的研究，時間觀所涵蓋的複雜概念及有效應用，都已逐漸受到注意。有鑑於此，本研究計畫旨在透過完整的文獻探討，重新關注時間觀在許多心理學領域中的核心地位，並且嘗試編製符合大學生身心特色與發展任務的時間觀量表，以做為在新興研究典範中，納入時間觀為自變項、依變項或者中介變項研究設計的基礎。相信時間透視與時間觀教練的概念相當有機會在促進大學生健康成長、積極回饋社會的領域中發揮獨特且生生不息的影響力。最終在時間光譜中，有能力因時因地自然流轉，和諧運作，充分實現潛能。

### 二、研究目的

（一）探究大學生時間觀知覺的內涵，及其影響因子。

- (二) 藉由理論探究為起點，發展適用於國內大學生的時間觀中文版量表。
- (三) 測量大學生的平衡時間組型，以做為教育與諮商研究與應用實務的參考。

### 三、本研究之重要性

時間在我們生活中的重要性不可輕忽，且許多輔導工作者都不否認，目前有越來越多尋求輔導或心理治療的個案會帶著一個或多個與時間相關的議題。這些議題範圍之廣，從趕不上報告底線、把事情拖延到最後一刻、容易分心於更刺激的任務、沉湎於創傷記憶，尼特族與拒學症人數增加、缺乏社會興趣，或者不知如何害怕思考未來等。近年來，在西方學術領域出現一個新興的學術名詞，稱為「時間觀」(Time Perspective, TP)。早在1939年存在主義大師Frank即呼籲「也許沒有任何比這更需要探索的領域，因為所有人類行為動機與自我價值的評估都取決於個體的時間觀」。Lewin (1953) 更嚴肅聲明：「個體的行為不完全取決於他當下的處境，無論情緒、思想與行為歷程均深受其未來期許，以及對自身過去的看法所影響。」(引自 Worrell & Mello, 2014)。將近85年後，全球面臨生產力結構失衡現象越趨嚴重，這樣的陳述不但沒有時空隔閡，反而日益受到重視。

美國蓋洛普 (Gallup) 民意測驗中心 (2015) 進行全球幸福感調查，發現幸福感未必與經濟發展或國內生產總值 (Gross Domestic Product, GDP) 等指標相關，對時間的態度與情緒調節能力才是決定關鍵。過去不乏研究針對人類追求幸福的能力提出精闢的見解，然而隨著時代的演變，先前研究的結論已無法完善解決當下青年弱化風暴的危機，如此不僅不利於個人福祉的追求，也對經濟及社會產生劇烈的衝擊。時間心理學家有感於現代年輕人學習倦怠感蔓延、成癮人口激增，於是開始積極探討個人對待時間的主觀態度在生活與學習中扮演的角色，並嘗試協助個體重建平衡的時間觀，以積極追求生命意義和實踐社會貢獻。(Stolarski, Fieulaine, & van Beek, 2014)。

目前華人社會關於時間觀的研究正方興未艾，如何讓高度寄望未來的華人信念、信神謝天的謙卑處世哲學與西方時間觀匯融共存，發展良好的診斷工具與測量模式，俾利對人格動力與生活適應有更深入的理解，以做為促進青少年適性教育與輔導的方針，相信是所有教育相關人員熱烈關切且期待的願景。尤其當代全球幾乎都感受延遲折現(delay discounting)的病毒蔓延的威脅下，以心理時間觀為依準的時間輔導可能提供一個絕佳的機會。所謂「時間觀創造命運」，大學生正處於青少年後期 (late adolescence) 與成年初期 (early adulthood) 的生涯抉擇與轉銜階段，從Erickson的心理社會發展理論來看，也正是自我統合的關鍵時期，容易出現質疑、不確定、探索等心理狀態。而個體的時間觀正具有解釋現況及預測其發展結果的功能，若能藉由客觀工具辨識與輔導策略介入，幫助大學生了解自己的時間態度，賦於時間價值，不僅激勵大學生學習對過去心懷感激，對當下的發現心懷敬畏，才能對未來心懷希望。

## 貳、相關文獻探討及評述

### 一、時間觀理論與適應歷程

時間觀係具個別差異的認知及動機建構，此概念奠基於四個前提。(一)時間觀是認知性的，因為它源於思考；也是動機性的，因為對時間的思考會使個人做出決定並且引發特定情緒歷程。(二)時間觀由三個時區組成，即過去、現在和未來，而每一個時區對個人都有獨特的貢獻。此外，個人的活動可能會改變其與每一個時區的關係，例如：學業成就可能與個人的未來時間觀，相對於過去時間觀，關係較為密切；而冒險行為(危險駕駛、成癮行為、健康檢查)則與當下取向的關係較為緊密。再者，要完全了解一個人的時間觀，就必須同時考慮三個時期，因為個體對當下的時間觀，未必能表達出他對過去或未來的時間觀。(三)個人時間觀除了受生物因素有關的天生氣質影響外，其差異也源自於各種情境的學習和成長歷史經驗，例如家庭、學校和社區。(四)時間觀是多向度的，包括態度、取向、關係、頻率和意義等項目，強調個體對過去、現在，或未來的正負向感受，以及時間觀剖面圖與自我探索的關係(Worrell & Mello,2014)。

為了辨識並測量時間向度，Zimbardo與Boyd (1999) 透過統計分析，區辨出過去正向、過去負向、當下享樂、當下宿命與未來等五種時間觀取向 (time perspective orientation)。這些取向並非將人做非黑即白的二元歸類，而是光譜式的連續傾向，每一個人至少具有這五種時間觀的思路，只是頻率及程度不同而已。由於成長歷程的差異，每個人時間觀取向程度不一致，因而組成個人獨特的時間觀型態。若是某一取向程度過高，以致於個人在做選擇時過度依賴此種思考模式，或完全屏棄某一時間向度，就會產生所謂「時間性偏誤」(temporal bias) (Zimbardo & Boyd, 1999)，如此可能干擾個體對生命事件的認知評價歷程，增加情緒困擾的程度，並延緩教育輔導或臨床處遇的效果。

