



● 作者/Gregory C. Mabry Jr. ● 譯者/周敦彥 ● 審者/黃依歆

社群媒體在檢視官兵行為健康之運用

Soldier, Are You on My Friends List?

An Examination and Recommendations for the Military Leader-Subordinate Relationship on Social Media

取材/2018年1月美國軍事評論雙月刊線上版(*Military Review Online Exclusive*, January/2018)

對美陸軍的中、高階領導人來說，藉由社群媒體與下屬建立鏈結是另一種建立關係的工具。在某些情況下，創造數位溝通管道能夠迅速提供行為健康支援，即時介入提供官兵輔導與救助。

俄亥俄州美陸軍國民兵巴內斯(Michael Barnes)上尉於修習護理碩士學位期間，創建了「俄亥俄退伍軍人網絡」(Ohio Vet 2 Vet Network)，其包含一個網站和手機應用程式，可為退伍軍人及家屬提供資訊與資源，以對抗該族群常見的自殺風險因子。(Source: US Army/Michael Carden)



社群媒體是很棒的工具，但是真的得要面對面互動才能形成長期的影響。

——菲利希婭·戴(Felicia Day)

2016年，全球人口達到約74億人。¹目前社群媒體每月平均的活躍使用者為42億人。²美陸軍已經注意到這個趨勢，並著手評估士兵及陸軍相關組織持續使用社群媒體的責任與優缺點。³今日的士兵所面對的是要在個人自我表達需求，以及恪遵陸軍價值觀與

規範之間取得長期的平衡，而指揮官面對的則是必須即時關注眾多社群媒體平臺，並維持單位運作的安全。⁴

通過強制性的訓練、教育與陸軍政策，士兵及陸軍相關組織對於在公開數位平臺發表陸軍運作細節的維安上已經非常嫻熟。⁵陸軍已經制定



(Source: Wiki)



政策與規範以維護在社群媒體上交流的安全，現在進一步希望利用社群媒體尋求士兵與陸軍最大的利益。⁶ 陸軍業已廣泛運用社群媒體，而範圍則涵蓋招募工作乃至發布晉升人員資訊等。⁷ 現代士兵精通社群媒體，而且習慣於在網路上記錄他們的生活點滴並分享個人訊息。根據皮尤研究中心(Pew Research Center)指出，大約70%的美國成年人使用至少一種社群媒體網站。⁸ 美國成年人主要使用的社群媒體網站是臉書、Instagram、Pinterest、領英(LinkedIn)及推特。⁹ 對於那些不熟悉或抗拒參與士兵社群媒體活動的中、高階軍事領導者而言，並不容易也無法快速獲得在上述社群媒體所發布的個人訊息。社群媒體文化模式的優點在陸軍領導人之間造成廣泛的影響。藉由社群媒體與下屬建立鏈結是另一種有助於建立關係的工具，在某些情況下，可以迅速提供行為健康支援。本文概述了社群媒體在建立信任與融洽關係方面的重要性，以及提倡藉由善用該工具，提供新的行為健康支援方法。本

