

海軍艦艇士兵 生活壓力與適應不良之成因探究

著者/謝汎儀

政戰學校女性專業軍官86年班
屏東科技大學技職教育研究所碩士
國防大學海軍指參學院98年班
歷任繼光軍艦政戰官、海蛟大隊支援中隊輔導長、192艦隊監察官、124艦隊監察官
現任艦指部軍紀監察組少校監察官

本研究目的在探討海軍艦艇士兵生活壓力及生活適應之研究共計發放550份問卷，回收497份有效樣本，經運用敘述性統計、因素分析、變異數分析、皮爾森積差相關分析等統計分析方法。研究結果顯示：

- 一、不同背景變項之艦隊士官兵與其生活壓力與生活適應有顯著差異。
 - 二、艦艇士兵之生活壓力與其生活適應之間有顯著相關。
 - 三、艦艇士兵之個人背景變項、生活壓力，社會支持等變項對生活適應具有預測力。
- 本研究根據實證研究之結論提出建議，作為海軍管理階層與後續研究者斟酌參考。

壹、緒論

軍隊是屬性特殊的組織型態，結構與組織嚴密，強調團隊的一致性與權威性。海軍艦艇部隊生活空間狹小，海上執勤任務特殊，須克服暈船之體能不適，故就對艦艇士兵而言，離開學校、家庭或社會進入軍隊生活，接受新兵訓練，由民轉軍的角色轉換過程中，可能出現「多重角色」的問題形成。不少人心裡可能會浮現：「我為什麼要當兵？」、「當兵不自由」，或是「當兵將會是職業生涯的中斷、收入的損失」等主觀（負面）想法，到了單位後，即可能產生排斥心理，想法亦是負面多於正面；有學者研究發現，全球80%的海難事故是因人的失誤所致，¹為此，過去30年來，促使國際學者對航行作業更為重視，特重人為因素對海事安全之研究，有效降低人為因素已成為重要課題²，艦艇工作亦然，且更為重要，學者專家即認為，服役後所產生的生活壓力、自我強度不足是影響現代人身心健康的主要因素，因此，目前艦艇服役官兵適應不良之現況，值得重視及探討。釐清艦艇士兵在單位適應不良的因素，有效提供防處及因應方式，研擬有效紓解之道，實為當前輔導工作要務。

貳、艦艇士兵適應性因素分析

軍隊是一個講求團隊精神、紀律嚴明、重視服從、確實及一致性的組織，以任務導向、團體取向、缺乏個人隱私及生活單調刻板等特性，相較於現今自由開放與多變的社會風氣下，容易造成部隊成員入營服役後的適應困難。海軍艦艇的生活，迥異於陸地生活型態，對剛報到士兵產生適應上的問題，有較高的比例，適應情形不僅影響其個人的身心健康及部隊士氣，更可視為艦隊戰力及士氣強弱的指標。

一、生活適應定義及相關研究

（一）生活適應的意涵

生活適應是一個常見的名詞，各學者對其意涵有不同的詮釋與見解，「適應」（adaption）一詞最早源自於生物學家達爾文（Darwin）於1859年所提出「物競天擇」、「優勝劣敗」、「適者生存，不適者淘汰」的生物學觀點。³一般而言，適應的概念可區分為adapation（順應、適應）與adjustment（適應）。依據〈張氏心理學辭典〉的解釋，adapation意指（1）個體為求利於自身生存，在生理機能上或心理結構上

產生改變的歷程。(2)指感官接受刺激的時間延長，其敏感度減低的現象。視覺、味覺、嗅覺、溫覺等，都有明顯的適應現象。(3)根據皮亞傑(J. Piaget, 1964)的認知發展理論，‘適應乃是個體因環境限制而不斷改變認知結構，以求其內在認知與外在環境經常保持平衡的歷程。’因此，adjustment與adaptation雖意義接近，但前者比後者含有較多的主動性。Adaptation著重在說明個體的彈性，能改變自己以適合環境的要求；而adjustment則重在強調個體能主動運用技巧以增加自己與環境的和諧關係，本研究探討艦艇部隊士兵所形成的壓力及獲得生活上適應的關聯性。

(二) 生活適應的相關研究

國內學者楊國樞(1986)從心理學的層面指出人生是一種適應的歷程，是生活適應的連續歷程。⁶適應是「個人與環境的交互作用」，當個體不斷地追求滿足本身需求的過程中，同時必須承擔來自環境的壓力；一個人若想要有良好的適應，就須盡力調整其需求與外在壓力，勿使自己陷入衝突的狀態。因此，艦艇士兵所面臨的適應問題，一方面需視個人的主體特質與個別化需求，與環境客體所提供的福利服務資源，兩者交互作用的動態歷程下，達到契合的和諧狀態。

艦艇士兵除必須接受軍中特殊的規範價值體系之約束與影響外，復因其所面對的環境與陸地自然不同，生活適應所需的資源也相對殷切。余昭(1981)認為適應與環境的關係是個人的需求與環境的要求彼此互相滿足，兩者顯得十分和諧的狀態；由於個體欲求對環境適當反應，因此個體產生變化，環境亦起變化。所以說人自出生以後，就已不斷地適應著自然環境與自創的社會環境。⁷

二、影響艦艇士兵心理適應能力因素分析

生活中的任何改變都可能造成心理適應問題，適應不良後即屬艦艇士兵產生壓力的來源，壓力所帶來的後果則因人而異。當壓力超過個人所能負荷的程度時，便會引起困擾的、不利的、危機重重的後果；這些不良後果可能包括身體化症狀，焦慮、憂鬱或恐懼等情緒困擾，甚至引發精神症狀等。因此，面對與因應外在壓力成為維護個人心理健康的重要一環。許多研究指出，個人的心理健康程度與壓力成反比，亦與自我情緒控制能力成反比。

