



職業軍人生活壓力、社會支持與身心健康之研究—以南部某空軍後勤單位為例

空軍中校 柯秋戀 副教授 蘇素美

提 要

本研究旨在探討職業軍人生活壓力、社會支持與身心健康之間的關係，採用問卷調查法，以「個人基本資料」、「生活壓力量表」、「社會支持量表」、「身心健康量表」為研究工具、南部某空軍後勤單位之志願役官兵為研究對象，總計得到有效問卷516份。調查所得資料以描述性統計、t考驗、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關、逐步多元迴歸等統計方法進行分析。經歸納研究結果與討論，獲得研究結論如下：

- 一、職業軍人的生活壓力略偏向中等程度，其中以「環境壓力」最高，「家庭壓力」最低。
- 二、職業軍人所獲得的社會支持為中等程度，以「家人支持」最高，「朋友或同儕支持」最低。
- 三、職業軍人的身心健康大致良好，屬中等以上程度，以「焦慮反應」層面的問題最多，「人際互動」的問題最少。
- 四、不同背景變項的職業軍人在生活壓力上均有顯著差異。
- 五、大部分不同背景變項的職業軍人在社會支持及身心健康上有顯著差異。
- 六、職業軍人的生活壓力與身心健康有低、中度正相關。
- 七、職業軍人的社會支持與身心健康有部分達低度負相關。
- 八、職業軍人的生活壓力與社會支持達顯著負相關。
- 九、職業軍人之生活壓力與社會支持對身心健康具有預測力，且以「個人壓力」的預測力最高。

本研究依據結論提出建議，提供國軍單位、職業軍人及未來研究之參考。

關鍵字：職業軍人、生活壓力、社會支持、身心健康

前言

現代社會變遷快速、人們的生活腳步緊湊，生活壓力普遍存在於各階層中，當壓力事件威脅到使個體無法承受時，就會影響個人的身心健康，導致憂鬱症、自殺等憾事層出不窮。

研究者於軍中長期擔任心理輔導官及輔導長職務，期間接觸不少因為壓力而罹患憂鬱症等精神官能症之個案。陸軍總部(現在陸軍司令部)於1995年研究594名陸軍軍士官的壓力源，從4753件壓力事件歸納了十大壓力類別，分別為1.個人觀念不健全；2.生活環境改變；3.任務繁重；4.體能欠佳；5.領導統御失當；6.管教方式錯誤；7.感情受挫；8.人際關係不良；9.休假不正常；10.退伍前惶恐。其中屬個人壓力的有個人觀念不健全、體能欠佳、感情受挫、人際關係不良、退伍前惶恐等五大項，屬軍中壓力的有生活環境改變、任務繁重、領導統御失當、管教方式錯誤、休假不正常等五大項(引自孫敏華，2009)。軍中成員罹患精神官能症的大部分都是因為對於環境嚴重不適應，或者是因為遇到突發重大事件而影響其心理狀態。適應障礙常隨著憂鬱、焦慮、情緒失常、行為失當等情況同時發生(劉碧芳，2005)。尤其近十幾年來國軍陸續推行精實案、精進案、精粹案之後，我國軍人雖然兵員減少，但是扮演保衛台海安全重要角色並未改變，所以現代軍人的壓力感較以往更大了，一旦軍人發生自殺或自我傷害事件，皆會直接影響部隊的戰力。

根據世界衛生組織(World Health Organization，簡稱WHO)對健康所下的定義，不限於對疾病本身的預防及治療，更包括生理、心理與社會三個層次的完整性。論及身心健康，往往令人聯想到壓力。生活中存在著許許多多的壓力，諸如課業壓力、學習壓力、人情壓力、工作壓力、生活事件壓力、經濟壓力，甚至連結婚或不結婚以及要不要生孩子的問題也都會造成壓力等等。若壓力無適當的紓解，極易形成憂鬱症、躁鬱症等精神官能症，嚴重者甚至肇生自殺行為。而憂鬱症又被世界衛生組織列為21世紀全球三大疾病之一，約有5%至10%的人一生中至少會發生一次，大約每三個人當中就有一人可能罹患憂鬱症(高雄市政府衛生局，2012)，累積至今的研究，幾乎得到一致的結論指出，遭遇生活事件越多，無論是在主觀生活壓力或客觀生活壓力上，皆與憂鬱情緒成正相關(陳柏齡，2000；施雅薇，2004)，顯示身心健康與生活壓力二者之關聯廣為研究者重視與肯定。

社會支持被認為是促進個體身心健康的助力之一，且能幫助個體緩衝生活壓力所帶給個體身心的危害，且有研究顯示社會支持可減緩工作壓力(顏振揚，2005)。社會支持的來源可以是家人、親朋好友或社會公民，當軍人壓力形成時，社會支持可以發揮其功能。我國現代社會越來越多元，社會人士的價值觀與支持度會連帶影響軍人的自我展現。

每次軍中發生自我傷害事件，上級長官總會要求各級部隊加強生命教育宣教。因此

研究者身為執行自我傷害防治的輔導幹部，當然也就是一個生命教育者，希望藉由對所屬空軍官兵的生活壓力、社會支持與身心健康相關研究的結果，能提供軍中所有心理輔導官及領導幹部等生命教育工作者在實施生命教育課程時之參考，並希望能在未來修訂國軍官兵自我傷害防治做法及推動生命教育政策時有所助益。因此，研究者乃對生活壓力、社會支持與身心健康三者的關係進行探討。