文目的不是要阻礙社群媒體的使用，也不是要引起每一則臉書或推特貼文都可能違反軍法條例(Uniform Code of Military Justice)的焦慮感。

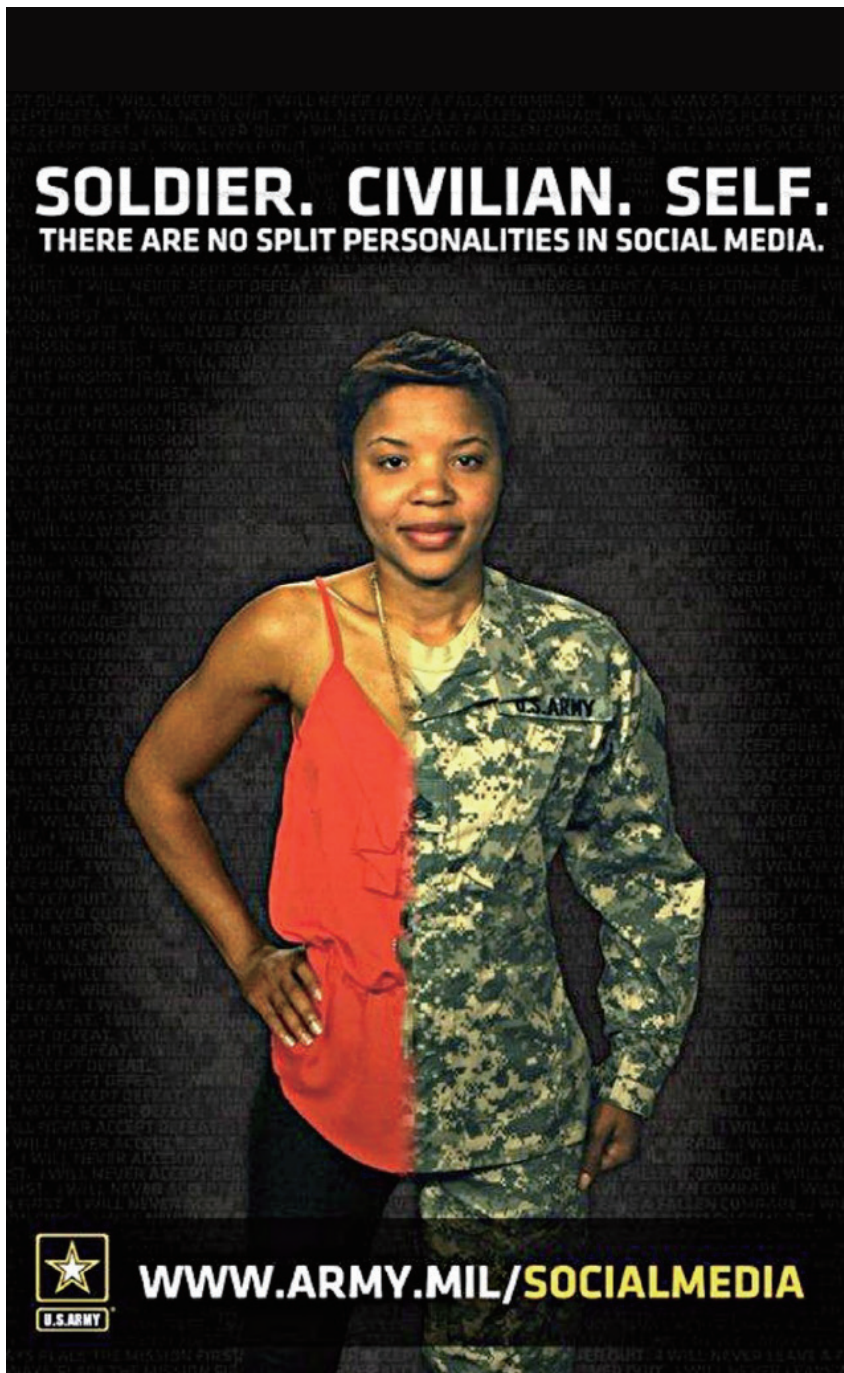
了解你的士兵與世代落差

隨著美陸軍的中、高階領導人從嬰兒潮世代晚期過渡到X世代與Y世代的全盛期，可能造成與千禧世代士兵下屬直接溝通的能力下降。¹⁰ 根據《虛擬社群與社群網路國際期刊》(*International Journal of Virtual Communities and Social Networking*)的一篇文章指出，千禧世代和X世代期望「與其領導者建立密切的關係，期待頻繁開放的溝通，並藉由社群媒體整合其私領域與從職涯所獲得的人脈。」¹¹

2017年3月，《美國軍事評論雙月刊》發表了一篇名為〈是時候參與社群媒體了〉(Time to Engage in Social Media)的文章，其中歸納社群媒體從招募到執法等各種面向的優勢。¹² 然而，美陸軍應該更有效地運用這種新興科技，而不只是要求領導階層進行一般性的參與。

如欲深入了解士兵的生活細節，尤其是家庭、財務狀況及人際關係的穩定性，可能會受到階級、年齡或是結合這兩種因素的影響。士兵對其上級士官或軍官的畏懼感所造成的不安，可能會導致這些高階領導者和士兵建立良好關係的努力受挫，或是士兵個人遭遇的困難無法上達。研究結果顯示，X世代的員工更有可能向其上司透露個人資訊，如果他們在社群媒體上是互為好友的話。¹³

