

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

黃寶慧¹ 徐仕穎² 彭立³ 謝正新⁴ 蔡文綺⁵ 楊承軒⁶ 鄭友睿⁷

蔡其霖⁸ 徐旭彥⁹

陸軍軍官學校管理科學系

摘要

陸軍官校成立的目的是在於培養陸軍基層軍官，部隊任務繁重，訓練要求嚴格相較於其他行業有較高的工作壓力，因此培養軍校生的抗壓性是不可或缺，關鍵在於了解軍校生的壓力來源，壓力因應，以及是否具有自我傷害想法，以避免肇生自我傷害行為。

本研究探討陸軍官校學生對「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害想法」三大構面的同意程度等相關議題，採用問卷調查法並使用SPSS軟體進行統計分析。

本研究發現「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」整體問卷同意度平均值為3.0516；以「人際關係壓力」同意度最高、「學業壓力」同意度最低，表示人際關係壓力是軍校生的主要壓力來源。再者，一年級學生的平均同意程度顯著大於其他年級學生。其中，壓力因應是以找朋友暢談的方式平均同意程度4.24最高，最後，壓力來源與自我傷害想法相關性最高，應從「壓力來源中人際關係壓力」著手以降低自我傷害想法。

關鍵字：壓力來源、壓力因應、自我傷害想法、軍校

1. 緒論

1.1 研究背景

近年來工作壓力是組織行為學中一個很重要的議題，被視為組織和工作中最直接(第一級)的結果，進而引發不舒服的感受，如低滿足感、低組織承諾……等(Parker)[1]。Tipgos [2]的研究發現，有 65% 的受訪者認為自己承受的壓力高出平均水

準。Farnham [3]的研究指出，受試的員工樣本中，有 46%的人表示工作壓力很大，34%的人曾因壓力過大想要辭職。過度的工作壓力不僅造成員工生理上的症狀(Stewart)[4]，間接所產生的醫療保險和生產力降低等成本更增加了企業的負擔(O'Boyle)[5]。以上的研究顯示，工作壓力於一般企業組織中是個普遍的現象，不但會影響員工個人的滿足感、承諾感及生理

上的問題，同時也可能影響組織的生產力。

羅新興[6]指出，國防組織是個龐大而複雜的體系，包括了許多不同類型的機構和人員。近年來，年輕人的工作價值觀和工作態度不斷在改變，這些人員進入軍中後，組成份子變得更加複雜而多元化，面對嚴格而制式的工作紀律和領導方式等組織特性，便產生了許多問題，最顯著的莫過於自裁事件的發生，上至軍官，下至士兵，皆有觸目驚心的案例，其選擇結束生命來解決問題，可能是受到某種程度的外在壓力所致。因此，因工作負荷過高或工作特性等所導致的疲勞、焦慮、離職傾向、意外事件等，皆是國軍值得探索的議題。回顧國防人力的相關文獻中，對於工作壓力的探討極需有系統之深入研究，以瞭解國軍工作壓力來源、結果及具有影響力之干擾變項，從而適當實施工作再設計或改善工作生活品質，增進官兵福利，提昇部隊戰力。

林岳聰[7]的研究指出，軍人的工作時數長且需長時間在營，認為是軍人最大的壓力來源。國防部為落實「精兵政策」，提昇國軍部隊戰力，達成組織再造及邁向現代化目標，於民國 86 年起分階段實施「精實案」、「精進案」及「精粹案」，在國防組織變革中，面臨人力精簡與組織再造，在精簡政策下，兵力總員額經歷近十年的蛻變精簡迄今二十一萬五千餘員，在人員的縮減，而工作量及任務無減少情況下，導致人員差勤負荷過重、休假不正常、身心俱疲等，使軍人感受到生活壓力越來越沈重(鐘堅)[8]。另如政治作戰學校軍事科學研究中心所做的調查發現(孫敏華)[9]國軍基層幹部中有 56.6%受到工作壓力之苦，與全國平均數值(四分之一工作者感受到

壓力)高出許多，值得探討。再者，要貫徹上級交付任務及要管理部屬，其工作特性時常受到三明治式夾擊，形成壓力及身心健康受到影響。由此可知，軍人的壓力來源的確是一個值得重視的課題。

部隊的任務繁重，訓練要求嚴格，且具相當之危險性，軍人本來就比其他行業有較高的壓力，軍人所面臨的工作壓力以及工作壓力對他們所造成的影響，值得關注。另外，許多研究發現工作壓力同時也威脅到個體的生理與心理健康，工作壓力越大，身心健康越差，工作滿意度越低落。

2009 年天下雜誌[10]報導，我國經濟停滯不前，選擇就讀軍校之軍費生入學享有免學雜費且領有零用金，畢業後即可擁有穩定工作成為軍事院校兩大誘因，遂成為一般高中生嚮往的職業選擇，學分數也直逼國立大學(黃雅琪)[11]。然而，軍事院校組織，與一般大學院有極大的差異性，軍事院校相較一般大學具有軍事科層體制、階級服從、生活約束、團體生活、體能要求、軍事訓練、自由受限等巨大壓力特性存在。軍校生比起一般大學生，需要額外成手許多壓力，許多軍校生無法承受壓力選擇退學，然而，國家投入軍事教育資源，訓練一位優秀的軍事幹部，往往需要投入許多資源與時間資本，軍校生倘若無法承受壓力，適應軍校生活，從時間或經濟的角度上，都是對國家資源的損耗(馬于雯)[12]。

在踏上基層軍官這條道路之前，軍校生必須在嚴格、高壓力的情境下，歷經管理能力的培養、體能的要求、軍事訓及品德的薰陶等等。軍校教育要求與一般大學教育的型態相差甚遠，到了軍校之後就要面對一連串的壓力與適應。因此，在軍校

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

學生接受教育過程中，如能對學生的壓力、來源、知覺及相關變項有系統性的了解，在設計教育學生的課程規劃中予以考量，則可增益軍校生的壓力適應力提升(謝文福)[13]。

軍校生未來畢業後，立即擔任部隊基層軍官，學會領導與管理部隊與士兵，此外也必須學習如何執行長官分配的任務，及和同僚相處，同心協力來團結合作。在面對來自四面八方的各種成長背景的團體中的各種份子，在待人接物之中，可能就會產生多疑難雜症，當然這也成為壓力的來源。陸軍官校招收年滿 18 歲以上，具高中(職)畢業資格之學生，每月津貼有一萬五千餘元，平日居住於學校，假日始有放假。根據黃寶慧[14]顯示陸軍軍官學校學生有「新生連制度」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「學業壓力」與「人際關係壓力」的五大來源，結果發現壓力來源主要為「生活管理壓力」，其中以「新生連制度下，集體受罰會造成壓力」為最大；黃寶慧[15]探討陸軍官校學生「學校壓力」、「家庭壓力」與「人際交往壓力」三大來源，結果發現陸軍官校學生的壓力來源主要是「家庭壓力」，而且以其中「家人健康狀況不佳」最大；黃寶慧[16]發現陸軍軍官學校學生生活壓力來源包括軍事生活壓力、學業壓力、家庭與經濟壓力、個人與感情壓力，在壓力來源中「家庭與經濟壓力」構面的「為家中或家人的事情煩惱」為最大，學生面對「生活壓力」與「情緒管理」能力對「壓力因應」之發生是有影響。

林岳聰[7]以陸軍南部軍團 54 工兵群中 300 人為研究樣本研究「軍人壓力因應策略量表」，研究發現不同性別、年齡、階

級、婚姻狀況、軍事教育程度及服務年資之陸軍工兵部隊成員的壓力因應策略無顯著差異；工兵部隊成員的壓力來源可預測壓力因應策略，其預測力為 100%；工兵部隊成員的壓力來源可解釋壓力因應策略，其途徑為，「由社會支持及工作環境等面向的壓力來源影響到尋求支持及問題解決等面向的壓力因應策略」。

在國防大學政治作戰學校軍事社會科學研究中心[17]所做的研究發現，國軍基層幹部中，有百分之五十六點六受到工作壓力之苦。這個數字比全國的平均數值(四分之一的工作者受到工作壓力之苦)高出許多，可見軍中幹部的工作力一個極需受到關心與處理的課題。軍校生需要面對很多的壓力，學習因應壓力的作為是非常重要的。黃寶慧[15]軍官成員如能擁有紓解壓力、調適情緒的方法，將可提昇部隊工作效能及減少潛存危安因素。

謝文福[12]研究指出，常見的軍校生壓力來源有長官、學長管教與學長的關係，個人時間管理問題、生活管理問題、課業壓力與學習適應。既然在軍中會壓力的產生，不論是何種形式的壓力，皆須要有一套有效因應壓力之作為。

黃寶慧[15]探討學生「壓力因應」作為發現，陸軍官校學生普遍都有各種壓力因應作為，主要採用「從事戶外活動方式」，很少使用「求助於本校心輔中心」方式。而「壓力因應」的方式包括運動、閱讀、聽音樂，吃東西、找朋友暢談、嘗試幫助別人解決問題、規畫生活等，其中以「聽音樂」、「找朋友暢談」為最高。

近年來，因為壓力大而產生自我傷害行為，甚至是自殺的案例層出不窮，不論是各個年齡、職業，都有相關的個案，尤

其以軍隊來看，也常有類似的案件發生，自由時報[18]成功嶺一名士官在寢室內上吊自殺，送醫後宣告死亡，警方則透露，該士官留下的遺書寫道，「覺的自己很沒用」、「壓力很大」。自由時報[19]機械化步兵 234 旅砲兵營志願役康姓二兵，休假時在家中燒炭自殺，家人送醫仍不治，遺書簡短寫著：「我覺得很累，媽媽別難過，留下一萬元及一部停在樓下的機車給媽媽。」由以上報導可以看出，軍人在職場上確實有一定的工作壓力，使其肇生自我傷害的動機。且在近年國防制度的演變下，人力縮減相對業務不減的情勢，導致人員壓力上升，在不堪嚴謹的軍事環境下，進而產生自我傷害行為及自殺傾向。