以下簡述各種時間觀取向思考模式，以及與其相關的行為表現。

(一)、「過去負向型」(Past negative, PN)：指個體對過去記憶與感知普遍抱持負向、嫌惡的觀點，與憂鬱、焦慮、攻擊性、自陳不幸福感，以及低自尊都有顯著相關。在Zimbardo時間觀量表中 (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI; Zimbardo & Boyd, 1999) 組成這個取向的題目大致包含：「我會想著過去發生在我身上的壞事」、「我會想著我過去生命中錯過的好事」，以及「我通常會想著我過去的人生應該如何才能更好」等 (Zimbardo & Boyd, 1999)。此種痛苦的記憶，可能源於實際接觸到不愉快，甚至創傷壓力事件；也可能負向地重新詮釋中性或良性的事件，或者兩者皆有。研究指出，過去負向型的時間觀與幸福感的負向關聯最強大，也與破壞性情緒經驗有高相關。過去負向取向較高的學生，其人際圈較狹隘僵化，較少親密的朋友，且沒有動機為未來酬賞努力，往往缺乏規律的作息或運動的習慣，創新思考的頻率和品質均較低劣(Stolarski,Matthews, Postek,Zimbardo & Bitner, 2013)。

(二)、「過去正向型」(Past Positive, PP)：指對過去事件抱持溫暖與感恩的態度，可能會產生愉快的懷念之情，也和幸福感的主觀體驗有最穩定的高相關。相似於過去負向型，過去正向型可能反映了真實的記憶，或者是正向地重新架構了中性或負向事件。在Zimbardo時間觀量表中，描述過去正向取向之題目包含：「想起過去總能帶給我愉快的感覺」、「我懷念我的

童年」，以及「我喜歡參與定期舉行的家庭活動和傳統儀式」等。過去正向取向高的學生往往是內控思考風格的人，行事謹慎負責，活力十足，樂於投入班級事務與社團活動，且普遍都會遵循父母所認可之「安全至上」的活動( Drake,Duncan,Sutherland,Abernethy & Henry, 2008)。

(三)、「當下享樂型」(Present Hedonistic, PH)：當下享樂取向是一種享樂主義的擁護者，有攻擊、冒險行為的傾向，重視當下歡愉而較少關注未來後果，容易對生命和時間抱持「漫不經心」的態度；與低衝動控制、愛好新奇、追尋感官刺激等特性有高度相關。在Zimbardo時間觀量表常涵蓋多元的題目，例如：「冒險讓我的生活不至於無趣」、「我只憑衝動做事」，以及「我經常跟著我的心走，而不是跟著大腦思考行動」等(Zimbardo & Boyd,1999)。研究指出當下享樂取向偏高的學生重視立即的滿足，伴隨高度衝動性，相對較不在意未來的延宕酬賞；他們較常從事危險行為(例如，喝酒、抽菸、飆車、吸毒與網路成癮等)，此外還有一典型特徵是未來目標不明確，且不習慣戴手錶、經常熬夜，普遍沒有宗教信仰。當下享樂型的學生一方面與活力及生活樂趣有關；另一方面則與危險及不負責任有關。但是相對於其他時間觀取向的學生，他們較常與家人交流，也往往較有能量，樂意參與校內外各種活動(Zimbardo & Boyd, 2008)。

(四)、「當下宿命主義型」(Present Fatalistic,PF)：顧名思義，就是對未來和人生抱持無助且冷漠的態度，認為自身所做的一切不足以發揮影響力。相信生命取決於神祇、政府、機運或其它外在力量，而非個人努力可以控制的，所以規劃未來是沒有用的。當下宿命主義的學生通常融合了外控性格(Zimbardo & Boyd,1999)，以及面對命運無常的順從與自我放棄。在Zimbardo時間觀量表中，有關當下宿命主義取向的題目通常包括：「有個我無法影響的力量在控制著我的人生旅途」、「我沒辦法計畫未來，因為世事難料」，以及「機會和運氣通常都比努力更有用」等。當下宿命取向偏高者，對目前生命不滿意卻不認為有改善的可能，常將時間花費在非生產性活動上，學業平均成績較低，且社交需求也不高，容易感受到孤獨與沮喪的情緒(Steger, Kashdan, Sulllivan & Lorentz, 2008)。

(五)、未來取向型(Future, F)：未來時間取向的學生較能夠克服立即享樂的衝動，注重遙遠但更重要的目標，願意學習延宕滿足，將享樂趨力轉移到健康和負責任的情緒調節與後設認知歷程，含有某程度上的禁慾主義性格。西方研究發現，未來時間觀一直與個人的正向發展結果相關，諸如自我規範、健康管理、學業成就、利環境行為，以及高度主動的調適模式。在Zimbardo時間觀量表中常見下列題目：「思考我的未來讓我感到充滿希望」、「遲交指派作業會讓我沮喪」與「我能透過維持穩定的進展，如期完成計畫」等(Zimbardo & Boyd, 1999)。

未來取向偏高的學生是具有高度組織性、且充滿雄心壯志的，他們會列出待辦事項並做出規劃以達成目標，在大多數學科領域的表現與自我效能感都是同儕中的佼佼者，學業平均成績較優異。然而對未來目標的過度承諾也可能損害自尊，當學生力有未逮，無法實踐計畫時，容易產生罪惡感(Levine, 2008)。Freedman與Edwards(1988)說明時間壓力與表現之間具有倒U型的關係，太鬆散會感到無聊；但太多時間負擔會造成壓迫感。因此，未來取向型的學生往往也是壓力程度最高的，生活中少有自由休閒時間，即使他們渴望，卻很可能沒有時間與家人團聚，或和朋友出遊，甚至根本來不及交朋友，無論何時，他們總是大量犧牲享樂，孜孜矻矻實踐未來目標。

(六)、擴充：未來負向取向

近期研究指出上述五個因素的時間觀構念已在超過24個國家進行跨文化分析與驗證，大

致而言，除了未來取向與一些變項的考驗結果有些不穩定外，其餘均有不錯的聚斂效度、區別效度以及預測效度，且有穩定的再測信度(Sircova et al.,2014)。