士兵在工作與在家時的日常生活細節，可能會記錄在社群媒體上，這可以作為了解士兵日常面對困難的獨特管道，以及他們處理壓力的主要方法。這些數位媒體以文字、語音與圖像方式呈現士兵的精神狀態及生活水準。部屬可能會在臉書或Pinterest上對喜愛的音樂團體頁面按讚，而其偏好的音樂類型就可以成為隔天的談話主題。上述對話情境就是一個例子，說明聊天如何有助於領導者與千禧世代士兵部屬間建立良好關係。一旦與所屬士兵建立適當程度的關係，他們將會開始透露以往領導者無從得知



「在社群媒體中沒有分裂人格」是這張美陸軍海報的標題。陸軍致力於教育士兵使用社群媒體。本文認為，關心部屬在社群媒體上的表現，係指揮官注重士兵福祉的必要工作。(Source: US Army)

的生活困境與難題。藉由這種以往對所屬士兵無法獲得的觀察，便有機會適時介入提供行為健康支援。

藉由社群媒體提供行為健康支援、介入與救助

透過社群媒體展現個人存在與人際互動會直接影響自我價值感。¹⁴ 除了士兵與同儕和直系親屬的互動外，其在網路上的表現還有可能引發行為健康問題。據美陸軍徵募指揮部(Army Recruiting Command)表示，入伍的平均年齡大約是20歲，與傳統大學生的年齡相仿。¹⁵ 2014年，《今日美國報》(USA Today)對芝加哥地區使用社群媒體的大學生進行了調查。該研究顯示，23名受訪者中有近90%表示，社群媒體的使用會導致或促成他們的焦慮情緒。¹⁶ 此外，一項發表於《心理神經內分泌學期刊》(Psychoneuroendocrinology)的研究指出，某些在臉書上的行為，諸如邀請好友，已知會提高皮質醇，也就是血液中的壓力激素。¹⁷

社群媒體不僅會助長焦慮，而且還會刺激那些壓力過大的



人大聲求救，不論是以顯性還是隱性的方式。目前已經有許多現役人員透過社群媒體請求行為健康協助與介入並記錄在案。¹⁸

在美國，所有自殺已遂的事件中約20%是退伍軍人。¹⁹在某個案中，退役一等士官長鮑威爾(Jeffery Powell)透過臉書成功挽救試圖自殺的現役舊屬。²⁰該名士兵在臉書上發布了手腕割破和血流如注的照片。鮑威爾立刻打了該區域的熱線，並聯絡到該士兵目前所屬的指揮鏈。最終緊急醫療服務介入救助，防止了該自我傷害事件。在傳統的軍事環境中，一等士官長和資淺士兵不會經常談論生活上的問題，鮑威爾亦不會有機會介入。但因為鮑威爾今日與對方在臉書上互為朋友，使他有能力介入並協助拯救了士兵的生命。²¹

身為領導階層，軍種成員被鼓勵去評估部屬在同儕間的互動及家庭福祉。一項有助於領導者執行此工作的建議指南，即是將士兵的「數位健康與福祉」納入評估，亦即應將傳統的健康與福祉調查擴展到非傳統領域——社群媒體上。為了落實這種數位健康與福祉檢查，建議新進士兵將其社群媒體的帳戶名稱提供給所屬的指揮鏈。

取得這些資訊並不是一項要監視軍種成員的嚴格措施。領導者不會要求他們提供密碼。這種作法不會構成對隱私的侵犯，因為社群媒體的貼文是公開紀錄。目的是要藉由積極主動的個人網路防護，以減低不良行為健康的後果。除了運作的安全之外，單位領導者還可以建立社群媒體監控系統，進一步掌握單位內部氛圍及成員的家庭狀況。

上述提議的一個版本已經開始試行，有多達

10萬位軍種成員參與。2013年，協助遏止退伍軍人自殺的「涂爾幹計畫」(Durkheim Project) 首次在臉書上運作。²² 該計畫使用「演算法來判斷哪些詞組或詞組組合最有可能代表自殺意圖。」²³

《波士頓環球報》(The Boston Globe)報導了該計畫，表示「大數據專家，包括位於美國牛頓市的艾特維歐(Attivio)軟體公司，正和軍方自殺防治專家通力合作，透過運用社群媒體來監控退伍軍人的沮喪徵兆，試圖解決這個問題。」²⁴