孫敏華、許如亨(2001)歸納役男軍中適應的特殊性有下列幾點：⁸

- (一) 服役是強制性、無選擇的；
- (二) 男性為主的社會；
- (三) 軍中階級分明，強調絕對服從；
- (四) 人際互動複雜，無個人隱私；
- (五) 團體及任務為取向；
- (六) 作息正常缺少變化；
- (七) 軍人角色保國衛民；
- (八) 軍人適應好壞影響層面大。

依據以上關於軍隊壓力與適應的實證研究，就士兵的層面而言，無論是軍中人際、勤務、設施、休假、領導等諸多因素，皆能產生壓迫感，造成壓力與適應困難；都將成為其壓力的來源。換言之，在艦艇亦然，不同的領導風格、福利制度、組織、任務目標皆會形成不同的軍事情境；另一方面成員個人因素也會因環境變動而成為壓力的來源。各式問題都值得我們關注和處理，審慎因應。

參、有效紓解艦艇適應不良士兵作為

一、官兵輔導工作現況探討

國軍自民國67年起即遴選具有教育、心理、輔導專長之優秀預官擔任「趙老師」，推動心理輔導的工作⁹。有鑑於部隊的需要，國防部為宣導推廣心理衛生（輔導）教育，健全官兵人格發展，透過諮商晤談，調適士官心理，適應環境，於民國80年5月14日令頒「國軍編設心理輔導官的規定」，並於同年令頒「國軍心理衛生工作手冊」草案，次年修頒「國軍心理衛生（輔導）工作手冊」，使心理衛生（輔導）的工作可以有所依據來執行。¹⁰其目的在宣導並推廣心理衛生（輔導）教育，強化官兵適應環境及增進官兵對日常生活中一切事務及人際關係處理能力，導正官兵偏差心態與行為，與管教措施相輔相成，以調適心理，健全人格，消弭潛在問題。目前國軍現行心理輔導工作作法如下：¹¹

（一）初級預防處置：

由連、營輔導長擔任，在單位主官指導下，主動掌握心緒不穩官兵，協助紓解心理問題。

（二）二級輔導處置：

由各級「心理衛生中心」心輔官（員）擔任，除以專業諮商技巧及服務熱忱，實施個案輔導外，並就專業立場，提供建議及作法，俾利單位採相關輔導措施。

（三）三級醫療處置：

由國軍桃園、台中、高雄、花蓮總醫院設立之「地區心理衛生中心」擔任，金門、馬祖、澎湖等地區由防衛部「心理衛生中心」兼任。

二、研究方法及研究假設

本研究採用問卷調查法，探討海軍艦艇士兵生活壓力及生活適應問題。茲將研究架構、研究假設、研究對象、研究工具、研究程序及資料分析等分成六節說明。主要目的在探討艦艇士兵生活壓力及生活適應之研究。依據研究動機與目的，綜合文獻探討與分析，本研究設計的研究架構，以年齡、階級、學歷、服役時間及單位環境為自變項；而生活壓力為中介變項；生活適應為依變項，依據研究目的與研究問題之探討，本研究將驗證下列假設：

假設一、不同背景變項之艦隊士官兵在生活壓力與生活適應有顯著差異。

假設二、艦艇士兵之生活壓 與其生活適應之間有顯著相關。

本研究係以海軍艦艇基層士兵（志願役及義務役士兵）為研究母群體，以問卷調查方式，依艦艇等級分類，抽取550名人員，進行便利取樣；隨機挑取艦艇施測，以當日泊某軍港者為主要施測對象。時間自民國98年3月5日至3月30日為止，共計對泊各類型艦艇士兵發出550份問卷，回收497份，經刪除填答不完整之無效問卷26份，共計回收有效問卷471份，回收率為89%。問卷中調查的個人背景變項包含：年齡、階級、到部時間、學歷、役別、服役時間、居住情形，分布情形及各變項之統計概況如右頁表1所示。

本研究以調查表為主，利用問卷蒐集資料，所使用的調查工具為研究者自編之「海軍艦艇士兵工作狀況調查問卷」作為研究工具，問卷主要內容包括「基本資料」、「軍隊生活壓力量表」及「軍隊生活適應量表」等三部分；另計分方式如后：

除基本資料外，問卷採用李科特（Likert）五點量

艦型	一級艦	二級艦	三級艦
艦數	6艘	5艘	8艘
人	220員	180員	150員
合計	550員		

背景項目	人數	百分比%	背景項目	人數	百分比%
(一) 年齡			(二) 階級		
19-21歲	132	28.0	二兵	223	47.3
22-23歲	146	31.0	一兵	213	45.2
24歲以上	193	41.0	上兵	35	7.4
(三) 到部時間			(四) 學歷		
3個月內	122	25.9	高中(職)畢(肄)業以下	230	48.8
6個月內	150	31.8	大學畢(肄)業以上	241	51.2
6個月至1年	110	23.4	(五) 役別		
1年以上	89	18.9	志願役	165	35.0
			義務役	306	65.0

表1 受測者基本資料摘要表(資料來源:作者研究整理)

表的計分方式,依受試者對每一問題的感受,在五點量表中勾選與自己看法最相近的選項,得分5代表「非常同意」,得分4代表「同意」,得分3代表「沒意見」,得分2代表「不同意」,得分1代表「非常不同意」。加總受試者得分,得分愈高,表示其適應情形愈佳;反之,得分愈低,表示其適應情形愈差。

(一) 生活適應量表

項目分析主要是針對預試問卷中題目作適切性的評估,以利正式問卷之編成,為求問卷之精準及客觀性,本研究題目刪減依據以下四項評估之參據:

1、遺漏值數量評估法:

主要目的在檢測受試者是否抗拒或拒絕回答某一問題,導致遺漏情形,大於5%列入刪除考慮。

2、描述統計評估法:

利用各題目的描述統計量,來診斷題目的優劣,其中包括平均數評估法,其旨在過濾極端的平均數,以刪除偏態或不良的試題,逾平均數的正負1.5個標準差者,列入刪除考慮;變異數評估法:其旨在檢驗題目的變異量,假如沒過,即表示受試者填答一致,鑑別度低,屬不良試題,當標準差小於.75者,列入刪除考慮;另偏態達正負.6者亦列入刪除考慮。