Suddendorf(2006)認為時間預見 (temporal foresight) 能力，向來被視為人類生存長期以來最重要的能力，也被視為人類認知進化的主要推動者。心理學家一直強調未來取向思考的利益，認為那是健康行為、自尊和幸福感的動機，且可以促進目標設定、動機和成就追尋 (Shipp,Edwards,& Lambert,2009)。Nurmi (2005) 表示這些想法並不意外，因為人們經常將未來的概念與希望、歡樂，以及成功做連結，但對未來的恐懼和擔憂也是人類未來觀點至關重要的一部份。尤其隨著人們年紀增長，人們對於未來的有限性會更為敏感，促使人們更珍視個人目標，更有效地規劃策略以降低痛苦。Zaleski (2005) 指出，一般人思考未來的能力顯然有所不同，有些人可能視未來為充滿競爭和成就的一種挑戰；有些人則認為面對不確定未來的恐懼會折損人們對生命的喜悅，使人們變得脆弱而易受慢性壓力的負向影響，因此負向未來時間觀的運轉反而成為生活焦慮的根源。由此看來，未來時間觀可能發展出兩極的情緒歷程，分別對不同的適應性指標有所影響：當它是正向的，為達成目標提供動機時，便可能對幸福感有益；但當它主要針對未來的負向預期時，便可能引發防衛策略，利用他人做為自身未來的保障，此外，過度未來取向者較不具幽默感，也容易出現身心疾患與情緒困擾 (Carelli、Wiberg 與 Åström,2015)。總而言之，若將未來觀點頑固地聚焦在單極的正向建構，忽略思考未來實踐和行動的負向威脅或調節效果，反而限制了教師或諮商人員對個體的動機、情緒與信念的理解，以及後續輔導措施。

基於上述考量，Worrell與Mello (2007) 提出六因素構念的可能性。Carelli、Wiberg與Wiberg (2011)，以及Carelli、Wiberg與Åström (2015) 繼續擴充Zimbardo與Boyd (1999) 所提出之時間觀的建構，延伸未來負向時間觀，並進行實徵研究，結果發現負向未來取向過高的青少年可能會因為過度擔心未來出路、學涯選擇等問題而產生迴避型的防衛動機，進而導致身心適應失衡現象，本研究即承續前述研究之新發現將未來取向再區分為未來負向與未來正向層面。

## 二、平衡時間觀的意義與測量

有愈來愈多證據指出，個體的時間觀差異與幸福感有關，即使是在控制了人格特質的標準向度以後 (Zhang & Howell, 2011)，時間觀預測各種相關指標，包含生命滿意度 (Boniwell, Osin, Linley, & Ivanchenko, 2010)、健康行為 (Daugherty & Brase, 2010)、心理健康 (Vowinckel, Westerhof, Bohlmeijer & Webster,2015) 以及短期情緒波動 (Stolarski, Matthews, Postek, Zimbardo, & Bitner, 2014)，每一種時間觀向度或多或少都與幸福感有關 (Cunningham, Zhang, & Howell, 2015)，但最一致的效果仍常見於「平衡時間觀」(Balanced Time Perspective, BTP; Zimbardo & Boyd, 1999; Zhang et al.,2013)。

關於平衡時間觀的測量，Kazakina (1999) 是第一個試圖將平衡時間觀操作化驗證的人，她根據Cottle (1976) 的研究，指出心理時間的整合會體現在時間關聯性以及時間平衡性上，Kazakina認為：當個人對於過去、現在和未來的想法和感受相對平等時，時間取向便是『平衡的』，換言之，平衡包含著評估個人過去、現在和未來的變異程度。她對平衡的操作型定義相當簡便，以標準差作為測量，Kazakina自時間意見問卷 (Time Opinion Survey, Kuhlen and Monge



1968) 中擷取三題，評估個體對自身過去、現在與未來的相對關注性，採用李克特式五點量表，受試者必須對自己在每一個時間區段上思考聚焦的程度進行自評，如此的程序對每一個人提供三種估計：估計他們關注過去、現在和未來的程度，接著透過標準差來評估平衡性，亦即測量一個樣本得分與平均數差距的變異性（例如：若一個人在過去、現在與未來的得分分別為3、4和3分，則其時間觀型態較得分為1、5和3分的個體更為平衡）。後來Kazakina又另外加上兩個平衡性估算方式：平衡性密度指標（Index of Balanced Density）以及平衡情緒值指標（Indices of Balanced Emotional Valence），擴展了平衡性評估的範疇，而這些測驗也是應用李克特式量表及標準差。

儘管看似有所展望，Kazakina（1999）提議的平衡測驗卻沒有被廣泛地接受與應用。隨後最早試圖發展以ZTPI量表為基礎之平衡時間觀指標的是Lisa Drake及其同事（Drake et al. 2008），他們以33%為分段點，為每一個ZTPI向度區分出低分（低於33%）中間分與高分（高於33%）三組，他們參照Zimbardo的提議，假定過去負向型及當下宿命型屬低分，加上過去正向型、當下享樂型和未來型屬於中高分便組成平衡時間觀（而這顯然有些過度簡化），因此，只有五個向度都達到「最佳」成績組合，個體才會被歸類為平衡時間觀。雖然以這個方式辨識出平衡時間觀的受試者，在幸福感及正念量表上都得到比較高分，但這樣的分段方式並無法滿足臨床或心理科學上的目的。

Boniwell等人（2010）提出兩個重點批評：首先，用這樣百分比的方式選取具有平衡時間觀的受試者，其標準是取決於ZTPI得分在特定研究樣本中的相對性，而非實質上個體與個體之間的心理差異。通常，這樣的方式會篩選出約5%具有平衡時間觀的受試者（Drake等人（2008）的研究中260人有13位；在Boniwell等人（2010）的研究中，179人共12人），也就是說，在某一個特定樣本中具有平衡時間觀的受試者，如果放進另一個BTP受試者比率較高的樣本中，就可能不再具有平衡時間觀了。第二點，且可能是最重要的一點，沒有證據證實這樣任意地選取分段點即可為最佳得分。Boniwell等人指出，使用50%（而非33%）為分段標準，也可以選出另外一群可能具有平衡時間觀的次樣本，透過兩種任意分段點選取出的平衡時間觀者，只有50%重疊，但在幸福感量表上卻有相似的影響效果量，這代表平衡時間觀受試者的真正比率是高於這個指標選取出的5-7%的。

考量到Drake之方法的這兩個缺陷，Boniwell及其同事提出群集分析法（cluster analysis approach）作為平衡時間觀更具足的操作化方式。此法依據個人取向法（person-oriented approach, Magnusson 1999, 2003），其旨在辨識具有相似成績型態的次群體（透過同時測量許多不同建構）或者發展變化之趨勢（透過縱貫性數據）。技術上來說，Boniwell及其同事所執行的程序包含群集分析法應用（根據歐式平方度量（Squared Euclidean metric）之華德法（Ward's method），以ZTPI五個分量表之標準化分數進行計算），並且比較不同群集數模式，以選取同時全面（以此描述每個樣本中獨特的ZTPI得分型態差異）且節儉（以此代表可解釋群集的數量有限性，通常為四到六個）的一個模式。群集模式也可以以近似於Cattell碎石測驗（Cattell scree test, Everitt et al. 2001）的肘標準，透過他們所詮釋ZTPI得分之變異數總量來評估，群集中通常會有一個顯示出近似於平衡時間觀的型態（未來型、當下享樂型和過去正向型之得分相對高或高於平均，再加上過去負向型及當下宿命型得分相對低或低於平均）。這樣的方式曾經被應用於英國及俄羅斯的樣本，結果顯示有大量的受試者被篩選為具有平衡時間觀（10-23%），樣本中平衡時間觀與非平衡觀組之間，在幸福感測驗差異上，相較於百分比分