此一程序是由指定的行為健康專家編寫軟體以識別相關關鍵字或詞組。這些關鍵字或詞組由分析系統處理，檢視數以千計的線上社群媒體貼文。涂爾幹計畫使用的確切演算法、關鍵字和詞組都有智慧財產權，但「通常自殺的網路語言會包含如『沒有我你會更好』、『我搞砸了一切』，以及『我犯的錯永遠不會被原諒』等句子。」²⁵ 除了語句之外，「像是買槍或捐出財物等行為事件亦有助於識別陷入困境的退伍軍人，且這經常在社群媒體上通報。」²⁶

當社群媒體上的貼文被識別為有潛在的自殺意圖時，醫療人員及被授權的家庭成員就會收到警訊。這些社群媒體上的語句和行為線索是執行介入決策的重要指標。但是，如果單位領導者未能進行數位健康與福祉評估，則可能會錯過進行介入的線索。傳統的健康與福祉評估著重於生理健康，但卻忽略了解決士兵行為與情緒層面的問題。

雖然在某些情況下軍種成員的貼文會受到軍法條例的懲處，但是單位領導者應該確保士兵了解監控目的是著眼於官兵福祉，而不是為了懲

戒。²⁷ 此外，任何被指派且額外負有檢視士兵社群媒體貼文職責的人員，都不應該以任何非官方身分使用這些資訊，以免遭到政府糾正。²⁸ 這樣的政策可以確保只有合適人員才能看到軍種成員的貼文內容。

這種政策轉變目的是為了促進組織進化，避免在社交活動上無法與時俱進。確保指揮部了解所屬士兵在社群媒體上的情緒健康，能善用網路空間來提升單位的戰備狀況。

建立團隊即時回應社群媒體上的求助

與鮑威爾介入阻止其舊屬企圖自我傷害的情況不同，許多呼救行為是隱性的。領導者可能看到所屬士兵的社群媒體貼文，但對訊息內容的意圖感到矛盾。2015年，臉書組成了一個專家團隊，來審查可能有自殺傾向的臉書貼文。如果臉書貼文被舉報為可能有該傾向，則自殺防治專家就會向該用戶發送「全國預防自殺生命線」(National Suicide Prevention Lifeline)的訊息。²⁹ 雖然臉書已經採取了崇高的行動來協助該傾向

的用戶，但陸軍需要打造一個團隊，來提供更即時的回應機制，目的在對經鑑定對現役軍人有行為健康疑慮的社群媒體貼文，進行額外的篩檢。

作法是運用既有的專業參謀軍官及指揮單位組織來提供援助，而不必額外增加陸軍人員編制需求。旅級行為健康委員會(Brigade Behavioral Health Council, BBHC)可以由旅級行為健康官(behavioral health officer, BHO)擔任主席。由陸軍醫務部門(Army Medical Department)指定的行為健康官應來自臨床社工師及臨床心理師兩大領域。³⁰ 行為健康官通常擔任旅級外科醫生與組織內各種指揮小組的行為健康顧問。³¹ 其在新角色中的額外職責尚包括督導諮詢、教育、訓練及協助復原。

與旅級行為健康委員會密切配合的是旅級軍眷生活顧問(military family life counselor, MFLC)。最初，軍眷生活顧問的工作是提供「完善現有軍事行為健康計畫的支持服務，以協助因伊拉克與阿富汗戰爭長期和重複部署的軍種成員及家

庭。」³² 然而，目前的軍眷生活顧問計畫則提供了「非醫療性輔導，包括協助解決人際關係、危機介入、壓力管理、悲傷情緒、工作職務及其他個人與家庭問題。」³³ 上述問題都可能會在特定士兵的社群媒體資訊流上出現。

可以理解的是，並非所有個人問題都可以透過心理學或行為層面的角度得到有效或適當解決。旅級公共事務官(public affairs officer, PAO)似乎可成為旅級行為健康委員會的幫手，其訓練與專業能夠對社群媒體議題有所貢獻。要注意的是公共事務官並非行為健康方面的專家，而是以內容專家及社群媒體用戶的身分提供諮詢。此外，請牧師提供精神層面的觀點，將可使團隊職能更為均衡。

可以想見，行為健康官、軍眷生活顧問、公共事務官、牧師與指揮官合作審查被舉報的社群媒體貼文，以確認預警徵兆與是否需要額外行為評估，接著進一步由指揮部下令實施心理健康評估的介入措施。