3、題目總分相關法:
計算每一題目與總分的積差相關係數,低於.3者列入刪除考慮。

4、因素負荷量檢驗法:

使用因素分析所產生的因素負荷量來判

斷個別題目與相對關係,來衡量題目的優劣,因素負荷值(factorloading)低於.3者列入刪除考慮。

(二) 軍隊生活壓力量表

經實施問卷預測及檢驗,顯示本量表各題均無逾越遺漏值、平均數、標準差、偏態、平均數差異T檢定、相關係數及因素負荷等七項指標,顯示本量表有良好的適切性。

三、研究工具

正式問卷取回後共計550份,剔除無效問卷79份,實際有效問卷471份,實施因素分析與信度分析,以建構問卷的信、效度。

(一) 部隊生活壓力量表的信、效度:

1、因素分析

本量表KMO值(KMO,取樣適切性量數Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy數值介於0與1之間,數值愈靠近1,表示變項的相關愈高,愈適合進行因素分析,數值愈靠近0,表示變項的相關愈低,愈不適合進行因素分析。)為.93,巴萊特球型檢定值為13295.843,在自由度為561時,已達顯著水準($p<.001$),顯示樣本的選取適當,適合進行因素

轉軸後之因素負荷量								
題號	人際 關係	部隊 生活	兩性 關係	未來 發展	部隊 要求	共同性	題項分量表之相關	刪題後的 α 值
18	.88					.83	.64	.94
19	.86					.82	.64	
25	.82					.72	.52	
17	.81					.79	.71	
20	.80					.73	.64	
16	.76	.31				.76	.73	
26	.76					.68	.60	
27	.64		.35			.55	.50	
15	.60	.38				.62	.70	
10		.81			.33	.79	.60	.91
11		.77				.70	.59	
9		.77				.68	.58	
12		.74				.73	.67	
14		.73				.68	.60	
13		.61		.31		.55	.59	
8	.33	.57				.62	.72	
31		.	.81			.89	.69	.92
29		.31	.80			.81	.69	
30			.79			.78	.67	
33			.78			.79	.69	
34	.37		.68			.71	.70	
28		.40	.59			.60	.59	
39				.81		.78	.65	.92
38				.80		.79	.67	
37				.77		.77	.69	
36			.30	.72		.79	.71	
40				.69		.61	.60	
35	.32		.40	.56		.64	.70	
3					.78	.72	.50	.86
2		.33			.79	.72	.53	
1		.43			.72	.73	.50	
4					.71	.70	.57	
5	.43				.54	.58	.63	
解釋量(%)	19.91	15.33	13.41	13.06	9.56			

表2 生活壓力量表信效度摘要表(資料來源：作者研究整理)

分析。再以主成分分析法 (principal components analysis)，取五個因素，且因素特徵值 (Eigenvalue) 皆大於1.0，每個題目因素負荷量需達.40以上。經效度分析後顯示量表之因素良好，表示變項間的淨相關係數極低，進行因素分析抽取共同因素的效果極佳。因此可拒絕淨相關矩陣不是單元矩陣的假設。由此二項檢定統計量可知，本量表之資料相當適

合進行因素分析。初步抽取共同因素的結果為保留特徵值超過1.0及參考陡坡考驗後的五個因素，分別命名為「部隊生活」、「部隊要求」、「人際相處」、「兩性交往」，以及「未來發展」。

2、信度分析

本量表經實際預測後，以Cronbach's α 係數

轉軸後之因素負荷量						
題號	因素一 心理適應	因素二 社會適應	因素三 生理適應	共同性	題項分量表之相關	刪題後的 α 值
8	.88			.78	.65	.94
9	.86			.75	.70	
11	.84			.72	.68	
10	.84			.72	.68	
7	.83			.70	.61	
6	.83			.71	.60	
5	.82			.70	.57	
13	.80			.64	.63	
4	.68			.49	.45	
15	.68		.30	.59	.49	
12	.63			.40	.43	
14	.62			.48	.43	
16	.57			.51	.20	
22		.84		.72	.44	.93
24		.83		.70	.40	
20		.83		.71	.46	
23		.83		.70	.43	
19		.82		.70	.41	
21		.82		.69	.42	
18		.75		.58	.39	
17		.72		.54	.26	
1		.36	.84	.71	.37	.85
3		.41	.83	.73	.35	
2		.44	.83	.75	.32	
解釋量 (%)	31.94	31.94	8.84			

表3 生活適應信效度摘要表(資料來源：作者研究整理)

考驗，各分量表信度係數如下，為「部隊生活」Cronbach's α 值為.86、「部隊要求」Cronbach's α 值為.91、「人際相處」Cronbach's α 值為.94、「兩性交往」Cronbach's α 值為.92，以及「未來發展」Cronbach's α 值為.92。因此，信度分析顯示量表之信度良好。(見左頁表2)

(二) 生活適應量表的信效度表

1、因素分析

本量表KMO值為.91，巴萊特球型檢定(Bartlett Test of Sphericity; BT) 值為4242.69 ($p < .001$)，顯示樣本的選取適當，適合進行因素分析。再以主成分分析法(principal components analysis)，經最大變異法正交轉軸(varimax

rotation)，共獲得三個因素，且因素特徵值(Eigenvalue)皆大於1.0，每個題目因素負荷量需達.30以上，三個因素分別命名為「生理適應」、「心理適應」、「社會適應」。經效度分析後顯示量表之因素效度良好。

2、信度分析

本量表經實際預測後，以Cronbach's α 係數考驗，各分量表信度係數如下，為「部隊生活」Cronbach's α 值為.86、「部隊要求」Cronbach's α 值為.91、「人際相處」Cronbach's α 值為.94、「兩性交往」Cronbach's α 值為.92，以及「未來發展」Cronbach's α 值為.92；信度分析顯示量表之信度良好。(見表3)