段指標所測得之結果，其效果量相似或者更大。Boniwell及其同事（2010）的個人取向法確實是探討平衡時間觀建構之研究的一個里程碑。

但是，這個方法確實也有些缺陷。Boniwell及其同事（2010）所採用的技術也導致僅有一小群人被歸類為擁有平衡時間觀，此外，兩種方法都是樣本獨立的，群集法和分段法都可能將個體歸類為具有「平衡」時間觀，而實際上其時間觀型態與Zimbardo和Boyd（1999）原先定義的平衡時間觀並不相同，且針對不同樣本所做的平衡時間觀研究結果之間很難互相比較。另外，群集分析法的程序可能有其人造性，舉例來說，華德法往往製造出大小大致相同的幾個群集（Everitt et al. 2001），而這在研究平衡時間觀上並不完全適合。最後，最重要的是，群集分析造就了平衡時間觀的二分法測量（若不是屬於平衡時間觀，就是屬於非平衡時間觀次群體），將平衡時間觀視為相對的，而非絕對的建構可能是比較有效的，但有些更進步的群集分析技術，諸如模糊或「軟」群集技術等（Everitt et al. 2001），已然克服了這樣的限制。Stolarski、Bitner與Zimbardo（2011）處理了上述的問題，發展出一個新的平衡時間觀指標：平衡時間觀偏差指數（Deviation from Balanced Time Perspective, DBTP），這是在測量Zimbardo和Boyd（2008）所陳述之最佳時間觀型態與個體時間知覺之間的差異，測得的結果代表每個人時間觀失衡的程度。DBTP的基礎是假定每一個時間觀分量表都有一個「最佳」分數點，而平衡時間觀主要便是取決於個體與這些最佳點的距離有多近。根據前述Zimbardo及Boyd（2008）所提之每一個時間觀向度的「最佳」分數，可以計算DBTP值：

**DBTP =**

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

其中對每一個時間觀向度都進行這樣的測量，以此，計算每一個ZTPI之最佳得分與個人得分之間偏差平方和之根。DBTP值趨近於零即代表平衡時間觀近乎完美（理論上的理想型），而正向數值越大則代表個體的時間觀失衡（且人們預期那是非適應性的）。

這樣的效果可能透過一個實例最能顯現，一個在每一個時間觀向度上，都與「最佳」得分差距 0.20 分的人，相對於在四個向度上完美吻合最佳得分，卻有一個向度與最佳得分差異達 1 分者，實際上是比較接近平衡時間觀的（see Zimbardo and Boyd 2008），如果我們僅只是把每個人的差異絕對值加總，上述兩者所得的分數就會相同；然而，若我們運用前面的 DBTP 公式，假設與最佳得分之間偏差值的非適應性影響會隨著偏差值增加而呈非線性滋長，那麼第一個人所得的 DBTP 值會是 .45；而後者的得分會是 1.0，這樣的差異便能反映出後者的時間觀型態較不具適應性。另外，將平方和開根號的理由，是要最大化獲得常態分佈的可能性，因為將每一個最佳值與實際值之間的差異平方後，自然會產生右偏分佈，而這樣的效果在加總所有時間觀向度後仍舊延續，因此，計算平方根能夠改變這樣的偏態，重建變項的常態分佈。當然這個方法也不是完美無缺，但目前可得知，以 Zimbardo 時間觀量表評估 BTP 的方式中，這個方法被視為最佳選項（Stolarski, Wiberg, & Osin, 2015; Zhang, Howell, & Stolarski, 2013），本研究也因而選擇此法測量大學生的最佳平衡時間觀。期望研究發現得以厚實時間觀的文獻，延伸發展相關診斷與晤談工具，試著提升學生「時間敏感度」，用和諧的心情進行時間之旅，重新設定有適應性的心理時鐘，找到幸福之鑰。

## 叁、研究方法與進行步驟

本計畫原申請兩年期程，第一年目的在利用混合設計方式，從深度訪談驗證國內大學生對時間的看法和感受與西方時間心理學理論的契合程度，據此做為發展中文量表可行性的參考。另外藉由客觀工具的編製考驗其信效度，以發展本土化的中文版時間觀量表，瞭解國內大學生的時間觀樣貌，並測量大學生之平衡時間觀；同時探討平衡時間觀和各種測驗結果間的關係。第二年則根據第一年之研究發現與成果，開發時間觀輔導方案，由於本計畫僅通過第一年補助，因此按照原先規劃之重點為進行深度訪談、編製時間觀量表與測量大學生的平衡時間觀組型，下具體說明第一年之研究方法和執行步驟。

### 一、研究參與者

為了從比較廣泛的角度適切地理解時間型態的心理意義，本計畫盡量顧及不同地區、學校類型、性別與適應類型的原則，並尊重其接受訪談之意願，已順利訪談 22 位大學生，其中男生 10 人、女生 12 人。高、中、低大學適應程度(經當事人自評與推薦者評定)各為 6 人、8 人、6 人。大四及以上年級 6 人、大三到大一分別訪問 6 人、5 人、5 人。藉由不同訪談對象來源，的確可以充實訪談資料，一方面更深入瞭解大學生真實的時間觀態度、頻率和意義；一方面做為編製測驗的基礎。

表 1

本研究研究參與者背景資料摘要表 (N = 22)

項 目	人 數	項 目	人 數	項 目	人 數		
性別	男性	10	學校	北部	7	高適應程度	6
	女性	12	地理	東部	3	中適應程度	8
年級	大一	5	位置	中部	5	低適應程度	6
	大二	5		南部	5		
	大三	6		離島	2		
	大四及以上	6					

### 二、研究工具

#### (一)研究參與者知情同意書

受訪者名單確認後，辦理四場公開說明會，不克出席者以電郵或電話方式一一詳細說明研究目的和過程之後，請其閱讀同意接受訪談之參與者簽署同意書。同意書中詳載研究倫理與訪談須知，且強調這些資料僅供研究用與團體分析，不會另有其他用途或個別資料處理，同時也告知過程中因感到不是或心裡不舒服，絕對可以臨時退出，而不用擔心影響研究結果，請其放心。