許黛蕾[20]發現大學生自我傷害的方式在性別上呈現統計上的顯著差異，有自傷行為者與不自傷行為者分別在社會支持與自我概念兩量表上的反應呈現統計上的顯著差異，自我傷害分別與社會支持與自我概念呈現統計上的顯著負相關，自我概念完全中介社會支持對自我傷害的影響。

吳俊德[21]指出國軍自我傷害行為因性質不同而區分為個人、環境層面及言語文字行為事件、健康狀況、心理特徵、軍隊環境及失落事件等六個類別，自我傷害行為的預測有個人債務、透漏自傷訊息、不當管教、離婚、近期至親過世、家庭不睦、分手與人際關係等八徵兆。

在自我傷害的情緒調節功能上，可以確定自我傷害與憂鬱情緒有關（Marshall et al.）[22]，身體的疼痛能夠有效地降低個案內在的負面情緒，達到情緒調節的效果（Nock,& Prinstein）[23]。但並非每個人使用自我傷害行為都有此功能，在使用熱電擊刺激作為模擬自我傷害的實驗中發

現，同樣的身體疼痛對於已有自我傷害行為的個案來說有還原或減少負向情緒的功能，然而溫和但不痛苦的刺激並無此功能，而對無自我傷害行為的個案來說痛苦刺激在還原或緩解情緒的功能上較差（Breslin & Gordon）[24]。

由上述學者研究發現，造成自我傷害行為發生的原因大多與個人情緒、家庭問題、感情問題、環境適應問題、經濟問題與人際關係有關。為探討陸軍官校學生是否存在著自我傷害的問題，本文主旨對陸軍官校學生壓力的主要來源、壓力的因應作為、及自我傷害想法進行研究，以了解官校生是否具有壓力調適的能力以及自我傷害想法的程度，進而能在部隊擔任基層軍官時充分具備壓力的因應之道，避免產生自我傷害的想法。

1.2 研究動機

役男多數在學校業後即進入部隊服役，對踏入部隊的社會青年而言，除了面臨身分轉換及生活習慣的改變外，且必須面對軍隊高度管理、低度自由的特殊文化，造成相當大的衝擊。就軍中生活的特殊性，孫敏華 [25]指出服役是強制性的法律規定並擔任保國衛民的角色，在軍隊中是以男性為主體的社會且要求絕對服從，人際互動較困難複雜亦無隱私，且以團體及任務為導向，作息規律少變化，而軍事訓練的目的在於將役男從由民轉軍的軍事社會化過程，轉變為保家衛國的軍人，這種角色上的轉變，對於剛畢業的青年，無論在生理、心理上都要隨之調整，否則極易出現情緒生理上的失調。就上述所列特殊性下，役男在軍中的適應比一般職場更加困難，除環境適應外，加上部隊成員形

形形色色，此時期人際關係的複雜度，更遠超過服役前的各階段。

林岳聰[7]的研究指出，士官兵常見的壓力有執勤時間長、休假不正常、管教方式不公、生活緊張及長期疲勞等。基層志願役軍官壓力方面有任務執行方式、與長官共事經驗、工作與個人生活平衡、評比調動與升遷、工作性質、長官非理性行為及人際干擾等因素影響。軍隊中的人際關係大致可以分為長官、同僚及部屬三方面，其中與長官的人際關係對志願役軍士官影響較大，同僚之間的壓力以「學長制」感受到的壓力影響較大。志願役軍士官所面之家庭壓力，前三名為「在軍中擔心家人」、「為家人或家中的事情煩惱」及「家人住院或生病」。

黃寶慧[14]大學教育階段即是一個轉變為成人的重要階段，除了學習與同儕間互動、更尋求認同並逐漸學會獨立生活。但對於選擇就讀軍事學校的學生來說，他們可能受到家庭經濟影響或其他相關因素，多屬提早思考個人生涯發展的成熟發展型學生。但是這些學生在進入軍校後，除了需學習各學系的專業知識外，同時需要學習各項軍事基礎技能以融入軍事化管理的生活習性（卓淑玲、劉瑞楨、鄧文章）[26]，其生活環境及方式也與其他民間大學生截然不同，發展任務瞬間擴大至個人生涯規劃以及提前軍事社會化。

蔡文雅 [27]在科技大學學生面對壓力所做的研究報告中指出當學生將從大學畢業後，馬上要受到很多生活改變的衝擊，此時對某些生活情境應該盡量常規化，以減少不必要的適應，因為愈多的生活改變意謂著愈多的壓力。黃寶慧[15]進到陸軍官校以後進入到一個陌生的環境

裡，又是團體生活，馬上要面對許多生活改變的衝擊。學校中除了寒暑假的軍事訓練，學年教育裡許多繁瑣的公務及課業上的維持，難免會產生壓力，尤其在軍校裡，學長學弟制度嚴格分明，在日常生活和管教方面都是由學長教導學弟，學長藉由指導學會領導，學弟藉由學習了解服從，而領導和服從，正是部隊裡不論從事任務的執行、嚴格的訓練、日常的運作等，應有的最基本觀念。

黃寶慧[16]在踏上基層軍官這條道路之前，軍校生必須在高壓力的情境下，歷經管理能力的培養、體能的要求、軍事訓練及品德的薰陶等。軍校教育要求與一般民間教育的心態相差甚遠，進入軍校之後就要面對一連串的壓力與適應。在軍校首先遇到的就是軍事生活壓力，軍校的生活與民間大不相同常常會受到長官、學長姐管教的壓力，而軍中的生活是團體生活，一般團體生活常會有所限制，更別提壓力更大的軍中生活，不管是軍事訓練、體能訓練、公差勤務與長官交辦的任務都會產生壓力，甚至是未能按時休假都會產生壓力。另外，在軍校也需要念書，而當學生自然會有學業壓力，無論是作業壓力、考試壓力、父母的期望、與同學的競爭都會產生壓力。再者，家庭與經濟壓力是每個人都會有的壓力，而軍校生平日都待在學校，有放假才能回家，自然會有壓力，擔心家人健康、為家中發生的事煩惱或者與家人吵架，家裡的經濟問題等都是壓力來源。再者，個人感情壓力也常常是壓力的來源之一，談戀愛吵架或者是分手，也有因為軍中生活封閉與異性或者一般朋友的交流時間或機會都會有壓力。

由此可見軍校生在學校中所需要面對

的許多壓力，大概可以區分為軍事訓練的要求，生活管理的指導，同儕間的比較，甚至是兼顧學業的部分，都是身為陸軍官校學生所必須面對的。因此本文的研究動機之一為探討陸軍軍官學校學生分別對有關「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「人際關係壓力」、及「學業壓力」等四大壓力來源構面的同意程度。

黃寶慧[14]軍校的教育不只提供軍校生大學教育的學習，更重要的是軍校學生提早適應部隊中的軍事生活，以及所必須適應的高度壓力的環境，讓畢業學生能在部隊裡勝任繁雜沉重的工作。軍校學生必須在嚴格、高壓的教育環境中，從學習如何被領導到如何領導，並意識到團體生活、團體合作的重要性，且盡量去克制自我需求，經過四年的官校教育，以此經驗成為官校生適應、銜接部隊職場的保障。但上述的軍校教育與初進入軍校學習的新生過去所適應的生活環境截然不同，因此，到了軍校之後就要面對一連串的壓力與適應。

黃寶慧[15]軍官成員如能擁有紓解壓力、調適情緒的方法，將可提昇部隊工作效能及減少潛存危安因素。情緒管理是指能正確地察覺自己與他人的情緒狀態、能適度地運用理性表達情緒及能在認知及行為上調適負面情緒，使自己與他人身心處於和諧狀態的能力。從一般百姓到軍校生，再從軍校生到軍官，其中要經過許多的教育調適，然而現在的軍官面臨新的任務與環境，延伸到壓力因應，如何調適自己的情緒壓力就很重要了。

黃寶慧[14]探討學生「壓力因應」作為發現，陸軍官校學生普遍都有各種壓力因應作為，包括運動、閱讀、聽音樂，吃

東西、逃避問題、找朋友暢談、嘗試幫助別人解決問題、規畫生活、轉移注意力等，其中以「聽音樂」、「找朋友暢談」為最高，最少使用「逃避問題」方式，顯示官校在培育新生教育管理方面，有不錯的成效，新生在面對壓力會以健康的方式排解壓力，而非逃避及閃躲。

在國防大學政治作戰學校軍事社會科學研究中心[28]所做的研究發現，國軍基層幹部中，有百分之五十六點六受到工作壓力之苦。這個數字比全國的平均數值(四分之一的工作者受到工作壓力之苦)高出許多，可見軍中幹部的工作力一個極需受到關心與處理的課題。軍校生需要面對很多的壓力，學習因應壓力的作為是非常重要的。張豫人、卓淑玲[29]軍校是培養軍官幹部的搖籃，軍校生畢業後成為部隊的基層軍官，軍校生時的養成教育或多或少影響其爾後至部隊服務的表現，因此，軍校生的壓力排解狀況近年來可說是軍事教育中值得觀注的焦點。擬定相關教育作為，以使未來的國軍幹部做好壓力因應與情緒管理，而能妥善處理軍事情境中所面對的指揮、管教與任務達成等問題，成為相當重要的工作。