量表	構面	平均數	標準差	偏度係數	峰度係數
生活壓力	部隊要求	3.03	.92	-.10	-.30
	部隊生活	3.06	.99	-.14	-.52
	人際相處	2.35	.97	.49	-.57
	兩性交往	2.67	1.12	.27	-.77
	未來發展	2.85	1.11	.20	-.96
生活適應	生理適應	3.09	.62	-.21	1.38
	心理適應	3.00	.84	-.05	.10
	社會適應	3.35	.78	-.48	1.06

表4 生活壓力、生活適應量表上得分之描述摘要表 (N = 471) (資料來源：作者研究整理)

肆、研究結果

一、艦艇士兵生活壓力及生活適應之現況

(一) 生活壓力量表之描述分析表

表4是本研究受試者在生活壓力量表中之部隊要求、部隊生活、人際關係、兩性關係及未來發展等各構面之得分描述分析。

從表4得知，就「生活壓力」量表的五個構面集中情形而言，就離散情形比較，標準差或變異數越大者，表示該組分數的離散情形較大，故「兩性關係」壓力離散情形最大 ($S = 1.12$)，其餘依序為「未來發展」壓力 ($S = 1.11$)、「部隊生活」壓力 ($S = .99$)、「人際關係」壓力 ($S = .97$)，以及「部隊要求」壓力 ($S = .92$)。就分配情形而言，受試者在「部隊要求」壓力與「部隊生活」壓力構面中皆呈現負偏態，由此反映出受試者答題偏向高分區。

從「生活適應」量表的三個構面集中情形而言，

受試者在「社會適應」得分較高 ($M = 3.35$)，其次為「生理適應」 ($M = 3.09$)、「心理適應」 ($M = 3.00$) 較低。

就離散情形比較，「心理適應」離散情形最大 ($S = .84$)，其餘依序為「社會適應」 ($S = .78$)，以及「生理適應」 ($S = .64$)。就分配情形而言，受試者在「社會適應」、「生理適應」與「心理適應」構面中皆呈現負偏態，由此反映出受試者答題偏向高分區。

二、背景變項在生活壓力及生活適應上的差異情形

(一) 背景變項及生活壓力

表5是本研究受試者在背景變項及生活壓力量表中之部隊要求、部隊生活、人際關係、兩性關係及未來發展等各構面之得分描述分析。

「不同年齡」之艦艇士兵在部隊生活壓力量表各層面之得分情形。三組士兵在各層面上得分的平均數，除「部隊要求」壓力的平均數在3.0左右外，其餘各層

面多在2.5以下。顯示各組的壓力感受都在中位數以下。此外，「19-21歲」組在各層面的平均得分都高於其他兩組，顯示「19-21歲」組的壓力高於其他兩組。這可能與「19-21歲」組與社會接觸時間較其他兩組短有關。

「不同階級」之艦艇士兵在部隊生活壓力量表各層面之得分情形。由表中可知，五組不同階級之艦艇士兵在各層面上得分的平均數，除了對「部隊要求」及「未來發展」的平均數在3.0左右外，其餘各層面多在2.5以下。顯示各組的壓力感受都在中位數以下，並無顯著差異。此外，二兵組在各層面的平均得分較高於其他四組，顯示二兵組的壓力高於其他四組，另上兵組在各層面的平均得分較低於其他四組，顯示上兵組的壓力低於其他四組。這可能與最低階，所產生壓力較小有關。

「不同到部時間」之艦艇士兵在部隊生活壓力量表各層面之得分情形。由表中可知，四組不同時間到部士兵在各層面上得分的平均數，除了對部隊要求的平均數在3.0左右外，其餘各層面多在2.5以下。壓力感受都在中位數以下。

「不同役別」之艦艇士兵在部隊生活壓力量表各層面之得分情形。由中可知，志願役之艦艇士兵在各層面上得分的平均數，均低於義務役組。顯示艦艇義務役士兵的生活壓力感受皆高於志願役士兵。

「不同學歷」的受試者，對生活壓力情境的感受，以獨立樣本t檢定分析其間的差異。結果顯示，不同學歷的艦艇士兵在「部隊生活」、「兩性交往」及「未來發展」等層面並無顯著差異；反之，不同學歷的艦艇士兵在「部隊要求」與「人際相處」兩個層面上差

背景變項		n (個數)	部隊生活		同儕互動		人際相處		兩性交往		未來發展	
			M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
年齡	19-21歲	132	3.08	.77	2.64	1.03	2.68	.91	2.88	1.15	2.97	1.12
	22-23歲	146	2.98	.96	2.39	1.01	2.43	.92	2.57	1.13	2.75	1.12
	24歲以上	193	3.00	.85	2.26	.99	2.26	.84	2.46	1.19	2.87	1.04
階級	二兵	223	3.19	.88	2.49	1.10	2.45	1.00	2.75	1.21	2.98	1.23
	一兵	213	2.99	.76	2.47	.94	2.47	.82	2.59	1.13	2.82	.97
	上兵	35	2.76	1.04	2.42	1.06	2.55	.86	2.85	1.03	2.84	1.00
到部時間	三個月內	122	3.27	.87	2.44	.99	2.42	.94	2.72	1.25	2.94	1.16
	六個月內	150	2.98	.76	2.60	1.06	2.57	.96	2.73	1.19	3.09	1.15
	六個月至一年	110	3.02	.84	2.50	.97	2.47	.78	2.56	.99	2.59	.88
	一年以上	89	2.74	.96	1.92	.89	2.14	.81	2.32	1.20	2.71	1.09
役別	志願役	165	2.79	.86	2.22	.97	2.35	.93	2.51	1.16	2.81	1.09
	義務役	306	3.15	.84	2.51	1.03	2.47	.88	2.67	1.17	2.89	1.10
學歷	高中(職)畢(肄)業以下	230	2.93	.90	2.46	1.07	2.54	.95	2.65	1.12	2.82	1.10
	大學畢(肄)業以上	241	3.10	.82	2.36	.96	2.32	.84	2.57	1.21	2.91	1.10