如同陸軍下轄的許多團體一



樣，旅級行為健康委員會直屬單位指揮官，由行為健康官擔任主席。針對被舉報的社群媒體貼文進行充分的全面分析，不會只由單一觀點完成。因此，僅僅訓練公共事務官來審查社群媒體貼文並做出最後判斷，並無法提供完善的解決方案。所以，目前行為健康官的輔導角色應該進一步強化，擴大團隊的架構，納入各種不同的專業人員，同時為指揮部團隊成員提供相關專業知識指導。

根據一項指揮部下令實施的心理健康評估，亦即國防部訓令6490.04號「軍事人員心理健康評估」(Mental Health Evaluations of Members of the Military Services)指出，「可能針對各種問題，包括職務考核、職位需求、安全問題、績效重大變化，或可能因為精神狀態改變而產生的行為變化。」³⁴ 如同許多陸軍保護士兵的作為一樣，預防教育通常要優先於因應措施，特別是針對行為健康的問題。³⁵ 因此，行為健康官可以輪流訓練其所管轄的各個營級部隊，給予壓力管理與憤怒管理的指導，或是其他減輕潛在行

為壓力的必要心理教育。

為了使治療因社群媒體所引起壓力的訓練標準化，應該將旅級醫護人員課程(Brigade Healthcare Provider Course)的相關教育內容、陸軍醫務部門基礎軍官領導班(Basic Officer Leader Course)及/或上尉職業課程(Captain's Career Course)等針對行為健康官的課程內容考量在內，甚至落實執行。此一建議有助於彌補現行制度與程序的罅隙。

對行為健康官實施社群媒體訓練評估很可能是一個緩慢的過程，並非所有行為健康官都熟悉社群媒體，他們也不是全部都能接受公共事務官的在職訓練。然而，行為健康的問題現在就必須著手解決。短期解決問題的方法，是利用陸軍現有基礎與進階的個人訓練課程，針對使用社群媒體可能會產生的負面行為後果提供相關指導。教育內容應該著重於提升對問題的意識，以及士兵如何透過其指揮鏈、單位牧師或當地行為健康診所尋求協助與支持。

反之，並非每位士兵都有機

會接受軍職人員的評估和治療。目前民間治療師也同樣從事社群媒體使用者行為失調的教育、評估與治療工作，他們也同樣需要相關指導內容，以確保軍民醫護人員的照護標準一致。

在社群媒體加部屬好友的正當性

有關軍法條例針對領導者和部屬在臉書、Instagram、Pinterest、領英及推特上互相追蹤的正當性，係由陸軍規程第600-20條《陸軍指揮政策》(Army Command Policy)所規範。³⁶ 一個領英上的聯絡人或臉書好友，無論階級高低都不構成違規，除非交往涉及下列情況：

1. 督導職權或指揮鏈的嚴整性受損害，或看起來受損害；
2. 造成實際或認知上的偏袒或不公平；
3. 涉及或看起來涉及不當利用階級或職位謀取私利；
4. 具有或被視為具有剝削性或脅迫性；或是
5. 對紀律、權威、士氣或達成任務的指揮能力產生實際

或明顯可預期的不利影響。³⁷

性別、性取向或整體的性偏好都不重要，「上述情況都和性別無關；它們只會在實際或認知上對單位良好秩序及紀律造成負面影響。」³⁸ 此外，陸軍規程第530-1條《作業安全》(Operations Security)為士兵、聘雇人員與文職團隊提供了指導，說明當在公開的媒體上談論陸軍時，何種訊息是恰當的。³⁹

在某些情況下，美國各州法律和陸軍的倡議可能會相互抵觸。截至2016年1月，50州當中有23州由官方立法禁止僱主要求查看員工的社群媒體帳號。⁴⁰ 這23州在同一條法律中禁止主管在社群媒體上強制部屬接受加入朋友的請求。在社群媒體上與所屬士兵建立聯繫時，避免偏袒感覺的關鍵是一視同仁。不得在線上搞小團體並排除其他人。如果某些部屬從主管的社群媒體群組或朋友清單中被排除，任何對群組內部屬的獎勵或讚許行為都可能被解讀為，「認知上的偏袒或不公平」。⁴¹ 對於那些不使用社群媒體的士兵不會被要求參加。但是，如果士兵後來加入社群媒體，則可以通知所屬指揮鏈。