林岳聰[7]指出目前軍中的壓力因應策略以心理輔導(體系)為主,以陸軍為例主要架構為旅級以上單位設立「心理衛生(輔導)中心」，北、中、南、東及外島地區分別設立「地區心理衛生(輔導)中心」，針對各類行為偏差的國軍官兵實施輔導與處理。現階段心理衛生中心主要的工作項目為個案諮商輔導、新進人員心理衛生宣教、心衛宣教暨輔導訪談、問卷訪查、重大個案研討、重大狀況個案輔導反映報告、輔導網絡建構及新訓人員「國軍身心

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

狀況評量表」。

黃寶慧[15]陸軍軍官學校的學生在平時學校生活中，不僅要面對學校的課業壓力，體能的要求，家庭所產生的壓力，以及與學長、同學、學弟相處等，關注軍校生是否有能力解決壓力的作為，面臨問題時是否能夠正面思考有效解決，便成為目前國軍的一大課題，也同時避免陸軍官校學生畢業後到部隊服務時，無法適應部隊生活，因此藉此研究陸軍軍官學校學生對於「壓力因應」構面的同意程度，成為本文的研究動機之二。

自由時報[30]國防部電訊發展室一名蔡姓女少校在家中陽台上吊自縊，針對此起國軍自殺案件，國防部電訊發展室蔡姓女少校疑因工作壓力大，在台南家中自縊死亡。王定宇說，蔡少校日記從去年就開始記錄，說工作壓力大，也主動尋求心輔制度，但仍無效，據軍方統計，2000 年到 2012 年，軍中共 2088 名現役軍人死亡，因為輕生 332 名，占 16%，平均每年 26 名人死於輕生。新頭殼時報[31]，指出蔡姓女少校所留下的遺書寫到，「從 2 月到 6 月她都沒辦法睡覺，工作壓力很大，找不到人生重點」，清楚表明是因為軍中工作業務壓力過大。

吳俊德[21]指出國軍軍官平均年齡 31 歲，士官平均年 24 歲，士兵平均年齡 22 歲(國防部)[17]，職業人在服役滿 20 年後就可退休，故軍人在 40 歲以上的比率逐漸減少，所以可推論國軍服役的官兵多數是在 20-40 歲之間的青壯年族群。自殺為青壯年族群的前三大主要死因之一，而部隊成員的組成，即是以青壯年的官兵為主體，且軍隊致命武器易獲得，官兵自我傷害致死的危險性相對的增加(楊聰

財)[32]，另因軍隊講求生活紀律，強調嚴格規律之作戰訓的任務環境，當官兵團擾與嚴格的軍事環境發生衝突時，易增加部隊官兵發生自我傷害的動機和意念(胡正申)[33]。

吳俊德[21]內容中表示自 1977 年起國軍即設有「趙老師」來負責心理衛生工作，自 1994 年推廣心官制度，主要為防範官兵自我傷害事件肇生(黃至宏)[34]。此外，因「自殺」一詞給予大眾的觀感不佳且具負面意義，因此國軍部隊將官兵的自殺行為改名為自我傷害行為，也就成為目前軍中所重視的自我傷害防治工作，並編列「官兵個人身心狀況調查表」，自 1998 年起透過心輔官運用其來篩檢出需關懷的個案並予以即時的協助，避自我傷害事件發生(卓淑玲)[26]。

吳俊德[21]當青年學子投入軍旅生涯後，與入伍前的生活呈現著強烈的對比，與一般社會自主性較高的生活方式大不相同(胡正申)[35]，軍人來自社會各階層是社會的縮影，役男在面對軍中如此特殊文化下，加上個人與環境問題的相互加乘，常會出現適應失調的情形，甚至有自殺行為(陳春秀)[36]，就在個人因素與環境因素相互的作用下，在部隊的適應問題便層出不窮，在處理各類的官兵問題中，最令人遺憾的是發生官兵自我傷害事件，其影響的層面、衍生的問題及效應，並非短時間內可消除的，因此自傷防治工作一直是國軍所重視的議題。

國軍為使社會青年來到軍中接受集體嚴格式的新環境時，能熬過此適應的磨合階段及減輕產生輕忽個人生命的意念或行為，故在自傷防治投入相當多的心力，期能儘早察覺出官兵問題而適時的介入輔

導，減少官兵自我傷害事件肇生。然而，軍隊自我傷害事件時有所聞，每年仍維持定比例黃至宏[34]，影響所及從官兵個人到國軍整體部隊，範圍極為廣泛。

許黛蕾[20]經呂孟真[37]自我傷害量表界定自我傷害的方式外，其餘的 18 項則名列如下：「故意割你的手腕，手臂或你的身體其他區域」、「故意用香菸燒燙自己」、「故意用打火機或火柴燒自己」、「為了傷害自己故意在皮膚上刻字」、「為了傷害自己故意在皮膚上刻圖案、某種設計或其他標記」、「為了傷害自己故意把自己的皮膚抓破，以致於留下疤痕或流血」、「故意把自己咬到皮膚受傷」、「為了傷害自己故意用沙紙在你身體上用力摩擦」、「故意在你的皮膚上滴強酸」、「為了傷害自己故意使用漂白劑或清潔劑之類用力擦洗皮膚」、「為了傷害自己故意用類似針、釘子之類的尖銳物體刺進皮膚，而不包括刺青、耳洞、藥物使用的針或身體穿刺」、「故意用玻璃擦破皮膚」、「故意破壞或折斷自己的骨頭」、「故意用自己的頭撞某物以致於有傷痕或淤青」、「故意用拳頭猛力撞擊自己以致於有傷痕或淤青」、「為了傷害自己而故意阻止傷痕復原」、「故意用拳頭用力捶打牆壁以致於有傷痕或淤青」、「為了傷害自己故意用力拉扯自己的頭髮」。量表的分數高低代表受試者在近一年內該自我傷害行為出現的多寡。

丁華[38]，軍人自殺徵兆與自殺行為之關連性分析，指出國軍自我傷害事件影響所及從官兵個人、家庭到國軍整體部隊，範圍及其廣泛，不容忽視。在部隊中以安全為最高指導原則，遂行各項任務，官兵在服役期間自我傷害行為是不容發生的，除了無法解決問題，更讓周遭關懷的

親友陷於苦痛，亦是家庭的悲劇。若再經由報章媒體負面報導，軍隊必遭社會各界譴責及對部隊管理的疑慮，更是打擊了單位官兵的士氣，造成部隊戰力及紀律倍受考驗與質疑（楊聰財）[32]。軍中以團體方式訓練及生活，自我傷害對於社會衝擊性相當大，特別是在部隊中所造成的影響更是多層面且相互交錯的。陸軍官校學生從在學期間到部隊服務階段，歷經四年學習，學生在因應壓力時是否採取不良行為，更甚至是自我傷害行為，也是長官們及切關心的事項。因此藉此研究陸軍軍官學校學生對於「自我傷害想法」構面同意程度，成為本文的研究動機之三。

黃寶慧[15]中華民國陸軍軍官學校是一所四年制的軍事學府，其辦學的目的在於透過大學專業知識及軍事教育、平日軍事化生活管理與體能訓練，培育我國軍軍官幹部所應具備之素養與技能。陸軍官校透過四年的軍官養成教育，培養官校學生除具有一般大學學生所具有之專業知識涵養外，更透過日常軍事訓練要求具備體能、語文溝通之國軍軍官幹部所應具備之基礎能力。然而在陸軍官校大學教育的過程中，往往透過各式教育方針、管制措施，目的皆在於培養學生具備上述之基礎能力。而在討論教育之虞，往往最令人關注的是學生學習過程中，面對與一般大學不同的制度及生活，在面對壓力的情況下，學生在處理壓力因應上的作為及方式，配合近年來，因壓力大而產生學生的自我傷害行為想法，甚至是自殺的案例層出不窮，便成為本研究之最主要動機，探討陸軍官校在學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法。

此外，本研究欲探討陸軍官校學生之

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

不同背景變項對陸軍官校學生「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害想法」三大構面之差異性分析，以檢視其呈現結果是否有差異性，為本文研究動機之四。。

再者，本研究欲探討陸軍官校學生對於「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害想法」與整體構面同意程度的相關性分析，以探討其相關程度，為本文研究動機之五。

接著，本研究欲探討陸軍官校學生「壓力來源」與「壓力因應」構面對「自我傷害想法」的解釋程度，為本文研究動機之六。

最後，本研究希望能將研究分析結果提供給學校相關單位，作為未來輔導軍校生壓力因應之道的參考依據，亦作為將來學校修正陸軍官校各項制度時的參考依據，是為本文研究動機之七。

1.3 研究目的

根據研究背景與研究動機所述，本研究之主要目的包括以下一至七點，分述如下

- (一)探討陸軍官校學生對於「壓力來源」的「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「人際關係壓力」與「學業壓力」構面同意程度。
- (二)探討陸軍官校學生對於「壓力因應」構面同意程度。
- (三)探討陸軍官校學生對於「自我傷害想法」構面同意程度。
- (四)探討陸軍官校學生之不同背景變項對陸軍官校學生「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害想法」三大構面之差異性分析，以檢視其呈現結果是否有差異性。
- (五)探討陸軍官校學生「壓力來源」、「壓