表5 背景變項與生活壓力描述統計結果摘要表 (n=個數, M=平均數, SD=標準差) (資料來源: 作者研究整理)

項 目	變異來源	SS	Df	MS	F值	事後比較結果
部隊要求	組間	.79	2	.40	.53	
	組內	348.82	468	.75		
	總和	349.61	470			
部隊生活	組間	10.98	2	5.49	5.42**	19-21歲 > 24歲以上
	組內	474.02	468	1.01		
	總和	485.00	470			
人際相處	組間	14.14	2	7.07	9.05**	19-21歲 > 24歲以上
	組內	365.81	468	.782		
	總和	379.95	470			
兩性交往	組間	14.38	2	7.19	5.36**	19-21歲 > 24歲以上
	組內	627.49	468	1.34		
	總和	641.87	470			
未來發展	組間	3.45	2	1.72	1.44	
	組內	562.54	468	1.20		
	總和	565.99	470			

* $p < .05$ ** $p < .01$

表6 不同年齡之艦艇士兵部隊生活壓力量表之單因子變異數分析結果摘要表(資料來源：作者研究整理)

項 目	變異來源	SS	Df	MS	F值	事後比較結果
部隊要求	組間	14.80	3	4.94	6.88**	三個月內 > 一年以上
	組內	334.81	467	.717		
	總和	348.61	470			
部隊生活	組間	27.53	3	9.18	9.37**	六個月、六個月至一年、三個月內 > 一年以上
	組內	457.48	467	.98		
	總和	485.01	470			
人際相處	組間	10.88	3	3.63	4.59*	
	組內	369.07	467	.790		
	總和	379.95	470			
兩性交往	組間	11.27	3	3.76	2.78*	
	組內	630.60	467	1.35		
	總和	641.87	470			
未來發展	組間	18.19	3	6.06	5.17*	六個月內 > 六個月至一年
	組內	547.80	467	1.17		
	總和	565.99	470			

* $p < .05$ ** $p < .01$

表7 不同到部時間之艦艇士兵部隊生活壓力量表之單因子變異數分析結果摘要表(資料來源：作者研究整理)

項 目	變異來源	SS	Df	MS	F值	事後比較結果
部隊要求	組間	14.11	4	3.52	4.90**	二兵 > 上兵
	組內	335.50	466	.72		
	總和	349.61	470			
部隊生活	組間	14.93	4	3.73	3.70**	二兵、一兵 > 上兵
	組內	470.07	466	1.01		
	總和	484.00	470			
人際相處	組間	4.71	4	1.18	1.46	
	組內	375.23	466	.81		
	總和	379.94	470			
兩性交往	組間	14.79	4	3.70	2.75*	
	組內	627.07	466	1.35		
	總和	641.86	470			
未來發展	組間	5.57	4	1.39	1.17	
	組內	560.43	466	1.20		
	總和	565.00	470			

* $p < .05$ ** $p < .01$

表8 不同階級之艦艇士兵部隊生活壓力量表之單因子變異數分析結果摘要表(資料來源：作者研究整理)

背景變項	N (個數)	生理適應		心理適應		社會適應	
		M (平均數)	SD (標準差)	M (平均數)	SD (標準差)	M (平均數)	SD (標準差)
年齡							
19-21歲	132	3.09	.60	3.06	.89	3.13	.73
22-23歲	146	3.14	.58	2.93	.82	3.58	.71
24歲以上	193	3.05	.67	3.02	.82	3.33	.81
階級							
二兵	223	2.30	.68	2.99	.93	3.23	.85
一兵	213	3.11	.56	2.86	.75	3.39	.71
上兵	35	3.35	.63	3.33	.79	3.51	.84
到部時間							
三個月內	122	2.80	.69	2.79	.87	3.25	.84
六個月內	150	3.18	.52	3.09	.78	3.28	.74
六個月至一年	110	3.13	.62	3.02	.78	3.38	.72
一年以上	89	3.26	.58	3.15	.92	3.60	.77
役別							
志願役	165	3.19	.60	3.04	.63	3.40	.75
義務役	306	3.16	.84	2.92	.83	3.33	.79
學歷							
高中(職)畢(肄)業以下	230	3.15	.63	3.17	.84	3.28	.85
大學畢(肄)業以上	241	3.03	.62	2.85	.81	3.42	.70

表9 背景變項與生活適應描述統計結果摘要表 (N=471) (資料來源：作者研究整理)

異則達顯著水準，顯示不同學歷的艦艇士兵「部隊生活」與「人際相處」上感受到的壓力有所不同。

表6結果顯示，不同學歷的艦隊士兵在「人際相處」、「兩性交往」及「未來發展」等層面無顯著差異，t值依次為 -1.37、-1.39、-.75。反之，不同役別的艦艇士兵在「部隊要求」與「部隊生活」等兩個層面上的差異則達顯著水準，t值依次為 -4.40、-2.90，顯示不同學歷的艦隊士兵「部隊要求」與「部隊生活」上感受到的壓力有所不同。二個層面皆說明義務役的艦艇士兵感受的壓力大於志願役的艦艇士兵。

為瞭解不同到部時間的受試者，對生活壓力情境的感受，以單因子變異數分析其間的差異，統計結果之相關資料如表7所示。在「部隊生活」、「部隊要求」、「人際相處」、「兩性交往」以及「未來發展」等五個層面上，F值依次為6.88、9.37、4.59、2.78、5.17；F值均達.05的顯著水準，顯示艦艇士兵在不同到部時間的生活壓力得分感受確有顯著差異存在，故艦艇部隊領導幹部應針對新進人員實施循序漸