#### (二)半結構式訪談大綱

本研究的訪談採半結構方式進行，「時間觀與平衡時間觀」訪談大綱係透過專家會議審核後，提供訪談助理清楚的架構，在從容、傾聽與尊重的氛圍下，探詢大學生在真實生活

脈絡情境對過去、現在與未來時間的正負向經驗感知的程度，以及這些時間態度對個人生命有何重大影響。

### (三) 逐字稿謄寫保密同意書

每次完成訪談工作後，隨即進行逐字稿謄寫工作。本研究聘請心理相關科系大學部學生、研究生或有逐字稿謄寫經驗者之臨時人員進行謄寫工作，事前亦由研究小組辦理訓練說明會，並簽定逐字稿謄寫保密同意書。最後質性資料分析工作仍然由本計畫研究成員負責整理編碼。

### (四) 大學生時間觀量表與各效標測量工具

本研究參 Zimbardo 與 Boyd(1999) 編製的金巴多時間觀量表(Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI)，將個體的時間觀區分為過去負向時間觀、過去正向時間觀、當下宿命時間觀(Present-Fatalistic, PF)、當下享樂時間觀，以及未來時間觀等五個時間構面。同時也融合 Carelli、Wiberg 與 Åström (2015) 繼續擴充延伸的未來負向時間觀，成為六因素時間觀量表，共 64 題原始量表。其他效標工具，包括心理幸福感量表、自尊量表、恆毅力量表、感恩量表、延宕滿足量表、拖延量表、正向情緒量表與負向情緒量表。

## 三. 實施程序

### (一) 邀請研究參與者

本研究經大學學務處同意後，於大學諮商輔導中心網頁與校園公共區域張貼招募之宣傳海報，也邀請課堂學學參與。經過面對面說明、電郵，以及電話聯絡進行訪談時間與地點約定，並邀請其填寫同意書，訪談場所以各大學學輔中心諮商室為主。

### (二) 訪談員之招募及訓練

本研究主要由研究助理搭配一位心理、輔導相關系所臨時人員時進行訪談工作。前已提及，所有訪談員於本研究訪談之前均接受研究主持人與共同主持人之訪談技巧訓練。訓練內容包括時間觀理論、助人工作模式、晤談技巧，同時根據本研究之訪談大綱進行實際演練及晤談內容之分析。

### (三) 進行訪談

訪談方式為個別訪談。訪談開始前，訪談員針對研究目的、進行方式、錄音以及資料保密與限制等進行說明，並請研究參與者填寫參與研究同意書。訪談結束後，本研究贈予每位研究參與者 300 元的禮品或禮卷做為酬謝參與研究的鼓勵。

### (四) 逐字稿之分析練習

逐字稿謄寫工作事資料分析的重要手段，為了能順利進行，本計畫招聘諮商心理與輔導相關科系之臨時人員，經過本計畫工作坊之教導與訓練始能執行任務，並簽署保密同意書。

### (五) 訪談質性資料分析

訪談所得資料進行紮根分析(Grounded theory method, Frontman & Kunkel, 1994)，具體之分析方式大致分六個步驟進行：(i)逐字稿的謄寫及檢核；(ii)由逐字稿分辨與研究主題相關及無關之資料；(iii)開放編碼：將有意義的單元進行編碼；(iv)主軸編碼：將類似的意義單元進一步歸納為概念類別；(v)核心編碼：依概念類別之間的關係做進一步之比較歸類。在經過開放編碼、主軸編碼、核心編碼幾個階段後，順利發展出大學生對心理時間的感受與態度。

## 肆、研究結果與討論

### 一、時間觀工具編製

(一)召開專家會議，檢視深度訪談資料符應時間觀理論的程度和語文轉譯的精確性。

(二) 時間觀預試量表之形式與計分

本研究翻譯時間觀量表瑞典版 (Carelli, et al., 2011) 測量參與者之六大時間觀，共 64 題，六個分量表，分別為過去負向分量表 10 題，例題：「我常懊悔於過去人生中做得不好或不夠的地方。」過去正向分量表 9 題，例題：「回憶往昔令我感到快樂。」當下享樂分量表 15 題，例題：「我做決定往往臨時起意。」當下宿命分量表 9 題，例題：「命運決定了我的人生。」未來正向分量表 11 題，例題：「我一步一腳印準時完成計畫。」未來負向分量表 10 題，例題：「思考自己的未來使我感到難過。」原始測驗各分量表之  $\alpha$  值介於 .60 (未來正向分量表) 到 .85 (過去負向分量表) 之間。

各分量表皆透過李克特式五點量表計分，參與者根據對描述句的認同程度自我評估，1 分代表非常不認同，5 分代表非常認同，以分量表之平均分數代表參與者各時間觀的程度高低。正式施測前經過預試階段，針對研究參與者確認量表信效度。

(三)、時間觀預試量表刪題與分析

研究者首先比對分量表中各題項與總分的相關程度，若  $r < .4$  表示題目鑑別度不佳，可能無法有效區分參與者是否具備該特質，予以刪題，計算結果依序刪除當下享樂分量表之第 17、19 及第 12 題 ( $r$  分別為 .29、.33 及 .37)；過去正向分量表之第 41 及第 25 題 ( $r$  分別為 -.11 及 .38)；過去負向分量表第 5 題 ( $r = .37$ )；未來正向分量表第 56 題 ( $r = .20$ ) 以及未來負向分量表第 18 題 ( $r = .40$ )。

針對其餘題目檢驗量表之 KMO 值達 .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，初步因素分析後刪題階段如下，逐一刪去最高因素負荷量與理論不相符的題目，依次為第 35 題：當下宿命題目負荷於當下享樂因素上、第 47 題：當下宿命題目負荷於過去負向因素上、第 33 題：過去負向題目負荷於當下宿命因素上、第 63 題：未來負向題目負荷於當下宿命及過去負向因素上，及第 64 題：未來負向題目負荷於當下宿命因素上，此階段共刪除五題。必須補充的是，若細究題目，實際上都可以時間觀理論解釋，例如，第 33 題：「事情很少如我所願」，可能與對過去的負向記憶與經驗有關，卻也可能是認為自己無法掌控事情的當下宿命觀點造成，此情況下也可考慮保留題目，兩因素同時計算該題分數，但研究者在此考量研究目的及計分明確性而選擇刪題。