本研究之「生活壓力」係指職業軍人在工作場域中所發生之各類型負面生活情境及對個人所造成的主觀壓力與感受程度，包含工作壓力、個人壓力、環境壓力、家庭壓力等四個層面；「社會支持」是個人面臨具有壓力的情境時，家庭成員、朋友鄰居以及其他他人，所能提供的各種不同形式的援助與支持，這些援助包括了各種訊息與資料的提供，給予引導和適當的安慰與庇護(Caplan,1974)；本研究所界定的「社會支

持」，係指職業軍人在家人、朋友或同儕、長官或幹部等方面所獲得之支持情形，包含家人支持、朋友或同儕支持、長官或幹部支持等三個層面。「身心健康」係指由王淑蓉(2009)所編製的「身心健康量表」上所測得的分數，總得分愈高，表示其身心健康狀況愈差；反之，總得分愈低，表示其身心健康狀況愈佳，包含身體不適、焦慮反應、憂鬱反應、人際互動、生活適應等五個層面。

研究方法與實施

本研究以2012年服役於南部某空軍後勤單位之516位志願役官、士、兵為研究調查對象，共計發放問卷650份，回收568份，回收率87.38%；經剔除資格不符(如義務役、聘雇人員)、填答不全及固定式反應之無效問卷52份後，計有效問卷516份，可用率為79.38%。資料經處理後，有效樣本數之背景資料分析摘要如表列。

表 有效樣本之背景資料分析摘要表

背景變項	基本資料組別	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
性別	1.男	423	81.98	81.98
	2.女	93	18.02	100
年齡	1.未滿21歲	23	4.46	4.46
	2.滿21~25歲	95	18.41	22.87
	3.滿26~30歲	158	30.62	53.49
	4.滿31~35歲	128	24.81	78.30
	5.滿36~40歲	81	15.70	94.00
	6.滿41歲以上	31	6.00	100
教育程度	1.高中職	86	16.67	16.67
	2.專科	155	30.04	46.71
	3.大學	249	48.25	94.96
	4.研究所(含)以上	26	5.04	100
婚姻狀況	1.未婚	293	56.78	56.78
	2.已婚	207	40.12	96.90
	3.其他(離婚或失去伴侶等)	16	3.10	100

軍階	1.士兵	36	6.98	6.98
	2.下士	33	6.40	13.38
	3.中士	78	15.12	28.50
	4.上士	172	33.33	61.83
	5.士官長	85	16.47	78.30
	6.少、中尉	32	6.20	84.50
	7.上尉	33	6.40	90.90
	8.少校	28	5.43	96.33
	9.中、上校及以上	19	3.68	100
服務年資	1.未滿一年	32	6.20	6.20
	2.1年以上未滿5年	122	23.64	29.84
	3.5年以上未滿10年	121	23.45	53.29
	4.10年以上未滿15年	115	22.29	75.58
	5.滿15年以上	126	24.42	100
工作單位層級	1.指揮部級	83	16.09	16.09
	2.廠(大隊)部級	113	21.90	37.99
	3.課(中隊)級	97	18.80	56.79
	4.股(分隊)級	223	43.21	100
擔任工作性質	1.主官(管)管理類	35	6.78	6.78
	2.行政業務類	102	19.77	26.55
	3.技術維修補給後勤類	265	51.36	77.91
	4.通資電類	50	9.69	87.60
	5.基勤類	40	7.75	95.35
	6.其他	24	4.65	100
軍事背景類別	1.軍校2至4年軍士官班畢業	240	46.51	46.51
	2.訓期2年以內專業軍士官班	129	25.00	71.51
	3.志願役士兵招募	105	20.35	91.86
	4.其它	42	8.14	100

註：N=516

本研究在正式施測後，將所得有效問卷輸入電腦SPSS 12.0 for Windows，採用描述統計分析、t考驗與單因子變異數分析、皮爾遜積差相關分析、逐步多元迴歸分析等統計方法，將資料進行各項統計分析處理。

研究結果與討論

本段內文依問卷統計分析結果，以下進一步加以討論：

一、職業軍人的生活壓力略偏向中等程度，其中以「環境壓力」最高，「家庭壓力」最低

從現況分析得知，職業軍人在「生活壓力」整體和「工作壓力」、「個人壓力」、「環境壓力」、「家庭壓力」四個分層面上，每題平均數得分都略低於中間值2，其中以「環境壓力」層面的得分最高，而「家庭壓力」層面的得分最低。研究的結果發

現，職業軍人整體的生活壓力介於「有一點壓力」到「有壓力」之間，而較偏向於有壓力的程度，顯示職業軍人的生活中普遍存有相當程度的壓力。而其中以「環境壓力」最高，可能是因為近些年來社會經濟不景氣、失業率高、物價又上漲，導致社會人士屢屢以軍公教薪資、福利為重點大肆抨擊、民意代表大砍國防預算及取消軍人各項優惠、媒體以放大鏡報導有關軍中的負面事件等，但遇到重大災難事件時，卻又要求軍隊出動救災。是故，職業軍人在無法上街頭抗爭的情況下，所知覺的壓力與無奈，是需要相關單位及人員留意的。