進之輔導，以協助其儘早適應艦艇部隊生活環境，如表7所示。

為了解不同階級的受試者，對生活壓力情境的感受，以單因子變異數分析其間的差異，統計結果之相關資料如表8所示。在「人際相處」、「兩性交往」以及「未來發展」等三個層面上，F值均未達顯著，顯示艦隊士兵在不同階級的軍隊生活壓力感受，人際相處、兩性交往及未來發展上是沒有大大差異，故無論階級高低，其壓力感受上無差異。由此可知造成艦艇士兵壓力成因與階級較無關係，可能與生活適應等項有關。反之，在「部隊要求」、「部隊生活」等二個層面上，F值均達到顯著差異，且事後比較結果顯示在「部隊生活」、「同儕互動」分量表部分，一兵或二兵階級之士兵得分較高於上兵。由此可知造成艦艇士兵壓力之部隊要求、部隊生活與階級有顯著差異存在。

	變異來源	SS (平方和)	df (自由度)	MS (平均平方和)	F值	事後 比較結果
生理適應	組間	.73	2	.37	.94	
	組內	181.97	468	.39		
	總和	182.70	470			
心理適應	組間	1.28	2	.64	.91	
	組內	328.81	468	.70		
	總和	320.09	470			
社會適應	組間	14.17	2	7.09	12.33**	22-23歲 > 19-21歲
	組內	268.97	468	.58		
	總和	283.14	47			

** p < .01

表10 不同年齡之艦艇士兵生活適應量表之單因子變異數分析結果摘要表 (N=471) (資料來源：作者研究整理)

	高中職以下 (N=230)		大學以上 (N=241)		t值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
生理適應	3.15	.63	3.03	.62	2.26*
心理適應	3.17	.84	2.85	.81	4.18**
社會適應	3.28	.85	3.42	.70	-1.99*

* p < .05 ** p < .01

表11 不同學歷之艦艇士兵生活適應量表之獨立樣本t考驗結果摘要表 (N=471) (資料來源：作者研究整理)

(二) 背景變項及生活適應

表9是本研究受試者在背景變項及生活適應量表中之生理適應、心理適應及社會適應等各構面之得分描述分析。

「不同年齡」之艦艇士兵在生活適應量表各層面之得分情形。由表中可知，三組不同年齡之艦艇士兵在各層面上得分的平均數均在3以上，顯示各組的社會支持感受都在中位數以上，除21-23歲組的心理適應部份為2.93較低，顯示21-23歲組可能多為大學畢業即服役之士兵，入營後對自己要求較多，以致在心理適應上得分較低。

「不同階級」之艦艇士兵在生活適應量表各層面之得分情形。由表中可知，四組不同階級之艦艇士兵在各層面上得分的平均數多在3以上，除了二兵生理適應、心理適應及社會適應均低於其他三組，顯示二兵組初到部隊，仍有適應問題，故得分較低。

「不同到部時間」之艦艇士兵在生活適應量表各層面之得分情形。由表中可知，三組不同年齡之艦艇士兵在各層面上得分的平均數除了三個月組生理適應及心理適應平均數得分低於3，其餘平均數得分均在3以上，顯示各組的生活適應感受多在中位數以上，除到部三個月內人員，可能未能熟悉環境，以致生理適應及心理適應得分較低。

「不同學歷」之艦艇士兵在生活適應量表各層面之得分情形。由表中可知，三組不同年齡之艦艇士兵在各層面上得分的平均數均在3以上，顯示各組的社會支持感受都在中數以上，除大學程度以上組的心理適應部份為2.85較低，顯示大學程度以上組可能初畢業即入營服役，在未與社會接觸下，以致在心理適應上得分較低。

表10所示以單因子變異數分析其間的差異。在「生理適應」、「心理適應」等二個層面上，F值依次為

	變異來源	SS (平方和)	df (自由度)	MS (平均平方和)	F值	事後比較結果
生理適應	組間	12.84	3	4.28	11.76**	一年以上、六個月內、六個月至一年>三個月內
	組內	169.87	467	.36		
	總和		470			
心理適應	組間	8.64	3	2.88	4.19**	一年以上>三個月內
	組內	321.44	467	.69		
	總和		470			
社會適應	組間	7.35	3	2.45	4.15**	一年以上>六個月內、三個月內
	組內	275.79	467	.59		
	總和		470			

** p < .01

表12 不同到部時間之艦艇士兵生活適應量表之單因子變異數分析結果摘要表 (N=471) (資料來源：作者研究整理)

	變異來源	SS (平方和)	df (自由度)	MS (平均平方和)	F值	事後比較結果
生理適應	組間	4.22	4	1.06	2.75*	
	組內	178.49	466	.38		
	總和	182.71	470			
心理適應	組間	9.47	4	2.37	3.44**	上兵>一兵
	組內	320.61	466	.69		
	總和	330.08	470			
社會適應	組間	5.70	4	1.42	2.39*	
	組內	277.44	466	.60		
	總和	283.14	470			

* p < .05 ** p < .01

表13 不同階級之艦艇士兵生活適應量表之單因子變異數分析結果摘要表 (N=471) (資料來源：作者研究整理)

.94、.91，F值未達顯著，顯示艦隊士兵在不同年齡的生活適應感受無差異。反之，F值在社會適應(12.33)上達到顯著差異，僅「社會適應」分量表之F值達.05的顯著水準，且事後比較結果顯示22-23歲之士兵得分較19-21歲之士兵高。

為了解不同學歷的受試者，對生活適應情境的感受，以單因子變異數分析其間的差異，統計結果之相關資料如表11所示。在適應三個層面上，F值依次為2.26、4.18、-1.99，各分量表之t值均已達.05的顯著水準，故不同學歷之士官兵在此三個分量表之得分有顯著差異。

為了解不同到部時間的受試者，對生活適應情境的感受，以單因子變異數分析其間的差異，統計結果

之相關資料如表12所示。在適應的三個層面上，F值依次為11.76、4.19、4.15，各分量表之F值均達.05的顯著水準，且事後比較結果顯示「生理適應」分量表部分，到部時間一年以上、六個月內，及六個月至一年內之士兵較三個月內士兵之得分高。而「心理適應」、「社會適應」分量表部分則為一年以上之士官兵較六個月內及三個月內士兵之得分高。