力因應」與「自我傷害想法」與整體構面同意程度的相關性分析，以探討其相關程度。

- (六)探討陸軍官校學生「壓力來源」與「壓力因應」構面對「自我傷害想法」的解釋程度。

- (七)將研究結果作為將來學校修正「陸軍官校」各項制度時的參考依據。

2. 文獻探討

此章節主要是在探討壓力來源、壓力因應以及自我傷害行為，並研究國內外文獻相關學者所研究後的觀點及理論，而作為統整概括性的整理及根基理論。

2.1 壓力定義

壓力 (stress) 一詞是由拉丁文衍生而來，其意義是指“拉緊”或“緊繃”，在十七世紀常被用來表示艱辛、痛苦，到十八、十九世紀時引伸為壓迫、緊張的意思。壓力的概念最早由 Cannon[39]於 1932 年提出，認為個人面對各總壓力時，經常會產生攻擊或逃避行為藉以適應生活。直到 Selye[40]首先將「壓力」引進社會科學的領域中，認為「壓力」是個人面對刺激時，為能重新恢復正常狀況所做的反應，不論該刺激是否超過個人所能負荷程度，凡有此反應，即表示正處於「壓力」狀態之下。壓力是個體生理或心理上感受威脅的一種緊張狀態，使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受(張春興)[41]。壓力是個人在面對與期望事物有關的機會、限制或要求時，知覺到這個結果很重要，但又充滿不確定性所處的一種動態狀況(李青芬)[42]。壓力是個體面對外界刺激所做的身心適應反應，此種反應以個人過去的經

驗、人格特質或心理認知歷程為媒介(林純文)[43]。國內外專家學者對於壓力定義之觀點研究整理如表 1 所示：

表 1 國內外專家研究者對壓力之定義

學者	年份	定義
Cannon[39]	1932	認為個人面對各種壓力時，經常會產生攻擊或逃避行為藉以適應生活。
Selye[40]	1956	人們為滿足自己自身需求所產生的反應情境。
Lazarus & Launier[44]	1978	個人生活環境面對壓力時而衍生的行為反應，預防、避免或控制情緒上的壓力。
Newman & Beehr[45]	1979	人類在不同的環境裡當下所承受在心理上的不安、而當生理上的刺激，超出個人自身所能接收的底線時，所呈現出的一種緊張、不安與焦慮的狀態。
Blau[46]	1981	個人與外在環境的關係，因人類無法面對外在壓力變化，且無法適應和接受時，及稱為壓力。
Gmelch & Went[47]	1982	是一種抉擇的過程，個體會在過程中去抉擇最有
		效率的方式來減輕壓力，使預期效果將會減輕壓力所帶來的痛苦，有助於個人發展專業。
游恆山[48]	1989	對於踰越他能力所能處理或是擾亂他平衡狀態的刺激事件，所表現出的特定的或非特定的反應型態。
張春興[49]	1991	壓力是指個體生理或心理上受到危害自身狀態下，所使人產生的不愉甚至感受到痛苦的知覺感受，而影響到個人的身心健康，所造成負面結果。
馮觀富[50]	1992	只壓力是發生於個人在個人以往經驗下所感受到威脅時發生的狀態，進而導致內在身體上、認知上、行為上與情緒上的一種連鎖反應。
Brown & Campell[51]	1994	認為因許多個人外在因素造成人體所造成的不適感，而這種感受會因每個人自

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

		我承受的壓力而對心理或生理的反應程度而有所不同。			
吳英璋[52]	1994	一種與個人的自身主觀知覺有關現象，且引導源藏於某生活變動對該個體的要求以及其相對應之因應能力兩者間的餅乾。	張郁芬[57]	2001	當個體面對外在環境刺激時，依據其人格特質、認知歷程或過去經驗，加以評估其與環境的關係，是否會造成過度負荷或個人資源無法應付的情況。
俞筱鈞[53]	1996	任何可能引發生體及個人情緒上不愉快反應的事件。	郭靜晃[58]	2002	壓力是個人心理狀態的一種反應，來自個人認知過程，當資源及能力無法應付環境所需時，個人心理所產生的反應。
Robbins[54]	1996	壓力是個體在面對與自己內心所期望的事物有關的機會、限制或需求時，而知覺到結果很重要，但又感受到不確定性的一種動態狀況。	李勝彰[59]	2003	壓力是個人與群體環境互動中，知覺環境刺激超過個體所能負荷所產生緊張狀態。
李聲吼[55]	1997	壓力大多存在於我們日常生活及工作環境中，而且是無法避免的象，而且與工作環境、個人身體及其想法、情境有關。	郭耀輝[60]	2004	個人與外在環境互動的過程中，受到外界刺激或內在需求的影響，心理或生理上產生緊張或受到威脅等反應，必需重新調適的現象。
葉兆祺[56]	2000	個體在面對環境事務要求時，造成環境、心理、生理三方面的失衡狀態。	何吉郡[61]	2005	個人內心所渴望的事物和現實中的環境有所不平衡時，將使得內在及外在心理不

		平衡的身體反應。
許南雄[62]	2006	壓力意旨就是超過個人所能承受的重量、責任或困境。
劉家修[63]	2008	為個體因外在的環境刺激或受到某種程度威脅時，所引起生理及心理的不平衡，使得個體在心緒上產生了緊張與不愉快的反應。
陳勇全[64]	2009	認為壓力是本身對於外在環境所感受到威脅的情境時，所產被壓迫或緊張情況，進而造成身心上不愉快，甚至是引發出痛苦的感受。
張澤君[65]	2011	個人會隨時受到外在環境的刺激所做出反應不同時，導致當人在認知與壓力上造成經驗同，而決定壓力的程度和存在與否。

資料來源：本內容參考論文整理

2.2 壓力來源

壓力的來源，或稱壓力源(stressors)，是直指個人所感受到壓力的刺激事件，此等刺激是來自於周遭的人、事，或源自於

個人內在的想法；也可說是生活上各種規律的、預期的、或突發性的變動(吳英璋)[52]。研究學者一般認為壓力的來源有：

許柏傑[66]以陸軍特種作戰指揮部官兵共計 330 員，以自編之「問卷調查法」為工具，結果發現國中生在生涯適應問題的方面有：1.國軍志願役人員工作壓力之「本身內在」、「上級壓力」、「工作負荷」呈現中高度之情形；2.工作壓力之「上級壓力」、「工作負荷」、「溝通協調」及「降低專業效能」對於工作狀態之「情緒耗竭」呈現正向影響。由上述的研究結果得知國軍志願役人員之工作壓力有偏高之情形，又以「本身內在」、「上級壓力」、「工作環境」及「工作負荷」等構面影響最大。

張春興[49]壓力的來源分為三類：1.生活改變，個人日常生活秩序的重要改變；2.生活瑣事，日常生活中經常遇到且無法避免的瑣事；3.心理因素，個人內在心理問題，主要指挫折與心理的衝突。

Compas[67]指出壓力的來源有：1.尖銳緊急的壓力源，包括主要生活事件、日常瑣事、規範的事件、不規則的事件和生活的改變等；2.長期的壓力源，包括不合的環境條件、不利於個人創造的環境、債務和一再發生的事件等；3.人際互動的壓力源：包括個人與父母、同儕和同事間的互動溝通或不合理念的相處等。

張偉華[68]以北部地區志願役士官共計 202 人，以自編之「國軍志願役士官工作壓力之研究問卷」為工具，結果發現國軍志願役士官壓力問題方面有：1.工作壓力的來源對工作壓力的紓解方法部分有顯著影響；2.工作壓力來源對負向的工作壓力紓解方法部分有顯著影響；3.工作壓力來源對工作壓力結果部分有顯著影響；4.工作壓力來源對身心狀況的工作壓力結果部分有顯著影響；5.工作壓力來源對離職

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

傾向的工作壓力結果部分有顯著影響。由上述的研究結果得知國軍志願役士官工作壓力來源有工作時間與負荷、家庭生活與休閒、組織領導及外在因素與環境。

郭碧吟[69]為生活中常見的壓力來源有：1.個人問題，年齡、疾病、社會地位、人格特質等；2.人際問題，溝通、小團體等；3.學業問題，個人成長學習、成績、排名等；4.財務問題，個人收入、收支平衡、理財規劃等；5.生活因素，親人間相處、住宅環境等。

黃寶慧等[15]以陸軍官校學生為研究對象，探討學生「學校壓力」、「家庭壓力」與「人際交往壓力」三大來源，本研究結果發現，陸軍官校學生的壓力來源主要是「家庭壓力」，而且以其中「家人健康狀況不佳」最大。

黃寶慧[16]以陸軍軍官學校學生為研究對象，以自編之「問卷調查法」並使用 SPSS 軟體進行分析，探討 1.學生生活壓力來源(包括軍事生活壓力、學業壓力、家庭與經濟壓力、個人與感情壓力)；2.學生情緒管理反映(情緒察覺、表達與調適)及不當管教情事之認知與發生。本研究分析結果發現，學生面對「生活壓力」與「情緒管理」能力對「不當管教」之發生是有影響。其中以「情緒管理」能力對「不當管教」的解釋力較大。「情緒管理」的能力越好，對「不當管教」的認知越佳，而且也更不會發生「不當管教」的行為。

黃寶慧等[14]以陸軍軍官學校學生為研究對象，以自編之「問卷調查法」並使用 SPSS 軟體進行分析，探討學生「新生連制度」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「學業壓力」與「人際關係壓力」的五大來源及「壓力因應」。研究結果顯示「生活管理壓力」構面最高、「人際關係壓

力」構面最低。一年級學生的平均同意程度顯著大於三、四年級學生。

林岳聰[7]以陸軍南部軍團 54 工兵群中 300 人為研究樣本(群部 18 人，群部連 35 人，給水連 35 人，工一營 106 人，橋樑營 106 人)，所使用之研究工具包括「軍人壓力來源量表」及「軍人壓力因應策略量表」。研究發現如下：1.不同性別、年齡、階級、婚姻狀況、軍事教育程度及服務年資之陸軍工兵部隊成員的壓力來源有顯著差異；2.不同性別、年齡、階級、婚姻狀況、軍事教育程度及服務年資之陸軍工兵部隊成員的壓力因應策略無顯著差異；3.工兵部隊成員的壓力來源可預測壓力因應策略，其預測力為 100%；4.工兵部隊成員的壓力來源可解釋壓力因應策略，其途徑為：「由社會支持及工作環境等面向的壓力來源影響到尋求支持及問題解決等面向的壓力因應策略」。研究者根據研究結果，提出改善工兵部隊成員壓力來源之建議，做為國防部及未來研究方向之參考。