第二階段，刪去最高因素負荷量小於 .3 且該題第二高因素負荷量與之差距小於 .1 之題目，依次刪去第 1 題、第 52 題，最後，才刪去因素負荷量仍小於 .3 的題目，即第 8 與第 55 題。至此，刪題後因素分析結果之累積解釋變異量僅 46.52%，故進入第三階段刪題，逐題刪去各分量表中因素負荷量達標準但較低的題項，直到累積解釋變異量達 50% 以上，共計刪除 9 題 (依序刪除第 28、32、48、49、36、9、24、30、58 題)，全量表累積解釋變異量達 50.56%。

整理刪題後驗證性因素分析及信度分析結果如表 3.3，表 3.3 顯示時間觀之六大分量表的

信度介於 .71（當下宿命時間觀）到 .86（過去負向時間觀）之間，全量表信度良好達 .83。各題項因素負荷量介於 .36 到 .82 之間 ( $p < .05$ )，另檢核單一階層六因素模式適配結果顯示：絕對適配指標之近似誤差均方根 (RMSEA) 值為 .07、適配指標 GFI 值為 .80，均算是不錯的適配 (黃芳銘, 2007)，顯示刪題後本測驗具有不錯的建構效度。

#### (四)、正式量表之形式與計分

本研究以 Carelli 等人 (2011) 之時間觀量表經預試分析刪題後做為正式測驗工具，評估研究參與者之時間觀，正式量表共 38 題，含當下享樂分量表 6 題 (例題：我發現自己一旦興奮起來，總是一發不可收拾)、當下宿命分量表 6 題 (例題：你不可能真的計畫未來，因為世事難料)、過去正向分量表 6 題 (例題：過去美好時光的回憶很容易浮現在我腦中)、過去負向分量表 7 題 (例題：我很難忘記年少時那些不愉快的畫面)、未來正向分量表 8 題 (例題：我認為每天早上都應該把整天的行程事先規劃好) 以及未來負向分量表 5 題 (例題：我經常擔心自己無法做到我對朋友與上級的義務)。計分方式同樣採李克特式五點量表，邀請參與者閱讀題目敘述後，決定自己認同的程度，1 分代表非常不認同，5 分代表非常認同，各分量表之平均數即代表對應之時間觀的高低分數。

如同預試過程，本研究徵求不同地區與不同屬性之大學教授和學生的同意，進行正式量表之班級團體施測，共發出 786 份問卷，回收後刪除作答不全及明顯集中反映傾向者，共有 746 份有效樣本。利用有效問卷進行各分量表的內部一致性之信度考驗，其中三個班級 123 位大學生，三週後再次填答時間觀量表，以 108 位有效樣本計算各時間向度之再測信度如表 2 所示，分別如下。

表 2

時間觀量表再測信度 ( $N = 108$ )

	過去正向	過去負向	當下享樂	當下宿命	未來正向	未來負向	總量表
再測信度	.80**	.87**	.73**	.79**	.84**	.74**	.76**

正式測驗量表分析結果，全量表信度 .83，分量表信度在 .72 到 .86 之間，各題項對分量表之  $t$  值均達顯著 ( $p < .05$ )，因素負荷量介於 .36 到 .84 之間，單一階層六因素模式適配度指數 RMSEA 值為 .06，算是不錯的適配。

#### (5)、效度考驗

為了進行 ZTPI 的效度驗證，除了邀請專家協助進行內容效度之評定外，也同時進行驗證性因素分析。本研究請大學生填答時間觀問卷時，也請學生填答有關的量表，計算這六個時間因素與一系列傳統計量之間相關性構念的獨特貢獻，以檢證本量表之效標關連效度。

本研究分別使用自尊、拖延、冒險行為、父母教養態度、主觀幸福感為效標工具，進行效標關聯效度之相關分析，分析結果發現，自尊、幸福感與時間觀的過去正向分量表皆為正相關 ( $r_s > .12, p_s < .01$ )、與負向分量表為負相關 ( $r_s < -.35, p_s < .01$ )。準備考試拖延與繳交報告拖延傾向則與時間觀各量表呈現正相關 ( $r_s > .06, p_s < .05$ )，其中，僅有未來取向為負相關 ( $r_s < -.15, p_s < .01$ )，顯示對於未來抱持愈正向態度的國中生，愈不會在準備考試或繳交報告上有拖延的心態。冒險行為則與現在享樂與宿命分量表皆為正相關 ( $r_s > .15, p_s < .01$ )，同時，亦與過去負向與未來負向分量表為正相關 ( $r_s > .07, p_s < .01$ )。在父母教養態度部分，雙親關懷與保護與國中生的負向時間觀分量表皆為負相關 ( $r_s < -.13, p_s < .01$ )，並與過去的正向

分量表呈現正相關 ( $r_s > .10, p_s < .01$ )。上述資料顯示時間觀編製構念具有不錯的效度。

## (二)、平衡時間觀之測量

西方豐富的實徵研究結果顯示，擁有平衡時間觀與生命滿意度、幸福感、正向情感、心理需求滿足、自我決定、活力和感激之提升有關，與負向情感的減低亦有關係。由此可知，平衡時間觀(BTP)帶給生活很多好處，然而，如何測量BTP，本研究總攬文獻後決定採用目前時間心理學家公認較佳操作化方式，即Stolarski、Bitner與Zimbardo (2011) 平衡時間觀偏誤法 (deviation from a balanced time perspective, DBTP)。首先對受測者個人的時間觀樣態進行評分—在此，是評分每個人有多「不平衡」，完整的公式如下：

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

據此，DBTP係數即是測量個人時間觀樣態，以及Zimbardo和Boyd (2008) 所述之最佳時間觀樣態間的適配指數。Stolarski等人認為DBTP能更準確地反映出時間觀平衡的性質，因為當DBTP值趨近於零時，就代表近乎完美的平衡時間觀（理論上的）；而DBTP值太高則顯是一個人的時間觀失衡了（且很有可能會是非適應性的）。此外，各種實徵數據顯示DBTP操作方式是主觀幸福感(SWB)的最佳預測因子。

本研究將經訪談結果確認擴充未來負向時間觀，因此參考 Stolarski 等人(2011)與 Rönnlund (2017)的理論，將公式修改如下，其中，o=最佳分數，e=經驗（即觀察）分數。