二、職業軍人所獲得的社會支持為中等程度，以「家人支持」最高，「朋友或同儕支持」最低

從現況分析得知，職業軍人在「社會支持」整體和「家人支持」、「朋友或同儕支持」、「長官或幹部支持」三個分層面上，除「朋友或同儕支持」的題平均數略低於中間值外，其餘的題平均數得分都略高於中間值2.50，其中以「家人支持」層面的得分最高。顯示當職業軍人在生活中遇到壓力、困擾、挫折時，大多能獲得支援。

進一步比較職業軍人社會支持各層面的情形後發現：「朋友或同儕」對職業軍人提供的支持最少，可能是因為軍中的工作與任務型態與社會上的一般工作屬性大不相同，非軍人難以理解其個中之酸苦；而軍中的同儕有可能因官科及專長不同，業務內容也就不同、不熟而無從幫忙起，或者是同病相憐、自顧不暇，更甚者是有競爭高階職缺、長官面前求表現之利害關係存在。

三、職業軍人的身心健康大致良好，屬中等以上程度，以「焦慮反應」層面的問題最多，「人際互動」的問題最少

從現況分析得知，職業軍人在「身心健康」整體和層面上，每題平均數得分都低於中間值1.50，其中以「焦慮反應」層面的得分最高，其次為「身體不適」、「憂鬱反應」，而「人際互動」層面的得分最低。顯示本研究中職業軍人的身心健康情形尚屬良好，但焦慮反應、身體不適及憂鬱情況較多，需要部隊及相關單位多加注意。

四、不同背景變項的職業軍人在生活壓力上均有顯著差異；其中以男性、滿26歲至35歲、離婚或失去伴侶者、上士、服務滿5年以上、廠(大隊部)級單位、技術維修後勤類、軍校2至4年畢業的職業軍人有較高的生活壓力

本研究發現，在性別方面，男性職業軍人在「工作壓力」、「環境壓力」、「家庭壓力」和「整體生活壓力」上皆顯著高於女性職業軍人。顯示在以男性為主的軍隊職場中，男性所知覺感受的壓力還是比較大的。在年齡方面，「滿26～30歲」和「滿31～35歲」的職業軍人在「工作壓力」層面顯著高於「未滿21歲」的職業軍人；另外「滿31～35歲」的職業軍人在「工作壓力」層面上也顯著高於「滿21～25歲」的職業軍人。由此可見，滿26歲至35歲的職業軍人之生活壓力較25歲以下的職業軍人來的大。在教育程度方面，不同教育程度的職業軍人，僅在「工作壓力」層面中有顯著差異，但找不出組別之間的差異。顯示職業軍人在工作時，仍能知覺到因教育程度不同所帶來的一股無形壓力。在婚姻狀況方面，「已婚」和「其他(如離婚或失去伴侶等)」之職業軍人在「工作壓力」上顯著高於「未婚」的；「其他(如離婚或失去伴侶等)」之職業軍人的「家庭壓力」顯著高於「未婚」和「已婚」的；「其他(如離婚或失去伴侶等)」之職業軍人的「整體生活壓力」顯著高於「未婚」。亦即其他(如離婚或失去伴侶等)之職業軍人所感受到的壓力普遍較未婚者大。在軍階方面，「中士、上士、士官長」和「上尉」的「工作壓力」層



面顯著高於「下士」；另外「上士」也顯著高於「士兵」；在「整體生活壓力」層面，「中士」和「上士」顯著高於「下士」。

而在服務年資方面，「5年以上未滿10年」、「10年以上未滿15年」及「滿15年以上」的職業軍人在「工作壓力」層面上顯著高於「未滿1年」和「1年以上未滿5年」的；在「家庭壓力」層面上，「5年以上未滿10年」的職業軍人顯著高於「滿15年以上」的；在「整體生活壓力」層面上，「5年以上未滿10年」及「10年以上未滿15年」的職業軍人顯著高於「未滿1年」和「1年以上未滿5年」的，而「5年以上未滿10年」的又顯著高於「滿15年以上」的。以上可歸納出，服務滿5年以上之職業軍人的生活壓力感受，普遍大於服務5年以下的職業軍人。在工作單位層級方面，「廠(大隊部)級」的職業軍人在「工作壓力」、「個人壓力」、「環境壓力」三個層面和「整體生活壓力」感受均顯著高於「課(中隊)級」的；另外「廠(大隊部)級」的職業軍人在「個人壓力」層面和「整體生活壓力」也顯著高於「指揮部級」的。顯示工作單位處於中間層級的職業軍人，因要承接上級的命令行事及接受上級業務輔訪、又要指導及督導下級單位執行任務，所感受到的壓力相對較大。在擔任工作性質方面，擔任「技術維修補給(含軍械彈藥油)等後勤」和「通資電類」性質的職業軍人在「個人壓力」層面顯著高於「其他」的職業軍人、而在「環境壓力」層面則顯著高於「主官(管)管理類」性質的職業軍人。顯示本研究以技術修護為主的後勤單位之職業軍