從上述各國內外學者的研究中，得知壓力的生活來源，著重於當事人生活問題、個人角色問題、個人工作問題。

2.3 壓力因應

Lazarus[70]從認知現象學角度，認為因應是一種認知行為，結合壓力來源的初級評估及任何因應策略行為結果的再評估；Lazarus and Folkman[71]將因應定義為「個體評估所面臨的外在事件與內在需求時，認為已經超出個人資源所能應付的範圍，而因應則是為了控制這外在事件或內在需求，所做的、不斷調整認知及行為上的努力」。因應的概念根據不同學者的看法有不同的文字描述，以下分別列舉幾項國

內外研究者在該此面所做出的定義整理於表 2 所示：

表2.國內外各研究者對壓力因應策略之定義

研究者	年份	定義
R.S.Lazarus & R.Launier[44]	1978	因應是在行動上和內心的個人努力，以處理環境和內在的要求或衝突，而這些要求或衝突足以對個人造成沉重負擔。
Gmelch, W., & Swent, B.[47]	1982	因應是一種解決之過程，在這過程中個人選擇某些有用的技術來減少壓力。
R.S.Lazarus & S.Folkman[71]	1984	因應是指個體在認知及行為上持續的努力，以掌控超出個人內外負荷或資源的特定要求。
Billings & Moss[72]	1984	因應行為是介於壓力事件與適應結果之間的主要因素。
Weiten[73]	1986	因應是指努力去克服、減輕或忍受加諸於我們的要求。

施淑芬[74]	1990	因應的形成是經由個人對壓力事件的認定之後所採取的策略，期使壓力感受減輕和減低壓力的負向結果，以維持個人身心健康和幸福。
鄧柑謀[75]	1991	所謂因應是指個人遇到困擾或壓力事件時，在認知、情緒和行為上所做出的努力。
林純文[43]	1996	因應策略係指遭遇到困擾或壓力事件時，個人內在認知與情緒及行動上所做的努力。
程一民[76]	1996	因應是當個體面臨超過本身所擁有資源的內外情境或問題時，為緩衝或避免產生壓力、焦慮、威脅或其他身心疾病，努力去處理情境或問題的動力歷程。
吳宗立[77]	1996	因應是一種動態的過程。

		程，個體運用各種策略，經由認知評估努力去處理壓力事件。
張麗琪[78]	2000	因應是一種對外在的反應，個人經由外在與內在的評估，而選擇適合個人的因應策略。
朱美慧[79]	2000	在現實生活中人際關係有較多障礙及生活適應不良等問題之大專學生，網路使用時間越長，在網路上找到的不是資訊，而是社會支持

資料來源：本研究參考論文整理

黃寶慧等[14]以陸軍軍官學校學生為研究對象，以自編之「問卷調查法」並使用 SPSS 軟體進行分析，探討學生「壓力因應」具體影響之結果，其方式有：運動、閱讀、聽音樂、吃東西、做白日夢、逛街、買喜歡的東西、逃避問題、保持幽默感、去想生活中好的表現、找朋友暢談、嘗試幫助別人解決問題、嘗試依靠自己提出解決方法、培養良好得情緒管理來面對壓力、使用溝通技巧來解決人際衝突、規畫生活、轉移注意力，藉幾情緒轉換、傾訴與家人、打電話求助生命線、接受專家輔導、求助於本校心輔老師。其中以「聽音

樂」、「找朋友暢談」為最高。

黃寶慧等[15]以陸軍官校學生為研究對象，探討學生「壓力因應」作為，本研究結果發現，陸軍官校學生普遍都有各種壓力因應作為，主要採用「從事戶外活動」方式，但最少使用「求助於本校心輔中心」方式。

林岳聰[7]以陸軍南部軍團 54 工兵群中 300 人為研究樣本(群部 18 人，群部連 35 人，給水連 35 人，工一營 106 人，橋樑營 106 人)，所使用之研究工具包括「軍人壓力來源量表」及「軍人壓力因應策略量表」。研究結果發現受試對象在工作中確實存在相當程度的工作壓力，且大多來自於社會支持及工作環境等相關因素，所以主要以改善軍中現行工作制度與架構才能降低工兵部隊成員的工作壓力，但此部分由於茲事體大且牽涉層面極為廣泛，非一朝一夕所能完成，因而轉向增進工兵部隊成員相關福利制度做為相對應之配套措施來吸引人才留營服務。

楊宗德[80]以政治作戰學校一年級 157 名先生為研究對象，以自編之生活狀況調查表，並採用賴式人格測驗作為調查的工具，其研究的結果，生活困擾的主要來源前五項依序為軍事訓練、學校生活、社交生活、未來前途、學習適應以上的五項生活困擾來源在男、女性別方面皆相同；而在最感到困擾的問題方面，也都與軍事訓練及學校生活有關，此外，學生在處理困擾問題也以依靠自己為主，其次才是朋友、學長。

2.4 自我傷害行為

法國社會學家 Durkheim[81] 在 1897 年所發表的自殺論一書中，將自殺定義

為：「死亡者本身之作為或不作為、直接或間接地導致死亡，而似亡者也知道這些作為或不作為將導致死亡。」自殺是一種有意識的自我毀滅行為，個人在累積一段時間或在瞬間的異常心理達到頂點的狀態，個人有意識的自我摧殘，並以行動或非行動的方式，結束自己的生命。國內外專家學者對於自我傷害行為原因研究整理如表3所示：

表3.國內外各研究者對自我傷害行為原因之探討

學 科 背 景	學者/機構	自我傷害原因
社會科學	秦燕[82]	疾病、經濟問題、法律訴訟、情感糾紛、婚姻關係、人際互動衝突
	吳惠慈[83]	個人情緒、成長背景、家庭結構、社會關係
	台北生命線[84]	精神心理、情緒困擾、家庭問題、感情問題、婚姻問題
	高雄生命線[85]	精神心理、家庭困擾、夫妻感情、經濟壓力、法律安全
心理	Morano等人[86]	離婚、分離、家庭不和

學 科 背 景	學者/機構	自我傷害原因
學	Iribarren[87]	情緒問題、法律、感情糾紛、夫妻感情不和睦、人際衝突
精神醫學	鄭泰安[88]	精神疾病、精神狀態、工作挫折、感情問題
	陳俊欽[89]	憂鬱症、酒癮藥癮、情緒不穩、人格障礙
	林俊宏等人[90]	精神疾病、感情、經濟、家庭衝突
	邱震寰、李明漢[91]	精神疾病
	自殺防治中心[92]	憂鬱請向、家人間情感、感情因素

資料來源：本研究參考論文整理

許黛蕾[20]以台灣地區大學生共403員，以自編之「網路問卷」為工具，結果發現大學生在自我傷害行為問題方面有：1.自我傷害的方式在性別上呈現統計上的顯著差異；2.有自傷行為者與不自傷行為者分別在社會支持與自我概念兩量表上的反應呈現統計上的顯著差異；3.自我傷害分別與社會支持與自我概念呈現統計上的顯著負相關；4.自我概念完全中介社會支持對自我傷害的影響。由上述的研究結果得知自我傷害行為與性別、自我概念關係及社會支持有顯著關係。

吳俊德[21]以國防部心理衛生中心所管制的自我傷害個案檢討報告及19個國軍心衛中心單位所列管的個案概況資料作為對照組，樣本共計1213筆，以「次籍資料分析法」為工具，結果發現國軍自我傷害的外顯徵兆有有：1.國軍自我傷害行為因性質不同而區分為個人、環境層面及言語文字行為事件、健康狀況、心理特徵、軍隊環境及失落事件等六個類別；2.自我傷害行為的預測有個人債務、透漏自傷訊息、不當管教、離婚、近期至親過世、家庭不睦、分手與人際關係等八徵兆。由上述的研究結果發現國軍近年自傷原因因階級而異，在士兵階級中，以感情問題、適應不良及情緒失衡為主要；在士官階級則以感情問題、經濟問題及工作壓力居多；而在軍官當中，以感情問題、工作壓力及精神疾病為主，且女性官兵高自傷率高於男性的現象值得關注。建議可增加國軍身心評量表施測次數、建立志願役軍官適用的身心量表及使用建議行自傷評估工具。

在自我傷害行為的調查中會發現並非曾經有過自我傷害行為的人，就會長期都有自我傷害行為，有部分受試者在接受調查時依舊有自我傷害行為，但也有部分受試者過去曾有過自我傷害行為，但接受調查時已超過一年沒有自我傷害行為出現(Glenn and Klonsky)[93]，因此自我傷害行為是可能有所改變的。

Martin[94]等人發現自我傷害者的自殺意念及自殺企圖顯著高於一般無自傷者。陳進義針對國內中學生的研究中認為自殺與自我傷害是量的差異，他認為自傷與自殺是一種連續行為，因兩者的危險因子皆為完美主義、憂鬱與憂鬱反芻，僅在