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

本研究訪談結果與先前 S-ZTPI 的研究一致，將各分量表的理想值設定為：oPN = 1.95，oPP = 4.6，oPF = 1.5，oPH = 3.9，oF / oFP = 4.0，oFN = 1.8。計算出美位研究參與者之 DBPT 後，再進行其與各項分量表的相關考驗，結果如表 3 所示。平衡時間觀偏差值(DBPT)與過去負向時間觀 ( $r = .73, p < .001$ )、當下宿命 ( $r = .57, p < .001$ ) 及未來負向時間觀 ( $r = .69, p < .001$ ) 皆呈現正相關；與過去正向 ( $r = -.29, p < .001$ ) 以及未來正向時間觀 ( $r = -.18, p < .001$ ) 則為負相關。然而，平衡時間觀偏差值與當下宿命則無顯著相關 ( $r = .01, p = .84$ )。

表 3

各向度時間觀與時間觀偏差值之相關 (N = 746)

	過去正向	過去負向	當下享樂	當下宿命	未來正向	未來負向
過去負向	-.01					
當下享樂	.30**	.24**				
當下宿命	.05	.52**	.26**			
未來正向	.26**	< .01	-.02	-.14**		
未來負向	.14**	.50**	.20**	.30**	.07	
時間觀偏差值	-.29**	.73**	.01	.57**	-.18**	.69**

\*\* $p < .01$

時間觀偏差值與主觀幸福感、自尊、恆毅力、感恩、延宕滿足、拖延、情緒之積差相關結果如表 3 所示。由表可知，時間觀偏差值與拖延 ( $r = .45, p < .001$ ) 以及負向情緒 ( $r = .56, p < .001$ ) 為正相關，與主觀幸福感 ( $r = -.35, p < .001$ )、自尊 ( $r = -.25, p < .001$ )、恆毅力 ( $r = -.37, p < .001$ )、感恩 ( $r = -.22, p < .001$ )、延宕滿足 ( $r = -.32, p < .001$ )、正向情緒 ( $r = -.46, p < .001$ )、正念止觀 ( $r = -.47, p < .001$ ) 等概念為負相關。

表 3

時間觀偏差值與主觀幸福感、自尊、恆毅力、感恩、延宕滿足、拖延、情緒之相關

	主觀 幸福感	自尊	恆毅力	感恩	延宕 滿足	拖延	正向 情緒	負向 情緒	正念 止觀
時間觀 偏差值	-.35**	-.25**	-.37**	-.22**	-.32**	.45**	-.46**	.56**	-.47**

\*\* $p < .01$

表 4 至表 12 為大學生時間觀偏差值分別預測主觀幸福感、自尊、恆毅力、感恩、延宕滿足、拖延、正向情緒、負向情緒、正念止觀之迴歸分析摘要表。綜合述之，大學生各項時間觀偏差情形正向預測拖延 ( $\beta = .45, R^2 = .21, F(1,744) = 192.84, p < .001$ ) 以及負向情緒 ( $\beta = .55, R^2 = .31, F(1,744) = 330.83, p < .001$ )；負向預測主觀幸福感 ( $\beta = -.35, R^2 = .13, F(1,744) = 106.83, p < .001$ )、自尊 ( $\beta = -.25, R^2 = .06, F(1,744) = 48.28, p < .001$ )、恆毅力 ( $\beta = -.37, R^2 = .14, F(1,744) = 119.54, p < .001$ )、感恩 ( $\beta = -.22, R^2 = .05, F(1,744) = 37.78, p < .001$ )、延宕滿足 ( $\beta = -.32, R^2 = .10, F(1,744) = 82.15, p < .001$ )、正向情緒 ( $\beta = -.46, R^2 = .21, F(1,744) = 199.09, p < .001$ ) 及正念止觀 ( $\beta = -.47, R^2 = .22, F(1,744) = 212.40, p < .001$ )。

表 4

時間觀偏差值預測主觀幸福感之迴歸分析摘要表

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
常數項	4.32	0.07		65.83**		
時間觀偏差值	-0.23	0.02	-.35	-10.34**	.13	106.83**

\*\* $p < .01$



表 5

時間觀偏差值預測主觀幸福感之迴歸分析摘要表

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
常數項	4.32	0.07		65.83**	.13	106.83**
時間觀偏差值	-0.23	0.02	-.35	-10.34**		

\*\**p* < .01

表 6

時間觀偏差值預測自尊之迴歸分析摘要表

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
常數項	3.63	0.04		103.10**	.06	48.28**
時間觀偏差值	-0.08	0.01	-.25	-6.95**		

\*\**p* < .01

表 7

時間觀偏差值預測恆毅力之迴歸分析摘要表

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
常數項	3.82	0.06		68.14**	.14	119.54**
時間觀偏差值	-0.20	0.02	-.37	-10.93**		

\*\**p* < .01

表 8

時間觀偏差值預測感恩之迴歸分析摘要表

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
常數項	4.37	0.08		57.34**	.05	37.78**
時間觀偏差值	-0.16	0.03	-.22	-6.15**		

\*\**p* < .01

表 9

時間觀偏差值預測延宕滿足之迴歸分析摘要表

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
常數項	4.06	0.06		71.84**	.10	82.15**
時間觀偏差值	-0.17	0.02	-.32	-9.06**		

\*\* $p < .01$

表 10

時間觀偏差值預測拖延之迴歸分析摘要表

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
常數項	1.27	0.10		13.16**		
時間觀偏差值	0.45	0.03	.45	13.89**	.21	192.84**

\*\* $p < .01$

表 11

時間觀偏差值預測正向情緒之迴歸分析摘要表

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
常數項	4.76	0.08		60.28**		
時間觀偏差值	-0.37	0.03	-.46	-14.11**	.21	199.09**

\*\* $p < .01$

表 12

時間觀偏差值預測負向情緒之迴歸分析摘要表

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
常數項	0.96	0.08		11.71**		
時間觀偏差值	0.50	0.03	.55	18.19**	.31	330.83**

\*\* $p < .01$

表 13

時間觀偏差值預測正念止觀之迴歸分析摘要表

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>
常數項	4.58	0.08		59.45**		
時間觀偏差值	-0.37	0.03	-.47	-14.57**	.22	212.40**