人，為達到上級主官(管)要求的計修量和妥善率，所感受到的壓力普遍較高。在軍事背景類別方面，「軍校2至4年軍士官班畢業」的職業軍人之「工作壓力」、「環境壓力」和「整體生活壓力」均顯著高於「志願役士兵招募」的職業軍人。顯示正規軍校培養出來的軍官、士官，因被付予較大的工作量、責任與期望，故所感受到的壓力普遍大於因募兵制度招募進來、只受短期訓練即下部隊服役、官階較低的志願役士官和士兵。

五、大部分不同背景變項的職業軍人在社會支持上有顯著差異；女性、教育程度較高、已婚、中校以上之職業軍人覺知的社會支持較高

本研究發現，在性別方面，女性職業軍人在「家人支持」、「朋友或同儕支持」二個層面和「整體社會支持」上皆顯著高於男性。顯示女性比較會和家人、朋友、同事分享生活點滴與心事，遇到問題、困難或挫折時，較懂得尋求支持系統協助處理。在年齡方面，「長官或幹部支持」層面上雖達顯著性差異，卻找不出組別之間的差異。顯示軍隊中講求階級服從、職務服從，而不論年齡長幼，仍是保有軍中倫理的。在教育程度方面，「研究所(含)以上」的職業軍人在「家人支持」層面與「整體社會支持」上均顯著高於「高中職」的；另外「大學」程度的職業軍人在「家人支持」層面上，也顯著高於「高中職」的。顯示有心進修讀書的職業軍人，其家人及長官通常都會給予支持與鼓勵的。

在婚姻狀況方面，「已婚」的職業軍

人在「家人支持」層面上顯著高於「未婚」的。顯示已婚的職業軍人通常為家中經濟的主要提供者，軍中這份穩定的工作與收入，讓家人能夠有較高肯定與支持。在軍階方面，「中、上校及以上」的職業軍人在「長官或幹部支持」層面中，顯著高於「中士」和「上士」。顯示「中校」、「上校(及以上)」階層的職業軍人，其學、經歷齊全，部隊歷練豐富，指揮與領導部隊的能力，較能讓長官放心與支持。而在擔任工作性質方面，職業軍人在「朋友或同儕支持」層面、「長官或幹部支持」層面和「整體社會支持」上，雖然有達到顯著性差異，但找不出組別之間的差異。顯示每個軍人都如同是大部隊中的一顆小小螺絲釘，只要把自己的本務工作做好即可，所獲得的社會支持不因擔任工作性質的不同而有所差異。

六、大部分不同背景變項的職業軍人在身心健康上有顯著差異；其中以女性、26歲至30歲、教育程度較低、離婚或失去伴侶者、中士和上士、服務5年以上未滿10年的職業軍人之身心健康狀況較不佳

本研究發現，在性別方面，女性職業軍人在「身體不適」層面顯著高於男性；男性則在「人際互動」、「生活適應」層面上皆顯著高於女性。顯示女性在陽剛性質較重、戰備性質較濃的軍中職場中，還是要付出相當大的體力。在年齡方面，「滿26～30歲」的職業軍人在「憂鬱反應」和「生活適應」層面上，顯著高於「滿41歲以上」的。顯示26歲至30歲年輕氣盛的職業軍人在領導統御、簽辦公文與溝通協調各方面的經驗較不

足，憂鬱感受會比較大，進而影響到整體身心健康感受。在教育程度方面，「高中職」和「大學」教育程度的職業軍人在「憂鬱反應」和「生活適應」層面均顯著高於「研究所(含)以上」；而「高中職」教育程度的職業軍人在「整體身心健康」上，則是顯著高於「研究所(含)以上」。顯示職業軍人的教育程度愈低時，身心健康之感受認知愈不好。在婚姻狀況方面，「其他(如離婚或失去伴侶等)」的職業軍人在「人際互動」層面、「生活適應」層面和「整體身心健康」上顯著高於「已婚」的。顯示職業軍人是很需要有家人(另一半)的照顧與陪伴支持。

而在軍階方面，「身體不適」、「憂鬱反應」、「人際互動」和「生活適應」四個層面上，均達顯著性差異，尤其是「中士」和「上士」在「生活適應」層面中均顯著高於「少校」和「中、上校及以上」。顯示軍階不同對於職業軍人的身心健康是有顯著性差異。在服務年資方面，「5年以上未滿10年」之職業軍人在「生活適應」層面上顯著高於「滿15年以上」。顯示職業軍人在身心健康狀況之感受認知，是有受到服務年資之深淺所影響。在工作單位層級方面，研究結果發現在「生活適應」層面中有達到顯著水準，但卻找不出組別之間的差異。顯示職業軍人在身心健康狀況之感受認知，是有受到工作單位層級的不同而有所影響。在擔任工作性質方面，研究結果發現在「憂鬱反應」、「人際互動」、「生活適應」層面和「整體身心健康」上達到顯著水準，但卻找不出組別之間的差異。顯示職業軍人在身心



健康狀況之感受認知，是有受到擔任不同工作性質的因素影響。

七、職業軍人的生活壓力與身心健康有低、中度正相關

依據研究發現，整體生活壓力及其四個分層面與整體身心健康及其五個分層面，皆達顯著低度與中度正相關，顯示職業軍人生活壓力愈高，身心健康狀況愈不良；生活壓力愈低，身心健康狀況愈好。

八、職業軍人的社會支持與身心健康有部分達低度負相關

依據研究發現，「整體社會支持」及其三個分層面與「整體身心健康」及其五個分層面，部分未達顯著、部分達低度負相關，顯示獲得社會支持愈少的職業軍人，其身心健康得分愈高，亦即身心健康狀況愈差。