為了解不同階級的受試者，對生活適應情境的感受，以獨立樣本t檢定分析其間的差異，統計結果之相關資料如表13所示。在「生理適應」、「心理適應」、及「社會適應」等三個層面上，F值依次為2.75、3.44、2.39，各分量表之F值均達.05的顯著水準，且事後比較結果顯示在「心理適應」分量表部

	志願役 (N=165)		義務役 (N=306)		t值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
生理適應	3.19	.60	3.04	.63	2.54*
心理適應	3.16	.84	2.92	.83	3.04**
社會適應	3.40	.75	3.33	.79	.94

* p < .05 ** p < .01

表14 不同役別之艦隊士兵生活適應量表之獨立樣本t考驗結果摘要表 (N=471) (資料來源：作者研究整理)

分，上兵階級之士兵得分較高於一兵。

「不同役別」的受試者，對生理適應情境的感受，以獨立樣本t考驗其間的差異，統計結果之相關資料如表14所示。各量表之t值在「生理適應」、「心理適應」等二個層面上，t值依次為.63、.83，各分量表之t值均已達.05的顯著水準，故不同役別士兵在此二分量表之得分有差異；反之，在社會適應(.94)未達顯著，顯見在社會適應上，不同役別的士兵是無顯著差異。

三、生活壓力、生活適應之相關情形

(一) 生活壓力、生活適應之相關分析

本單元旨在考驗假設：不同生活壓力的艦艇士兵在生活適應上有顯著的預測力，利用逐步多元迴歸分析 (stepwise multiple regression) 來驗證。最後是綜合討論並驗證假設。

(二) 生活壓力對生活適應的預測效果分析

依據研究假設，並選取與生活適應顯著相關之變項為預測變項，以強迫進入法 (enter) 分別建立迴歸模型 (如表16)，以瞭解各預測變項對生理適應、心理適應及社會適應之預測性。

依表16顯示，在生理適應方面，控制生活壓力後對生活適應具有顯著的聯合預測效果， $\Delta F(3, 470) = 12.04$ ， $p < .05$ ，8個適應性動機涉入變項可聯合解釋生理適應總變異量的6% ($R^2 = .06$)。就標準化迴歸係數而言，在七個適應性動機涉入變項中，迴歸係數達顯著水準，顯示生活適應愈佳，其生活壓力問題愈少具統計上的意義。

綜合上述對於生活適應及其各因素的預測分析，發現以生活壓力為自變項的模型中，生活壓力對生活適應及其共同因素一「生理適應」與因素二「心理適應」都有最佳的預測力。

伍、結論與建議

本研究透過問卷調查，探討艦隊士兵生活壓力及生活適應之研究，並深入瞭解他們受到生活壓力影響時，其與生活適應的關聯性是否有所改變。針對實證研究結果，加以檢視假設支持與否，並對未來研究及相關實務工作提供具體建議。

一、結論

根據研究結果及討論，歸納出以下結論：

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 部隊要求	1.000							
2. 部隊生活	.54*	1.000						
3. 人際相處	.50*	.77*	1.000					
4. 兩性交往	.53*	.54*	.66*	1.000				
5. 未來發展	.57*	.54*	.57*	.58*	1.000			
6. 生理適應	-.42*	-.21*	-.08	-.12*	-.38*	1.000		
7. 心理適應	-.23*	-.00	.09	-.05	-.18*	.59*	1.000	
8. 社會適應	-.46*	-.47*	-.39*	-.30*	-.37*	.38*	-.04*	1.000

* $p < .05$

表15 艦艇士兵感受部隊生活壓力對於生活適應之積差相關矩陣摘要表 (N=471) (資料來源：作者研究整理)

	生理適應		心理適應		社會適應	
	模式一	模式二	模式一	模式二	模式一	模式二
部隊要求	-.15*	-.19*	-.14*	-.17*	-.06	-.10
部隊生活	-.26*	-.20*	-.16*	-.14*	-.26*	-.21*
人際相處	.09	.11	.22*	.24*	-.36*	-.29*
兩性交往	.19*	.18*	.01	.03	.09	.05
未來發展	-.33*	-.28*	-.10	-.12	-.06	.05
ΔR^2 平方		.06		.03		.11
$\Delta F (3, 470)$		12.04		4.02		26.82
全體Adj. R^2	.22	.28	.07	.09	.29	.40
全體F(7, 470)	26.03	22.03	7.80	6.48	37.07	37.38

$p < .05$ 註：表中呈現的是標準化迴歸係數值

表16 七種因素聯合預測生活適應之多元迴歸分析摘要表 (N=471) (資料來源：作者研究整理)

（一）不同背景變項之艦艇士兵與其生活壓力、生活適應有顯著差：

- 1、不同學歷、不同到部時間、不同階級，以及不同役別的受試者，對生活壓力情境的感受，有顯著差異存在。
- 2、不同年齡、不同學歷、不同到部時間的受試者，對生活壓力的感受，有顯著差異存在。
- 3、不同年齡、不同到部時間、不同階級對生活適應情形的感受，有顯著差異存在。

（二）艦艇士兵之生活壓力與其生活適應之間有顯著相關：

「生活壓力」與「生活適應」之相關分析以皮爾森積差相關分析，結果顯示艦艇士兵整體生活壓力及其生理適應、心理適應及社會適應分量表間之積差相關，除「部隊生活與心理適應」、「人際相處與生理適應、心理適應」、「兩性交往與心理適應」、以及「心理適應與社會適應」外皆達顯著水準，且皆為正相關。顯示感受生活壓力愈小的士兵，其生活適應情形愈好。