結論

當前和未來士兵的心理健康對健全戰鬥力至關重要。許多陸軍行為健康計畫的目標是要積極主動保護底下戰士。如今吾人應大聲疾呼進行政策修訂，並妥善分配資源以強化社群媒體相關訓練，同時對人員的支持是現代美陸軍的重要工作。投注額外資源於支持士兵心理健康也應該納入考量，這些士兵需要透過社群媒體來提供相關

支援。

涂爾幹計畫成立於2011年，是透過社群媒體識別士兵行為健康問題的可行解決方案。下一步的作法是判斷該計畫是否適用於全陸軍士兵。陸軍醫務部門擁有一支強大的研究團隊來分析數據，並驗證該計畫的研究結果。如果涂爾幹計畫無法立即普及全陸軍，則需歸納分析其成果，並實行經證實的解決方案，以期加速負面行為健康反應的減緩。

藉由社群媒體發現行為健康問題是一種積極的作法，只有在領導者關注其士兵的社群媒體活動時才能奏效。士兵將會持續使用社群媒體，而若領導者想要觀察和了解所屬士兵的不同面向，該平臺是獲得這些資訊的重要領域，這是因為網際網路文化的興起引發了巨大且迅速的文化轉變。許可部屬士兵和領導者在社群媒體上成為好友並非沒有風險與責任。然而，漠視士兵數位生活的危險是不明智的。

筆者聲明：筆者與艾特維歐公司或涂爾幹計畫沒有任何關係。本文所表達的觀點，亦未收取任何金錢報酬。

作者簡介

Gregory Mabry係美陸軍衛生勤務團(Medical Service Corps)少校，他為臨床心理學博士，並具有臨床社工師執照。現任陸軍醫務部門中心暨醫學院(Army Medical Department Center and School)概念暨能力處機動支援組行為健康參謀官。

Reprint from *Military Review* with permission.



註釋

1. Plyush Manguklya, "Social Media by the Numbers [Infographic]," Huffington Post, 25 April 2016, accessed 18 December 2017, http://www.huffingtonpost.com/piyush-manguklya/socialmedia-by-the-numbers_9757926.html.
2. Ibid.
3. U.S. Army Audit Agency, "The Army's Use of Social Media External Official Presence Sites," Audit Report, A-2011-0150-IET(Alexandria, VA: U.S. Army Audit Agency, 26 July 2011).
4. Army Regulation (AR) 530-1, *Operation Security* (Washington, DC: U.S. Government Publishing Office [GPO], 19 April 2007).
5. "Professionalization of Online Conduct," ALARACT [All Army Activities message] 014/2017 (Washington, DC: Assistant Secretary of the Army, 23 February 2017).
6. Wyatt Kash, "Army Sees Benefits in Social-media Presence," GCN (website), 27 October 2009, accessed 18 December 2017, <https://gcn.com/articles/2009/10/27/army-see-benefits-in-social-media-presence.aspx>.
7. For example, see the United States Army Human Resources Command's Twitter account, "@ArmyHRC," accessed 18 December 2017, <https://twitter.com/ArmyHRC>.
8. Kevin Gallagher, "The Social Media Demographics Report: Differences in Age, Gender, and Income at the Top Platforms," *Business Insider* (website), 4 August 2017, accessed 18 December 2017, <http://www.businessinsider.com/the-social-media-demographics-report-2017-8>.
9. Ibid.
10. Ben Widdicombe, "What Happens When Millennials Run the Workplace?," *New York Times* (website), 20 March 2016, accessed 18 December 2017, <https://www.nytimes.com/2016/03/20/fashion/millennials-mic-workplace.html>.
11. Katherine Karl et al., "Would You Accept a Facebook Friend Request from Your Boss?: Examining Generational Differences," *International Journal of Virtual Communities and Social Networking* 9, no. 1 (January 2017).
12. Brenton Pomeroy, "Time to Engage in Social Media," *Military Review* (March 2017, online exclusive), accessed 18 December 2017, <http://www.armyupress.army.mil/Journals/Military-Review/Online-Exclusive/2017-Online-Exclusive-Articles/Time-to-Engage-in-Social-Media/>.
13. Karl et al., "Would You Accept a Facebook Friend Request from Your Boss?"
14. "Social Media Affects Self-Esteem," *Applied Social Psychology* (blog), Penn State University, 14 March 2016, accessed 18 December 2017, <https://sites.psu.edu/aspsy/2016/03/14/social-media-affects-self-esteem/>.
15. "Frequently Asked Questions about Recruiting: What Is the Average Enlistment Age?," U.S. Army Recruiting Command(website), accessed 18 December 2017, <http://www.usarec.army.mil/support/faqs.htm#age>.
16. Katlyn Tolly, "Does Social Media Affect Students' Self-Esteem?," *USA Today* (website), 21 October 2014, accessed 18 December 2017, <http://college.usatoday.com/2014/10/21/does-social-media-affect-students-self-esteem/>.
17. Julie Katia Morin-Major et al., "Facebook Behaviors Associated with Diurnal Cortisol in Adolescents: Is Befriending Stressful?," *Psychoneuroendocrinology* 63 (January 2016): 238-46, accessed 18 December 2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26519778>.
18. Marie Berberea, "Soldier Posts Suicide Attempt to Facebook," *Army.mil*, 30 September 2014, accessed 18 December 2017, <https://www.army.mil/ar>