九、職業軍人的生活壓力與社會支持達顯著負相關

據研究發現，「整體生活壓力」及「工作壓力」、「個人壓力」、「環境壓力」、「家庭壓力」四個分層面，與「整體社會支持」及「家人支持」、「朋友或同儕支持」、「長官或幹部支持」三個分層面，均達顯著負相關。顯示獲得社會支持愈少的職業軍人，其生活壓力愈大。

十、職業軍人之生活壓力與社會支持對身心健康具有預測力，且以「個人壓力」的預測力最高

依據研究發現，「個人壓力」、「家庭壓力」、「長官或幹部支持」三個預測變項，對「整體身心健康」皆有顯著的預測度，共同可以解釋「整體身心健康」38.9%

的變異量。從個別變項預測力來看，「個人壓力」三個自變項對「身心健康」依變項之個別解釋變異量最大，最具有預測力；再依據標準化的迴歸係數獲知，此兩變項之間是正向影響，亦即職業軍人所知覺的個人壓力愈大，獲得身心健康的得分就愈高，身心健康狀況就愈差。

結論與建議

綜整本研究調查結果，得到九項結論如下：(1)職業軍人的生活壓力略偏向中等程度，其中以「環境壓力」最高，「家庭壓力」最低；(2)職業軍人所獲得的社會支持為中等程度，以「家人支持」最高，「朋友或同儕支持」最低；(3)職業軍人的身心健康大致良好，屬中等以上程度，以「焦慮反應」層面的問題最多，「人際互動」的問題最少；(4)不同背景變項的職業軍人在生活壓力上均有顯著差異；(5)大部分不同背景變項的職業軍人在社會支持及身心健康上有顯著差異；(6)職業軍人的生活壓力與身心健康有低、中度正相關；(7)職業軍人的社會支持與身心健康有部分達低度負相關；(8)職業軍人的生活壓力與社會支持達顯著負相關；(9)職業軍人之生活壓力與社會支持對身心健康具有預測力，且以「個人壓力」的預測度最高。

本研究經綜整相關文獻資料及依據研究的結果，提出下列建議，以作為國軍相關單位以及職業軍人之參考。

一、對國軍單位的建議

(一)制定完善的政策，穩定官兵的心緒

本研究結果發現，職業軍人生活壓力中以「環境壓力」的感受最高，且在生活壓力的現況中，整體生活壓力與整體身心健康，呈現顯著性的低、中度正相關，表示生活壓力的高低對於職業軍人的身心健康具有影響力。近些年來，社會上受到金融海嘯的影響，軍人的薪資待遇與社會勞工相較之下相對地優渥。但因軍人待在部隊時間長、職務會異動輪調、演習戰備等，工作與任務特性無法與一般社會工作相比較，這其中存在著許多問題，需要國家政府採取合宜的配套措施加以解決，例如：適時增加與工時相對應的合理薪資或加班費、改善軍人的職務官舍或住宿問題、升遷機會等。因此，國軍單位應在時代潮流變遷之餘，提出具體政策以提昇社會大眾重視軍人的認知，樹立軍人良好的社會形象與地位；另外，制定妥善的相關具體作法，給予官兵個人權益與福利保障；訂定合乎國人身材體格及各部隊任務特性的體能測驗標準，減少軍人身體機能長期大量的損耗，使官兵對部隊工作有高度認同感與受保障之安定感，願意盡最大的心力與犧牲奉獻精神，來保衛國家的安全與人民福祉。

(二)訂定志願役軍士官不適合服役人員的退場機制，建立身心健康通報與輔導系統

本研究結果發現，年齡「滿26~30歲」、教育程度為「高中職」和「大學」的職業軍人在「憂鬱反應」和「生活適應」層面均顯著高於其他人員，研究者以從事輔導者經驗推論此一現象，乃是因為這些年社會經濟不景氣，謀求收入與工作穩定的就業機會難，加上社會中普遍對「軍公教」鐵飯碗的刻板

認知，許多家長認為軍職工作穩定、薪資福利優渥，鼓勵青年學子報考軍職。殊不知軍中生活訓練、體能測驗要求、任務特性與工作時間等，各方面均與「公教」人員相差甚多，造成青年進入部隊服役任官後，發現在軍中很少有個人獨立空間、無法使用民間網路等等的諸多不自由、規定多和約束多，想要退役回歸社會另謀工作時，卻礙於現行法令規定必須服滿役期年限才能退伍，在軍官及士官沒有相關的退場機制下，許多軍、士官只好鬱鬱寡歡、勉強地留在軍中服役。但也因此在經過一段時間之後，有些人員即產生精神官能症狀或因適應能力、違法犯紀而造成部隊管理的困擾。另外，精神官能症又是很普遍的文明病，許多服役年資已久的職業軍人，若因各種壓力而產生心理疾病，為了保有軍中這份穩定的收入與工作，通常會隱瞞自己的病情，不會主動就醫或尋求幫助，常常延誤醫治，當然更不能及早診斷與治療；或者自行在民間診所醫院看診，不讓部隊長官知悉，以致在軍中無人管控其按時用藥。一旦病情發作，通常後果不是中、高度憂鬱症、躁鬱症、自我傷害，不然就是自殺死亡。因此，建議國軍單位應早日研擬出妥善的志願役軍官、士官不適任、不想任官的退場機制，畢竟「軍」這個職業並非人人都適合從事的，如此對個人的身心健康也好，對部隊運作管理也不會造成困擾。另外，國軍醫院與民間醫療院所若能結合通報系統，共同協助患有心理疾病的職業軍人接受心理輔導及專業心理諮商，相信這樣才能夠鼓勵患者及家屬配合就醫，維持良好的生