嚴重程度上有所不同。但Nock, Prinstein與Sterba[95]發現自我傷害的意念很少伴隨著自殺意念，甚至有些自傷者是透過自我傷害的方式來制止自己想要自殺的驅動力。自我傷害者有維持自我穩定性的困難，所以對自傷者來說自我傷害行為可以讓自傷者真實感受到自己的存在，並且以此作為預防自己自殺的手段，用來對抗內在那股「失去自我」的感受。自我傷害個案通常有兩個共同特性，即曾經經歷過對心裡有高度刺激的生活壓力事件，因而使用自我傷害作為壓力調節的手段，以及缺乏問題解決的技巧以因應社會生活(Nock & Mendes)[96]傷害的情緒調節功能上，可以確定自我傷害與憂鬱情緒有關(Marshall et al.) [22]，身體的疼痛能夠有效地降低個案內在的負面情緒，達到情緒調節的效果。在自我傷害行為的情緒調節功能上，分別有正增強以及負增強的效果。當使用自我傷害的方式來擺脫個體所不想要的感受，此時的自我傷害有自動負增強的效果，而在感受麻木與空虛的時候藉此來獲得一些真實的感受，而此時的自我傷害則有自動正增強的效果，因此自我傷害行為在調節情緒及解決自身情緒困擾上會形成一個循環模式，導致自我傷害行為不斷出現。

由上述學者研究發現，造成自我傷害行為發生的原因大多與個人情緒、家庭問題、感情問題、環境適應問題、經濟問題與人際關係有關。

3. 研究方法

本研究旨在探討陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究。本文研究對象為陸軍官校一到四年級學

生，研究工具採取問卷調查法(The Questionnaire Approach)，設計問卷分為「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害行為」三大構面，並利用 SPSS 套裝軟體進行資料分析，所採取的統計方法依序為樣本基本資料分析、項目分析、信度分析、描述性統計、變異數分析、相關性分析及迴歸分析。

3.1 研究對象

本研究對象為陸軍官校一到四年級學生，並利用問卷發放的方式，針對陸軍官校全校學生共 808 人，其中男學生 701 人，女學生 107 人作為施測對象。本研究共計發出 808 份問卷，回收 687 份問卷，回收率 85.0%，有效問卷 620 份，有效問卷率 76.7%。

3.2 研究工具

本次研究主要採問卷調查法，針對陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法對學生之影響，依據黃寶慧等[14]、黃寶慧等[15]、黃寶慧等[16]、林岳聰[7]、吳俊德[22]、許黛蕾[21]之國內文獻相關理論，依本文研究題材，完成本研究之問卷。編製方式採用結構化問卷，以李克特(Likert)五點量表為測量尺度，分別由「非常同意」到「非常不同意」，給予分數 5 分到 1 分，由研究對象依其認知填答，並根據填答的資料，使用 SPSS 進行統計分析。

問卷內容分為四大部分，第一部份為

個人基本資料，其中包括「性別」、「年級」、「科系」、與「在陸軍官校就讀期間曾經有過傷害自己的想法」；第二部分為學生對「壓力來源」之「因素」構面的同意程度，量表共計 54 題；第三部分為學生對「壓力因應」之「方法」構面的同意程度，量表共計 18 題；第四部份為學生對「自我傷害想法」之「行為」構面的同意程度，量表共計 19 題。

本研究問卷第一構面—「壓力來源」。參考文獻黃寶慧等[14]、黃寶慧等[15]、黃寶慧等[16]、林岳聰[7]。歸納出生活壓力來源包含以下四項：(1)軍事訓練(2)生活管理(3)人際關係(4)學業壓力。藉此了解陸軍官校學生對於「壓力來源」因素之同意程度。

本研究問卷第二構面—「壓力因應」。參考文獻黃寶慧等[14]、黃寶慧等[15]、林岳聰[7]。探討陸軍官校學生在壓力來臨時，如何做出因應並有助於紓解壓力，問卷內容包含運動、閱讀、找朋友暢談、面對現實及求助於校內心輔老師等。藉此了解學生對「壓力因應」作法同意程度。

本研究問卷第三構面—「自我傷害想法」。參考文獻許黛蕾[21]、吳俊德[22]。探討陸軍官校學生於本校是否曾經有自我傷之想法，問卷內容包含故意把自己咬到皮膚受傷、故意在皮膚上刻字、故意阻止傷恆復原等。此了解學生對「自我傷害想法」行為同意程度。

3.3 資料分析方法

本文根據研究目的，將回收之有效問

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

卷，利用統計 SPSS 套裝軟體，進行資料分析。資料分析所採統計方法如下：

3.3.1 樣本基本資料分析

根據本研究回收之有效問卷分析結果，分別就「年級」、「性別」、「科系」、「在陸軍官校就讀期間曾經有過傷害自己的想法」的分佈情形作整理，計算次數及百分比，以了解本研究分析之樣本結構。

3.3.2 項目分析

項目分析主要目的在對預試問卷個別題項適切性的檢核，其中最常使用的是極端組檢驗法—臨界比(critical ration)。亦即，極端組檢驗法，主要分析量表中的每一個題目之可靠程度。本研究以極端組檢驗法檢定「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」問卷之三大構面題目的鑑別度。

將「極端組檢驗法」說明如下：使用極端組之比較，以檢定高、低分二組受試者在各題得分平均數差異的顯著性，作為 Likert 量表之鑑別度指標。藉由獨立樣本 t 檢定，求出每一個題目之決斷值(CR 值)，p 值小於 .05 者為顯著，則此題目具有鑑別度，可鑑別出不同受測者的反應程度，予以保留採用，作為題目初步篩選的參考，反之則將予以刪除。

3.3.3 信度分析

信度分析的檢定，以了解問卷的可靠性與有效性。以 Cronbach's α 衡量分析問卷中各變項題目間內在一致性。所謂信度是指一群受訪者在同樣測驗卷上測量多次的結果，都具有一致性（可靠性）。Cronbach's α 值若是小於 0.35 則表示為低信度；若是介於 0.35 至 0.70 則表示為信

度尚可；若是大於 0.70 則表示為高信度。

3.3.4 描述性統計

分別就陸軍官校學生對於「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害行為」三大構面，計算平均數、標準差，以瞭解學生陸軍官校學生對於「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害行為」的同意程度平均值。

3.3.5 變異數分析

分別以不同性別、科系等之學生背景資料為變數，針對陸軍官校學生對於「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害行為」三大構面的同意程度，進行變異數分析，以檢視其所呈現結果是否具有差異性。

3.3.6 相關性分析

針對陸軍官校學生對於「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害行為」之三大構面的同意程度，進行相關性分析，以探討三大構面相關之程度。當相關係數之絕對值小於 0.3 時，為低度相關；絕對值介於 0.3~0.7 時，即為中度相關；達 0.7~0.8 時，即為高度相關；若達 0.8 以上時，即為非常高度相關。

3.3.7 迴歸分析

將「自我傷害想法」同意程度設為因變數，「壓力來源」與「壓力因應」同意程度設為自變數，進行迴歸分析，以探討「壓力來源」與「壓力因應」構面對「自我傷害想法」構面之解釋能力。

4. 研究分析與結果

本研究針對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」同意程度，針對本校一、二、三、四年級學

生實施問卷調查，並以適當的統計方法進行分析。

4.1 樣本基本資料分析

本研究發出 808 份問卷，實際回收 687 份，回收率為 85.0%，剔除回答不完整者 67 份，最後樣本人數為 620 人，有效問卷回收率為 76.7%。根據本研究回收之有效問卷分析結果，就性別、年級和科系的分佈情形作整理，如表 4 所示。「性別」資料統計：男學生所占比例較高，共計 517 人，所占百分比為 83.4%；女學生所占比例較低，共計 103 人，所占百分比為 16.6%。「年級」樣本資料：一年級學生所占比例較高，共計 283 人，所占百分比為 45.6%；三年級學生所占比例最低共計 92 人，所占百分比為 14.8%。「科系」樣本資料：應外系學生所占比例最低，共計 25 員，所占比例為 4.0%；不分系學生所占比例最高，共計 243 人，所占百分比為 39.2%。有 5.2% 的人員曾有過自我傷害想法，共計 32 人。

表 4. 樣本基本資料分析

構面	內容	人數	百分比
性別	男	517	83.4
	女	103	16.6
年級	一年級	283	45.6
	二年級	141	22.7
	三年級	92	14.8
	四年級	104	16.8
科系	電機系	58	9.4
	資訊系	52	8.4
	管科系	20	3.2
	物理系	25	4.0
	機械系	51	8.2
	化學系	45	7.3
	土木系	43	6.9

	政治系	58	9.4
	應外系	25	4.0
	不分系	243	39.2
你在陸軍官校就讀期間曾經有過傷害自己的想法	是	32	5.2
	否	588	94.8

4.2 項目分析—極端組檢驗法

本問卷分為三大構面，第一構面為「壓力來源」分為四大類，第一類為「軍事訓練壓力」合計 13 題，第二類為「生活管理壓力」，合計 12 題，第三類為「人際關係壓力」，合計 20 題，第四類為「學業壓力」，合計 9 題，第二構面為「壓力因應」，合計 18 題，第三構面為「自我傷害想法」，合計 19 題。在問卷過程中，以 SPSS 軟體進行項目分析。表 5 以極端組檢驗法，由 t 檢定 CR 值結果得知，所有題目檢定結果皆具顯著 ($p < 0.5$)。問卷請參閱附錄 1。

表 5 「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」三大構面之項目分析摘要表

獨立樣本檢定						
編號			變異數相等的 Levene 檢定		平均數相等的 t 檢定	
			F 檢定	顯著性	t	自由度
						顯著性 (雙尾)

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

A1	回報制度	假設變異數相等	3.166	0.076	0.639	350	0.423*
		不假設變異數相等			0.638	339.302	0.424*
A2	檢查儀器的要求	假設變異數相等	3.931	0.048	0.641	350	0.422*
		不假設變異數相等			0.640	343.705	0.422*
A3	平時儀態的要求	假設變異數相等	21.392	0.000	4.706	350	0.000*
		不假設變異數相等			4.716	310.067	0.000*
A4	內務督導的要求	假設變異數相等	23.819	0.725	4.825	350	0.000*
		不假設變異數相等			4.829	345.503	0.000*