- ticle/134479/Soldier_posts_suicide_attempt_to_Facebook/; Chelsea C. Cook, "Soldier's Suicide Note Goes Viral; Family Demands Better for Veterans," CNN, 6 July 2013, accessed 18 December 2017, <http://www.cnn.com/2013/07/06/us/soldier-suicide-note/>.
19. Jacqueline Howard, "A Suicide Attempt in an Army Unit can Lead to More, Study Finds," CNN, 26 July 2017, accessed 17 December 2017, <http://www.cnn.com/2017/07/26/health/military-suicide-attempts-study/>.
20. Berberea, "Soldier Posts Suicide Attempt to Facebook."
21. Ibid.
22. Karen Weintraub, "Monitoring Social Media to Cut the Military Suicide Rate," *The Boston Globe* (website), 22 July 2013, accessed 18 December 2017, <https://www.bostonglobe.com/business/2013/07/21/researchers-monitor-social-media-posts-bid-cut-military-suicide-rate/vNDSTeZipCXEi2JBoIetbP/story.html>.
23. Ibid.
24. Ibid.
25. Ibid.
26. Ibid.
27. Cheryl Rodewig, "Social Media Misuse Punishable under UCMJ," Army.mil, 9 February 2012, accessed 18 December 2017, https://www.army.mil/article/73367/Social_media_misuse_punishable_under_UCMJ.
28. "Misuse of Position and Government Resources," Departmental Ethics Office, Department of Justice (website), updated 18 May 2016, accessed 18 December 2017, <https://www.justice.gov/jmd/misuse-position-and-government-resources>.
29. Kevin McSpadden, "How Facebook is Helping Suicidal People," *Time* (website), 26 February 2015, accessed 18 December 2017, <http://time.com/3723472/facebook-suicide/>.
30. Department of the Army Pamphlet 600-4, Army Medical Department Officer Development and Career Management (Washington, DC: U.S. GPO, 27 June 2007), 79, 81, and 101-2.
31. Ibid.
32. "Military & Family Life Counseling (MFLC) Program," MHN (website), accessed 18 December 2017, https://www.mhngs.com/app/programsandservices/mflc_program.content.
33. Ibid.
34. Department of Defense Instruction 6490.04, *Mental Health Evaluations of Members of the Military Services* (Washington, DC: U.S. GPO, 4 March 2013), 2, accessed 15 December 2017, <http://www.esd.whs.mil/Portals/54/Documents/DD/issuances/dodi/649004p.pdf>.
35. Office of the Chief of Public Affairs Press Release, "Army Health Promotion, Risk Reduction and Suicide Prevention Report," Army.mil, 28 July 2010, accessed 9 January 2018, https://www.army.mil/article/42934/army_health_promotion_risk_reduction_and_suicide_prevention_report.
36. AR 600-20, *Army Command Policy* (Washington, DC: U.S. GPO, 6 November 2014).
37. Ibid., 28.
38. Teresa Schlosser, "Army Updates Reg Defining Inappropriate Relationships," Army.mil, 13 November 2014, accessed 18 December 2017, https://www.army.mil/article/138222/Army_updates_reg_defining_inappropriate_relationships.
39. AR 530-1, Operations Security.
40. "McGuireWoods LLP," "Virginia Workplace Social Media Password Privacy Bill Signed," JD Supra Legal News (website), 9 April 2015, accessed 18 December 2017, <http://www.jdsupra.com/legalnews/virginia-workplacesocial-media-password-95889/>.
41. AR 600-20, *Army Command Policy*, 28.