活機能運作，也才能夠降低部隊的困擾與負擔。

(三)研擬兵科專長轉換之制度

本研究結果發現，擔任不同工作性質的職業軍人在「憂鬱反應」、「人際互動」、「生活適應」層面與「整體身心健康」之感受認知上有顯著差異。職業軍人招考進到部隊服役時，均是以當初報考的科系或選填之職缺為主，一旦任官之後即難以轉換，例如：中文系畢業的人當了飛彈官之後不適應，卻難以轉換擔任政戰官；個性活潑的人，當了人事官之後發現不適合從事每天面對電腦做文書表報的工作；個性害羞木訥的人當了排長等指揮職之後，發現不敢面對群眾也不適應當領導者；當了軍官參謀須動頭腦制定計劃簽公文業務時，卻發現適合從事出勞力的勤務士官工作等。建議國軍單位可研擬開放任官後兵科專長職務轉換之制度，讓官兵能夠適才、適任、適所，相信可以減少許多官兵的身心問題與困擾。

(四)定期辦理團康活動、規劃人際互動課程

本研究結果發現，職業軍人的「整體生活壓力」及「工作壓力」、「個人壓力」、「環境壓力」、「家庭壓力」四個分層面，與「整體社會支持」及「家人支持」、「朋友或同儕支持」、「長官或幹部支持」三個分層面，均達顯著負相關；研究亦發現在社會支持的現況中，職業軍人受到朋友或同儕的支持最少。軍人因戰備及救災任務的關係，常常有留守值勤、加班、特殊狀況待命

等情形，因此待在部隊的時間很長。在部隊長時間中，所面對的除了長官以及個人工作之外，不外乎就是同辦公室的同事、其他辦公室的同仁或與業務有往來的其他單位軍人朋友，其中與同單位的同事相處的時間最多。Greenglass等人在1997年的研究發現，來自同事的信息支持、實踐支持以及情緒性社會支持能降低壓力，提高個人成就感和工作表現(引自陳舵瑞，2009)。如果同儕不能互相體諒與信任、相互協助與支援，而還抱持著「各人自掃門前雪」、忙著「勾心鬥角」的心態，則同儕彼此間的距離必定愈來愈遠，在軍中工作的壓力感受會愈來愈大。因此，部隊單位應適時辦理團康活動，培養單位內全體同仁的團結合作精神、互信互賴的默契；適時更新增加休閒、娛樂設施、健身設備的投入；同時了解官兵的心理動態，讓部屬有機會展示自己的才能，使其在團體、工作上有成就感；定期舉辦心理衛生講習，實施同理心、傾聽、敏感度訓練、人際溝通技巧、情緒管理或兩性溝通等課程，以提升官兵與人相處的「人際關係與溝通能力」知能。

(五)建立良好社會支持網絡，提高軍人身心健康

本研究結果發現，職業軍人社會支持中以「朋友或同儕支持」的支持度最低，研究亦發現「朋友或同儕支持」層面與身心健康中的「憂鬱反應」層面、「人際互動」層面、「生活適應」層面、及「整體身心健康」層面皆呈現顯著性的負相關，表示職業

軍人社會支持愈少，身心健康狀況愈不好。研究者認為，軍人下班後回歸家庭時亦為社會的一份子，軍人的親朋好友亦都為社會人士。但現今因我國在久無戰事的情況下，政府實施精兵政策，軍職人數大幅銳減，但戰訓本務工作並未減少，反而因為社會媒體的炒作，使得軍人的形象大幅貶傷，卻也使得軍人的福利愈來愈少，規定與拘束卻愈來愈多，例如：水電及搭車優待取消、國防預算刪減、酒駕事件懲處連坐法、工作之餘的體能訓練等，如此變相地迫使軍人待在部隊的時間愈來愈長，身心壓力不減反增。國外的事實證明，良好的職業形象有助於工作成就感的實現(陳舵瑞，2009)。因此，建議國軍單位應該要改變社會對軍人的片面認識，同時要加強維護軍人合法權益、增加國防預算投入、提高軍人的社會地位與薪資待遇，減輕軍人生活負擔和後顧之憂，俾利提高軍人的經濟待遇與社會地位，使「尊重軍人」之風深入人心，讓軍人真正感受到社會大眾的關心與尊重，使軍人這一職業，最終成為真正意義上受人尊敬的職業，減少軍人心理的不平衡感，提高軍人工作的滿意感；社會媒體與大眾亦應該用正面角度看待國軍部隊，給予職業軍人真實的支持與尊重；而國軍各部隊則應盡力維持部屬的團結向心力，施以合理正當的管教與訓練，減少負面事件的發生，與家屬和社會共同建構良好的支持網路。