A5	集合訓話的頻率	假設變異數相等	0.124	0.000	9.218	350	0.000*
		不假設變異數相等			9.229	337.715	0.000*
A6	集合訓話的方式	假設變異數相等	15.219	0.000	12.382	350	0.000*
		不假設變異數相等			12.406	316.477	0.000*
A7	基本教練的要求	假設變異數相等	17.384	0.000	12.126	350	0.000*
		不假設變異數相等			12.148	319.669	0.000*
A8	唱歌答數的要求	假設變異數相等	0.136	0.713	8.886	350	0.000*
		不假設變異數相等			8.887	350.000	0.000*

A9	衛哨勤務的要求	假設變異數相等	10543	0001	10.799	350	0.000*
	不假設變異數相等				10815	330.092	0.000*
A10	寒暑訓練的要求	假設變異數相等	15905	0000	8906	350	0.000*
	不假設變異數相等				8919	329.250	0.000*
A11	假日輔訓的要求	假設變異數相等	3056	0000	8589	350	0.000*
	不假設變異數相等				8589	349.757	0.000*
A12	個人犯錯所受的懲處	假設變異數相等	66294	0000	7.195	350	0.000*
	不假設變異數相等				7211	305.268	0.000*

A13	同儕犯錯所受的連坐罰	假設變異數相等	101.297	0000	5840	350	0.000*
	不假設變異數相等				5857	275.791	0.000*
B1	睡眠不足	假設變異數相等	2790	0096	4520	350	0.000*
	不假設變異數相等				4522	349.560	0.000*
B2	生活範圍狹隘	假設變異數相等	14845	0000	7410	350	0.000*
	不假設變異數相等				7399	325.090	0.000*
B3	自己可以支配的時間太少	假設變異數相等	4.297	0039	6872	350	0.000*
	不假設變異數相等				6879	342.279	0.000*

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

B4	學校規章過於繁雜	假設變異數相等	2051	0.153	11066	350	0.000*
		不假設變異數相等			11070	349.176	0.000*
B5	命令下達經常變更	假設變異數相等	6422	0.012	5973	350	0.000*
		不假設變異數相等			5980	338.049	0.000*
B6	忽視學生的需求或意見	假設變異數相等	1904	0.169	5917	350	0.000*
		不假設變異數相等			5923	337.724	0.000*
B7	公差勤務過多	假設變異數相等	8048	0.005	4424	350	0.000*
		不假設變異數相等			4433	308.580	0.000*

B8	學長姐管教	假設變異數相等	25928	0.000	12083	350	0.000*
		不假設變異數相等			12105	320.593	0.000*
B9	與學長姊合桌用餐	假設變異數相等	0.181	0.671	15411	350	0.000*
		不假設變異數相等			15424	343.624	0.000*
B10	休假互助回報	假設變異數相等	7036	0.008	14996	350	0.000*
		不假設變異數相等			14982	339.709	0.000*
B11	未能正常休假	假設變異數相等	31652	0.000	11358	350	0.000*

		不 假 設 變 異 數 相 等			11386	298238	0.000*
B12	處 分 罰 勤	假 設 變 異 數 相 等	12203	0001	8500	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			8505	348164	0.000*
C1	談 得 來 的 同 學 不 多	假 設 變 異 數 相 等	3918	0049	19587	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			19598	347720	0.000*
C2	煩 惱 無 人 可 以 傾 訴	假 設 變 異 數 相 等	0028	0867	20517	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			20529	346886	0.000*
C3	不 知 如 何 拒 絕	假 設 變 異 數 相 等	17830	0000	16356	350	0.000*

	他 人	不 假 設 變 異 數 相 等			16397	295451	0.000*
C4	與 同 學 衝 突	假 設 變 異 數 相 等	1685	0.195	20269	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			20257	345391	0.000*
C5	與 人 溝 通 困 難	假 設 變 異 數 相 等	0628	0428	24229	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			24193	325738	0.000*
C6	在 公 眾 場 合 緊 張 失 措	假 設 變 異 數 相 等	1.129	0289	6872	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			6879	342279	0.000*
C7	得 不 到 團 體 認 同	假 設 變 異 數 相 等	0497	0481	11066	350	0.000*

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

	及接納	不假設變異數相等			11.070	349.176	0.000*
C8	被同儕指責及批評	假設變異數相等	28.118	0.000	5973	350	0.000*
		不假設變異數相等			5980	338.049	0.000*
C9	遭受學長姐指責或諷刺	假設變異數相等	43.002	0.000	5917	350	0.000*
		不假設變異數相等			5923	337.724	0.000*
C10	與家人意見不同	假設變異數相等	0.024	0.878	4424	350	0.000*
		不假設變異數相等			4433	308.580	0.000*
C11	與家人溝通不	假設變異數相等	0.327	0.568	12.083	350	0.000*

	良	不假設變異數相等			12.105	320.593	0.000*
C12	家人彼此相處不和睦	假設變異數相等	9.223	0.003	15411	350	0.000*
		不假設變異數相等			15424	343.624	0.000*
C13	為家人或家中的事煩惱	假設變異數相等	14.900	0.000	14996	350	0.000*
		不假設變異數相等			14982	339.709	0.000*
C14	無法常常陪伴家人	假設變異數相等	14.975	0.000	11358	350	0.000*
		不假設變異數相等			11386	298.238	0.000*
C15	無法達到家人	假設變異數相等	3.295	0.070	8.500	350	0.000*

	的期許	不假設變異數相等			8.505	348.164	0.000*
C16	煩惱缺乏與異性交往機會	假設變異數相等	19.731	.000	19.587	350	0.000*
		不假設變異數相等			19.598	347.720	0.000*
C17	與異性交往時，有第三者介入	假設變異數相等	14.780	0.000	20.517	350	0.000*
		不假設變異數相等			20.529	346.886	0.000*
C18	無法符合男女朋友的要求	假設變異數相等	9.217	0.003	16.356	350	0.000*
		不假設變異數相等			16.397	295.451	0.000*
C19	與男女朋友發生	假設變異數相等	9.132	0.003	20.269	350	0.000*

	衝突	不假設變異數相等			20.257	345.391	0.000*
C20	失戀	假設變異數相等	0.015	0.902	24.229	350	0.000*
		不假設變異數相等			24.193	325.738	0.000*
D1	讀書時間太少	假設變異數相等	6.511	0.000	12.260	350	0.000*
		不假設變異數相等			12.291	294.478	0.000*
D2	跟不上課業進度	假設變異數相等	74.698	0.000	15.438	350	0.000*
		不假設變異數相等			15.481	284.711	0.000*
D3	作業無法順利	假設變異數相等	20.750	0.000	13.331	350	0.000*

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

完成	不假設變異數相等			13359	310833	0.000*	
D4	考試無法充分準備	假設變異數相等	31952	0.000	10317	350	0.000*
	不假設變異數相等	10335			324203	0.000*	
D5	課業無法有效實施輔導	假設變異數相等	30.116	0.000	8251	350	0.000*
	不假設變異數相等	8266			317242	0.000*	
D6	無法掌握讀書方法	假設變異數相等	14246	0.000	9447	350	0.000*
	不假設變異數相等	9461			327525	0.000*	
D7	學業表現不如預期	假設變異數相等	25.174	0.000	14.199	350	0.000*

期	不假設變異數相等			14242	272996	0.000*	
D8	成績不合格而留讀	假設變異數相等	15654	0.000	14758	350	0.000*
	不假設變異數相等	14776			336202	0.000*	
D9	同儕的競爭太大	假設變異數相等	28874	0.000	6630	350	0.000*
	不假設變異數相等	6593			178786	0.000*	
E1	運動	假設變異數相等	44.792	0.000	-5.803	350	0.000*
	不假設變異數相等	-5.812			328479	0.000*	
E2	閱讀	假設變異數相等	116017	0.000	208	350	0.436*

		不 假 設 變 異 數 相 等			208	272526	0.435*
E3	吃 東 西	假 設 變 異 數 相 等	16661	0.000	-5.722	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			-5.725	348.707	0.000*
E4	聽 音 樂	假 設 變 異 數 相 等	0.079	0.778	-4.386	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			-4.382	341.179	0.000*
E5	逛 街 、 購 物	假 設 變 異 數 相 等	8516	0.004	-0.69	350	0.445*
		不 假 設 變 異 數 相 等			-0.69	349.846	0.445*
E6	去 想 生 活 中 的 好	假 設 變 異 數 相 等	0.387	0.534	-3.147	350	0.002*
	表 現	不 假 設 變 異 數 相 等					
E7	找 朋 友 暢 談	假 設 變 異 數 相 等	34.778	0.000	-3.148	348.744	0.002*
		不 假 設 變 異 數 相 等			-11.084	350	0.000*
E8	告 訴 家 人 與 老 師 自 己 困 擾 的 事 情	假 設 變 異 數 相 等	0.244	0.622	-11.094	342.764	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			-1.966	350	0.050*
E9	轉 移 注 意 力	假 設 變 異 數 相 等	5.792	0.017	-1.967	349.377	0.050*
		不 假 設 變 異 數 相 等			.547	350	0.485*
E10	保 持 幽 默 感	假 設 變 異 數 相 等	6.536	0.011	.547	349.646	0.485*