\*\* $p < .01$

## 伍、結論與建議

深入了解時間觀在生活與學習中所扮演的角色，無論在理論上和實務上都是有利的，舉例而言，形成親密關係、事業有成，以及尋追求個人成就等，甚至試企業組織、特定文化的集

體時間觀都可幫助人們有效管理生活中所面臨的挑戰，也許能在應用心理學的各個分枝中有所貢獻。本研究分析出國內大學生的 BTP 與西方研究接近，進一步分析 DBTP 與各項重要心理變項的相關與回歸係數來看，DBTP 不僅能有效負向預測心理幸福感、感恩心、生活滿意度、正向情緒、恆毅力、正向情緒及延宕滿足能力，也能正向預測負向情緒與拖延行為。據此，最近，西方國家已從時間觀的認識到積極建構不同人口群平的衡時間觀，以作為許多現實生活結果有力預測因子的興趣日益增加。由於時間觀與年齡有關，也深受成長歷史脈絡因素的影響，為了探討不同平衡時間觀組型的存在，未來研究可繼續擴充具代表性的樣本，如國內不同族群、不同年齡的樣本、提供更多關於時間觀與心理適應、正向心理資本的資訊。

因為平衡時間取向及不同時區的相互連結性，可能是個人正、負向適應更精確的預測因子。更明白地說，平衡時間觀能在探討不同地區、文化族群的各種適應提供重要且創新的思考，如社會關係、健康投資、動機激勵、學業成就、財富管理、經濟繁榮、社會進步，乃至國家安定均有明確且嶄新的貢獻；而時間觀各向度的實徵研究可以是促成青少年(別是弱勢青少年)重新建構時間觀，促進福祉與強化正向心理資產處遇方案之重要基礎。



106年度專題研究計畫成果彙整表

計畫主持人：陳慧娟			計畫編號：106-2410-H-003-084-				
計畫名稱：平衡時間觀的測量與時間觀輔導方案實施成效評估							
成果項目			量化	單位	質化 (說明：各成果項目請附佐證資料或細項說明，如期刊名稱、年份、卷期、起訖頁數、證號...等)		
國內	學術性論文	期刊論文		0	篇	劉怡佳、恬秀蘭、陳慧娟(2018年6月2日)。人窮志短、馬瘦毛長? ~論時間觀和教養方式對家庭社經背景與青少年生涯成熟度關係之中介效果。2018年「學習、測驗與評量」暨「輔導與諮商」研討會。台北市：台灣師範大學教育學院大樓202國際會議廳。	
		研討會論文		1			
		專書		0			本
		專書論文		0			章
		技術報告		0			篇
		其他		0			篇
	智慧財產權及成果	專利權	發明專利	申請中	0	件	
				已獲得	0		
			新型/設計專利		0		
		商標權		0			
		營業秘密		0			
		積體電路電路布局權		0			
		著作權		0			
		品種權		0			
		其他		0			
	技術移轉	件數		0	件		
		收入		0	千元		
	國外	學術性論文	期刊論文		0	篇	
			研討會論文		0		
			專書		0		本
專書論文			0	章			
技術報告			0	篇			
其他			0	篇			
智慧財產權及成果		專利權	發明專利	申請中	0	件	
				已獲得	0		
			新型/設計專利		0		
		商標權		0			

		營業秘密	0		
		積體電路電路布局權	0		
		著作權	0		
		品種權	0		
		其他	0		
技術移轉		件數	0	件	
		收入	0	千元	
參與計畫人力	本國籍	大專生	0	人次	本計畫聘兩位碩士級兼任研究助理，在協助計畫推動時，也產生研究興趣，進行自主學習計畫。目前一位正著手進行跨文化大學生樣本之時間觀比較；另一位則進行時間觀與創造力、人際關係之研究。
		碩士生	2		
		博士生	0		
		博士後研究員	0		
		專任助理	0		
	非本國籍	大專生	0		
		碩士生	0		
		博士生	0		
		博士後研究員	0		
		專任助理	0		
其他成果 (無法以量化表達之成果如辦理學術活動、獲得獎項、重要國際合作、研究成果國際影響力及其他協助產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。)					

## 科技部補助專題研究計畫成果自評表

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現（簡要敘述成果是否具有政策應用參考價值及具影響公共利益之重大發現）或其他有關價值等，作一綜合評估。

1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

達成目標

未達成目標（請說明，以100字為限）

實驗失敗

因故實驗中斷

其他原因

說明：

2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形（請於其他欄註明專利及技轉之證號、合約、申請及洽談等詳細資訊）

論文： 已發表  未發表之文稿  撰寫中  無

專利： 已獲得  申請中  無

技轉： 已技轉  洽談中  無

其他：（以200字為限）

本研究幫助大學生透過敘事訪談覺察自己的時間態度與情緒動態歷程。並開發測驗工具，促進大學生對時間意識感，並認識其與對生活、學習、人際與生涯等不同層面的影響。最具獨特的共現應該是藉由平衡時間觀概念幫助大學生掌握時間彈性與延續性在人與環境契合程度上扮演合宜的角色。

3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性，以500字為限）

時間觀的研究者皆主張時間觀與年齡的相關變化發生於人生各個階段，因此不同年齡階段的時間觀發展與組合會有不同。本研究深度訪談發現大學階段個體開始明白辨別過去、現在和未來之間的關係，會重新探索過去記憶並綜合重要的早期身份認同，據此建構不同時間自我的一致性與穩定的價值觀，以創造出整合的自我基模，進而達成承諾，追求有意義的未來。而研究中也深刻發現時間觀是自我系統(self-system)的重要特質，影響個人的選擇、行動、決策與各種適應。良好的時間觀對大學生在踏入社會之前，有助於其對過去生命經驗進行反思、當下課業學習的行為管理與情感投入，以及規劃未來的方向與自我效能都有正向關聯。因此在教育場域中，利用本研究發展的時間觀測量工具應可適當分析學生的剖面圖，以最佳化大學生的學習成效與生活適應，藉以培養一個更為負責任且健康的個體，並據此做為輔導策略介入和深入探討相關變項彼此關係的基礎，正是本研究關心也具重要意義的貢獻。

#### 4. 主要發現

本研究具有政策應用參考價值：否 是，建議提供機關  
(勾選「是」者，請列舉建議可提供施政參考之業務主管機關)

本研究具影響公共利益之重大發現：否 是

說明：(以150字為限)

科技越進步，人心越迷惑。由於平衡時間觀並沒有一定的標準，本研究的DBTP發現，可鼓勵年輕人依據不同任務特性、情境需求與個人資源，有效地在不同時間觀之間轉換的心智能力，才不致於執迷於無法適應於各種情境的時間扭曲或偏執中，應用於教育輔導或生涯諮商是充滿希望的發展趨勢。。