（三）艦艇士兵之個人背景變項、生活壓力，社會支持等變項對生活適應具有預測：

另在生理適應方面，控制生活壓力後，生活適應具有顯著的聯合預測效果。

二、建議

本研究以上述研究結果為基礎，結合相關理論與討論，針對部隊幹部、研究者等實務應用者，提供領導幹部輔導士官兵之具體建議與未來研究之建議如下。

（一）對於部隊幹部輔導的建議

本研究發現生活適應之間卷結果對於生活壓力有正

面的預測力，就軍隊組織、徵屬、幹部、同儕等層面提出建議，期能強化艦艇士兵社會支持網絡，減輕軍隊生活壓力，增進良好的軍隊生活適應。

1、釐清艦艇士兵社會支持網絡不足之面向：

就生活適應的研究分析顯示，艦艇士兵的部隊生活佔了相當大的因素，對於減輕其生活壓力，促進良好生活適應具有極大的影響力；為使單位士兵得到早期適應，幹部成了決斷適應優劣的重要因子。平時工具性與體恤性行為若可增多，強調人性管理、即時關懷，士兵可以感受其用心與努力，就會認真參與各項訓練，啟動良性互動，反之若單位幹部仍秉封閉式管理，不主動接近，士兵感受不到其努力、公正或關懷，而與之保持距離，造成雙方的疏離，即感受不到來自幹部的支持。因此，強化幹部的輔導知能，協助幹部針對士兵問題的差異性來運用有效的支持功能，使單位幹部扮演社會工作者或是心理諮商者的身分，不但與軍事任務之間也不會發生衝突，更有助於士兵減輕生活壓力，獲取更佳的工作績效。

2、側重新進人員的輔導工作：

就生活壓力顯示不同到部時間愈久之艦艇士兵，在部隊生活壓力量表壓力皆低於其他各組。由此可推論，到部時間長久，初到部隊之人員，所須的輔導及關切應較多。不管任何身分背景的青年入伍接受軍事生活洗禮，原本就是一種衝擊極強的經驗轉換，單位除應指派輔導人專責帶領學習外，適時針對其適應狀況，增派1至2員輔導人員，以有效發揮同儕支持力度。

3、善用同儕支持功能、建立良好人際互動：

就研究分析結果發現，艦隊士兵同儕支持佔相當大的比重，艦艇士兵服役期間，最談得上話、最瞭解彼此的往往是同隊、同梯或同年齡相仿的弟兄，因為

大部份時間朝夕相處，士官兵有任何的問題，弟兄們也會最先知道，這樣的同袍夥伴關係所提供的社會支持，通常也是最直接、最快速而且有效的。畢竟單依靠幹部提供支持與輔導作為，在實際的軍事環境下可能因時效或未能兼顧每一個人，進而產生無法面面俱到的難處，本研究結果也顯示，同儕支持對於艦艇生活適應最具正面的效果，在軍隊中若能充分發揮同儕支持力量，落實輔導人制度，主動由適應良好人員資深幹部協助生活照顧，協助新進弟兄早點認識環境，適應生活。給予正面的支持將能有效去除壓力，使經驗傳承得以延續，私下又可快速幫助新進弟兄迅速融入軍隊社會生活。

4、針對不同壓力源，主動介入疏處：

本研究發現，不同背景變項之艦艇士兵所感受的生活壓力不同，因此，所屬單位應針對不同背景變項之艦艇士兵所感受的生活壓力，採取不同的輔導措施，針對其壓力來源，給予適當的疏導，並營造和諧的部隊氣氛，以提供充份的幹部支持與同儕支持，舒緩生活壓力，協助其適應部隊生活。

（二）對未來研究建議

本研究的對象只限於各型艦艇士兵（不包含駐地於其以外或其他陸地單位，未來如果能增加其他軍種、不同類型部隊，或能擴大其推論範圍，以提昇研究的外在效度。在研究方法上，可加入質性研究之描述，以彌補量的研究方法上的不足；為因應部隊女性人力大幅增加，在研究對象上可加上女性同仁，進而分析比較男、女士兵間的情況。👁️👁️

- 3 Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- 4 Piaget, J. (1964). Cognitive development in children: development and learning. In Proceedings of the Royal Society of Medicine, 61, 11-24.
- 5 張春興著，「張氏心理學辭典」，台北市：東華書局，民國79年4月，頁153。
- 6 楊國樞著，「中國民族性與現代生活適應」，台北市：水牛書局，民國75年8月，頁235。
- 7 余昭，「人格心理學」，台北市：三民書局，民國70年2月，頁114-115。
- 8 孫敏華、許如亨，「軍事心理學」，台北市：心理出版社，民國90年6月，頁227-229。
- 9 自由時報，84年6月27日，第7版。
- 10 83年1月1日修頒「國軍心理衛生（輔導）工作手冊」。
- 11 93年1月12日頒國軍心理衛生（輔導）工作實施計畫。

參考文獻

壹、中文專書

- 1 楊國樞，《現代生活與心理衛生》台北：水牛書局，1986年。
- 2 余昭，《人格心理學》。台北：三民書局，1981年。
- 3 張春興，《張氏心理學辭典》。台北：東華書局，1996年。
- 4 孫敏華、許如亨，《內戰前夕美國調處國共矛盾始末》（2001）。軍事心理學。台北：心理出版社。
- 5 國防部總政治作戰局編（1994），國軍心理衛生（輔導）工作手冊，1994年1月1日修頒。
- 6 國防部總政治作戰局編（2004），國軍心理衛生（輔導）工作實施計畫，2004年1月12日。

貳、期刊論文

- 1 Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York:
- 2 Piaget, J. (1964). Cognitive development in children: development and learning. In Proceedings of the Royal Society of Medicine, 61, 11-24.

參、網路資料

- 1 Jim Card Human Factors Contributions to Safer Shios. Http://www.eagle.org/news/speeches/oct18 - Card. Html, 2001-10-18

肆、報章雜誌

- 1 周和平，《海難與事故調查》，國立台灣海洋大學海研究中心，2006年2月。

1 Jim Card Human Factors Contributions to Safer Shios. Http://www.eagle.org/news/speeches/oct18 - Card. Html, 2001-10-18
2 周和平著，「海難與事故調查」，國立台灣海洋大學海研究中心，民國95年2月，頁23-26。