(六)重視心理衛生工作，獎勵方式提升成效

本研究結果發現，職業軍人的生活壓力與身心健康各層面達顯著的低、中度正相關，尤其以「個人壓力」對身心健康的預測力最高。當個人覺得無法承受身心各種壓力時，有可能會以自殺尋求解脫。近年來雖然國軍在心理衛生(輔導)工作上致力於「自我傷害防治」、「落實珍惜生命教育」宣導，但每年仍有自我傷害事件發生，事後檢討常以「心輔功能不彰、心輔工作不落實」作為結論。面對自殺案件的增多，國防部亦於民國101年9月，在國軍北投醫院新成立「國軍自殺防治中心」，以期有效防範類案再生。研究者認為「防自殺不如拚快樂」(周才忠、陳嘉鳳，2010)，而且心理輔導工作並不只是心輔官或基層幹部的責任，應該是每位官兵都必須具備基本的心輔知能，全體同仁都能夠建立起瞭解自我、情緒管控、紓解壓力、尋求支持、追求健康快樂生活的觀念。建議各級部隊長官：(一)在重視戰訓任務的同時，必須也支持配合心理衛生工作的推展，朝向推廣建立正向心理能量的心理衛生教育、落實生命教育課程的執行，而不應淪為宣導口號。(二)採取鼓勵作法，對於落實心理衛生教育、積極推廣生命教育、成功或有效防範自我傷害產生的單位及個人，可適時以獎勵方式頒發獎金、每季行政獎勵、年度內考績議獎等方式為之，勿一再強調對肇案單位之各級幹部檢討議處。有研究指出，當個體對生命的存在與肯定越高，則工作壓力的承受度越高(蔡佩芸，2011)。各級幹部及心輔官若能真正支持與落實心理衛生教育的



推廣執行，相信可以有效提升官兵的身心健康。

(七)改革國軍人員體檢內容，重視健康檢查結果追蹤

本研究結果發現，職業軍人的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、階級、服務年資、工作單位層級及擔任工作性質在身心健康上均有顯著差異。國軍有良好的健康檢查制度，每年針對三十歲以上、三十歲以下及特殊工作環境的軍職人員、聘雇人員，實施身體健康檢查，但卻沒有心理健康檢查項目，雖然軍中有心理輔導官及三級防處機制，但若與醫院年度心理健康檢查相配合，相信可以提高預防心理疾病產生的效果。而且，大多數的軍職人員於身體健康檢查之後，對於檢查結果異常、建議門診追蹤檢查項目，均因忙於工作而忽略後續的追蹤治療，再加上每年、每季的體能測驗，每月、每週的體能訓練要求，導致官兵身體異常項目逐年增加。因此，建議國軍相關單位改革國軍人員體檢內容，除身體健康檢查項目外，可增加心理健康檢查項目；另外，部隊長官及個人要重視每年健康檢查的結果，發現異常及早預防與治療，避免因個人身心健康臨時出意外狀況，而影響任務遂行、減損戰力。

二、對職業軍人的建議

(一)學會壓力調適，勇於尋求支援

本研究結果發現，職業軍人的生活壓力中以「環境壓力」最高。顯示職業軍人在日常生活中對於周遭環境感到相當沉重與無

奈，倘若部隊長官、同儕或家人又予以不適當的期望，便會造成軍人更大的身心負荷，不僅在家中生活不快樂，甚至在軍中工作也不快樂。再加上許多軍人認為去找心輔官聊聊或精神科看診，會被人貼上標籤而影響仕途升遷，如此更不敢尋求專業協助而自我鑽牛角尖、想太多，如此很容易導致身心狀況不佳。因此，職業軍人個人應學習認識自我，了解自己的個性，接到命令、任務時切勿排斥，要抱持軍人「不怕苦、不怕難、不怕死」的精神勇於接受挑戰，要有三信心(信仰長官、信任部屬、相信自己)，如此才能減少壓力帶來的憂鬱感；要學會「轉念」及「自我壓力調適」，找出適合自己的紓壓方式，例如跑步、唱歌、找人傾訴或外出旅遊、接近大自然等方式。在社會大環境及國防政策無法改變的情況下，只能改變自己的心境，調整自己的心態，找出自己紓解壓力的方式，讓自己的壓力得以抒發。學習壓力管理及適度的休息，為減輕工作壓力及維持身心健康的不二法門(蕭淑貞等，2003)。尤其是男性軍人，切勿認為「男兒有淚不輕彈」，若真感到壓力無法排解時，一定要勇敢說出來，勇於尋求協助支援，不管是家人、朋友、長官，或是專業的心輔官、民間諮商輔導人員、身心科醫師或精神科醫師等均可協處。

(二)抱持終身學習，提升專業能力

本研究結果發現，不同教育程度的職業軍人在「工作壓力」層面中有顯著差異：「高中職」和「大學」教育程度的職業軍人

在「憂鬱反應」層面和「生活適應」層面均顯著高於「研究所(含)以上」、「高中職」的在「整體身心健康」上顯著高於「研究所(含)以上」；這表示「高中職」和「大學」的職業軍人，比較容易因為工作壓力而產生憂鬱症狀和生活方面的適應問題，並且「高中職」的職業軍人其「整體身心健康」比「研究所(含)以上」的身心健康狀況還差。但偏偏軍人待在部隊的時間很長，自我的認知長期處在工作壓力源環境之下，當然無法消除潛在的無形壓力。建議職業軍人利用下班或休假時間，多參與營內、外公餘進修，以投資自我、增加未來升遷或出國的機會，也可藉此認識民間學校的同學，增加認識朋友的機會；同時藉由進修及文憑獲得自我成長、減輕無形的工作壓力；藉由不斷學習充實自我內涵與技能，來提昇其專業能力。

(三)參與民間活動，拓展人際網絡

本研究結果發現，未婚的職業軍人在家人支持層面上顯著低於已婚的職業軍人；研究結果亦發現，資淺、未婚的年輕職業軍人的身心健康狀況較差。

雖說部隊工作繁重，可能平常也少有時時間從事休閒活動，但除了每月可能有一至二週的假日輪值留守之外，其餘兩週的週休二日尚可搭配慰勞假，安排參與營外社團聯誼活動，拓展人際網絡，可接觸到其他行業的人士，能增加認識異性的機會，也能增廣見聞而不致與社會脫節。因此，建議未婚的職業軍人可多參與民間社團活動，例如救國團學苑開設的多元化課程、民間社團舉辦的交

友聯誼活動、路跑活動、各縣市客運公司遊覽部門定期辦理的假日戶外踏青活動等等。藉此可一方面增長見聞、拓展視野、放鬆心情紓解壓力，另一方面可結識軍隊以外的友人，增加認識異性的機會。

(四)用心經營家庭，綿密家人情感

本研究結果發現，職業軍人所獲得的社會支持以「家人支持」最高，研究結果亦發現，「家人支持」層面與「身心健康」各層面均未達顯著相關；「工作壓力」、「個人壓力」、「環境壓力」、「整體生活壓力」等層面，與「家人支持」亦未達顯著相關。可見「家是最好的避風港」這句話說的很有道理。國防是國家穩定的基石，國防戰力以人為基本單位，軍人的身心健康與否會影響到國防戰力，而軍人的身心健康又與家人的支持有相關。社會上的上班族可以天天或經常回家陪家人吃晚飯、出差是偶爾的，與家人相處時間較多。但是職業軍人就不同了，新進人員一年內要內宿、離家50公里以上的人員要內宿，因為戰備任務、上級視察督(輔)導、演習或擔任主官(管)職務的因素，常常須要值勤、留守、駐隊、待命、管制休假等，所以待在部隊的時間真的很長，甚至很多人是「以部隊為家」的，如此與家人相處的時間就相對更少。因此，建議職業軍人要與家人保持適當的聯繫，維持良好的溝通與互動關係，下班或休假時，多找時間陪伴家人，如此才能持續獲得家人的諒解與支持。

參考資料



中文部分

1. 孫敏華(2009)，役男壓力來源、因應方式與軍中適應關係之研究，中華心理衛生學刊，13(4)，1-31頁。
2. 劉碧芳(2005)，適應障礙役男人格特質相關因素之探討，台北醫學大學護理研究所碩士論文，台北市：台北醫學大學。
3. 高雄市政府衛生局(2012)，高雄市自殺防治分析概況，取自http://khd.kcg.gov.tw/Attachment/000001_000978_000001/files/高雄市自殺防治分析概況--最終呈版.doc
4. 陳柏齡(2000)，國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，高雄市：國立高雄師範大學。
5. 施雅薇(2004)，國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯，國立成功大學教育研究所碩士論文，台南市：國立成功大學。
6. 顏振揚(2005)，國軍心輔官工作壓力、社會支持與專業承諾關聯性之研究，政治作戰學校軍事社會行為科學研究所碩士論文，台北市：政治作戰學校。
7. 王淑蓉(2009)，台北縣市國小教師生活壓力、復原力與身心健康之相關研究，台北市立教育大學心理與諮商學系研究所碩士論文，台北市：台北市立教育大學。
8. 陳舵瑞(2009)，鄭州市中學教師心理健康及其與職業壓力、社會支持的關係研究，大陸鄭州市首都師範大學碩士論文，取自<http://www.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?QueryID=11&CurRec=1&recid=&filename=2009130278.nh&dbname=CMFD2009&DbCode=CMFD&urlid=&yx=>

9. 周才忠、陳嘉鳳，「防自殺不如拚快樂」，中國時報，民國99年6月8日，取自http://city.udn.com/62960/4004365?tpno=457&cate_no=0
10. 蔡佩芸(2011)，國軍志願役女性士兵的生命意義感、工作價值觀與工作壓力之相關研究，國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士論文，高雄市：國立高雄師範大學。
11. 蕭淑貞、李選、徐畢卿、徐曼瑩、蔡欣玲、周桂如編著(2003)，精神心理衛生照護，台北：空大。

英文部分

1. Caplan, G. (1974), Support systems and community mental health: Lectures on concept development. Pasadena, CA, US: Behavioral Publications.

作者簡介

柯秋戀中校，政戰學校女性專業軍官班84年班、空軍指參學院97年班、國立高雄師範大學教育系生命教育組碩士。曾任政戰官、分隊長、連輔導長、營輔導長、心輔官、旅處長等職，現任空軍第一後勤指揮部政戰綜合科中校科長。

蘇素美女士，畢業於國立高雄師範大學教育研究所博士班，現任職於國立高雄師範大學師資培育中心專任副教授。