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

		不假設變異數相等			-6478	341.817	0.000*
E11	逃避問題	假設變異數相等	2317	0.129	9990	350	0.000*
		不假設變異數相等			10000	340.708	0.000*
E12	培養良好的情緒管理	假設變異數相等	1066	0.303	-2641	350	0.009*
		不假設變異數相等			-2641	349.483	0.009*
E13	面對現實	假設變異數相等	10577	0.001	-5.190	350	0.000*
		不假設變異數相等			-5.182	320.455	0.000*
E14	嘗試依靠自己，	假設變異數相等	0.528	0.468	-5.141	350	0.000*

	提出解決方法	不假設變異數相等			-5.134	330.757	0.000*
E15	使用溝通技巧來解決人際衝突	假設變異數相等	5670	0.018	-10280	350	0.000*
		不假設變異數相等			-10273	342.985	0.000*
E16	求助於校內心輔老師	假設變異數相等	39.496	0.000	1.497	350	0.135*
		不假設變異數相等			1.501	292.595	0.134*
E17	打1985申訴電話	假設變異數相等	0.097	0.755	15976	350	0.000*
		不假設變異數相等			15962	340.242	0.000*
E18	打電話求助生命	假設變異數相等	6.633	0.010	10594	350	0.000*

	線	不 假 設 變 異 數 相 等			10595	349996	0.000*
F1	故意把自己咬到皮膚受傷	假 設 變 異 數 相 等	51.161	0.000	21.701	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			21.635	269284	0.000*
F2	故意用力拉扯自己的頭髮	假 設 變 異 數 相 等	257372	0.000	23479	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			23.362	196682	0.000*
F3	故意用砂紙在身體上用力摩擦	假 設 變 異 數 相 等	175513	0.000	22.187	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			22.073	190670	0.000*

F4	故意用拳頭猛力捶打自己以至於有傷痕或瘀青	假 設 變 異 數 相 等	199208	0.000	24670	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			24548	197427	0.000*
F5	故意用拳頭用力撞擊牆壁以至於有傷痕或瘀青	假 設 變 異 數 相 等	77.782	0.000	23001	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			22909	233658	0.000*
F6	故意用自己的頭撞某物以至於有傷痕或瘀青	假 設 變 異 數 相 等	166768	0.000	22484	350	0.000*
		不 假 設 變 異 數 相 等			22388	221661	0.000*

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

F7	故意割你的手腕、手臂或身體其他部位	假設變異數相等	121.851	0.000	23377	350	0.000*
		不假設變異數相等			23258	192597	0.000*
F8	故意把自己的皮膚抓破，以至於留下傷疤或流血	假設變異數相等	144.616	0.000	26010	350	0.000*
		不假設變異數相等			25882	198431	0.000*
F9	故意在皮膚刻字	假設變異數相等	194.628	0.000	20815	350	0.000*
		不假設變異數相等			20706	188309	0.000*

F10	故意在皮膚上刻圖案、某種設計或其他標記	假設變異數相等	199.208	0.000	24670	350	0.000*
		不假設變異數相等			24548	197427	0.000*
F11	故意用玻璃劃破皮膚	假設變異數相等	251.230	0.000	24029	350	0.000*
		不假設變異數相等			23911	199687	0.000*
F12	故意用打火機或火柴燒自己	假設變異數相等	257.372	0.000	23479	350	0.000*
		不假設變異數相等			23362	196682	0.000*
F13	故意用香菸燒燙	假設變異數相等	257.372	0.000	23479	350	0.000*

	自己	不假設變異數相等			23362	196682	0.000*
F14	故意用類似針或釘子之類的尖銳物體刺進皮膚	假設變異數相等	327478	0.000	20186	350	0.000*
		不假設變異數相等			20087	198052	0.000*
F15	故意使用漂白劑或清潔劑用力擦洗皮膚	假設變異數相等	297053	0.000	22962	350	0.000*
		不假設變異數相等			22851	202048	0.000*
F16	故意在你的皮膚上滴強酸	假設變異數相等	309008	0.000	19319	350	0.000*
		不假設變異數相等			19218	189398	0.000*

F17	故意破壞或折斷自己的骨頭	假設變異數相等	211589	0.000	19223	350	0.000*
		不假設變異數相等			19123	188283	0.000*
F18	故意阻止傷痕復原	假設變異數相等	359431	0.000	19777	350	0.000*
		不假設變異數相等			19678	195671	0.000*
F19	有非以上傷害自己的方式	假設變異數相等	211589	0.000	19223	350	0.000*
		不假設變異數相等			19123	188283	0.000*

*p<0.5

4.3 信度分析

本文針對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」三個構面的同意程度。在表 6 中，可以看到三個構面與整體問卷變數之量表信度 Cronbach's Alpha 係數皆在 0.8 以上制度，顯示各變項題目中間內在一致性。

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

表 6. 研究問卷整體與各構面的 Cronbach's α 值

構面	Cronbach's Alpha 值	題數
壓力來源—軍事訓練壓力	0.889	13
壓力來源—生活管理壓力	0.871	12
壓力來源—人際關係壓力	0.962	20
壓力來源—學業壓力	0.929	9
壓力因應	0.849	18
自我傷害想法	0.992	19
整體	0.955	91

4.4 「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」同意度分析

以下說明針對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」三個構面與整體同意度分析結果。由表 7 可得知整體構面同意平均值為 3.2298。陸軍官校「壓力來源—人際關係壓力」構面同意度最高，平均值為 3.9341；最低為「自我傷害想法」構面同意度，平均值為 1.8000。

表 7. 「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」三大構面與整體同意度分析表

項目	平均數	標準差
壓力來源—軍事訓練壓力	3.7008	0.76500
壓力來源—生活管理壓力	3.3980	0.59832
壓力來源—人際關係壓力	3.9341	0.80931
壓力來源—學業壓力	2.9810	0.90563
壓力因應	3.6288	0.46016
自我傷害想法	1.8000	0.90420

整體	3.2298	0.42644
----	--------	---------

表 8 為「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」中，在「壓力來源—軍事訓練壓力」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.7008，顯示平均同意程度為接近同意。又以第 13 題「你覺得同儕犯錯所受的連坐罰會產生壓力」平均值為 3.84 最高；以第 10 題「你覺得寒暑訓練的要求會產生壓力」平均值為 2.94 最低。

表 8. 「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」在「壓力來源—軍事訓練壓力」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
A1	你覺得「回報制度」會產生壓力。	3.56	0.985
A2	你覺得「檢查服儀的要求」會產生壓力。	3.44	0.851
A3	你覺得「平時儀態的要求」會產生壓力。	3.10	0.835
A4	你覺得「內務督導的要求」會產生壓力。	3.57	0.864
A5	你覺得「集合訓話的頻率」會產生壓力。	3.24	0.881
A6	你覺得「集合訓話的方式」會產生壓力。	3.23	0.810
A7	你覺得「基本教練的要求」	3.30	0.965

	會產生壓力。		
A8	你覺得「唱歌答數的要求」會產生壓力。	2.95	0.887
A9	你覺得「衛哨勤務的要求」會產生壓力。	3.47	0.943
A10	你覺得「寒暑訓練的要求」會產生壓力。	2.94	0.928
A11	你覺得「假日輔訓的要求」會產生壓力。	3.26	0.894
A12	你覺得「個人犯錯所受的懲處」會產生壓力。	3.39	0.910
A13	你覺得「同儕犯錯所受的連坐罰」會產生壓力。	3.84	0.887

表 9「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」中，在「壓力來源—生活管理壓力」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.3980，顯示平均同意程度為接近無意見。又以第 12 題「你覺得處分罰勤會產生壓力」平均值為 3.81 最高；以第 10 題「你覺得休假互助回報會產生壓力」平均值為 2.73 最低。

表 9「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」在「壓力來源—生活管理壓力」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
B1	你覺得「睡眠不足」會產生	3.72	1.020

	壓力。		
B2	你覺得「生活範圍狹隘」會產生壓力。	3.24	0.918
B3	你覺得「自己可以支配的時間太少」會產生壓力。	3.49	0.957
B4	你覺得「學校規章過於繁雜」會產生壓力。	3.35	0.863
B5	你覺得「命令下達經常變更」會產生壓力。	3.53	0.912
B6	你覺得「忽視學生的需求或意見」會產生壓力。	3.48	0.834
B7	你覺得「公差勤務過多」會產生壓力。	3.44	0.742
B8	你覺得「學長姐管教」會產生壓力。	3.37	0.864
B9	你覺得「與學長姊合桌用餐」會產生壓力。	2.95	1.073
B10	你覺得「休假互助回報」會產生壓力。	2.73	1.044
B11	你覺得「未能正常休假」會產生壓力。	3.68	1.045
B12	你覺得「處分罰勤」會產生	3.81	0.845

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

	壓力。		
--	-----	--	--

表 10「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」中，在「壓力來源—人際關係壓力」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.9341，顯示平均同意程度為接近同意。又以第 8 題「被同儕指責及批評」平均值為 3.92 最高；以第 14 題「無法常常陪伴家人」平均值為 3.03 最低。

表 10.「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」在「壓力來源—人際關係壓力」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
C1	你覺得會有「談得來的同學不多」的壓力。	3.43	1.017
C2	你覺得會有「煩惱無人可以傾訴」的壓力。	3.58	1.061
C3	你覺得會有「不知如何拒絕他人」的壓力。	3.78	1.158
C4	你覺得會有「與同學衝突」的壓力。	3.41	1.009
C5	你覺得會有「與人溝通困難」的壓力。	3.42	1.043
C6	你覺得會有「在公眾場合緊張失措」的	3.76	1.106

	壓力。		
C7	你覺得會有「得不到團體認同及接納」的壓力。	3.48	0.975
C8	你覺得會有「被同儕指責及批評」的壓力。	3.92	1.012
C9	你覺得會有「遭受學長姐指責或諷刺」的壓力。	3.64	1.117
C10	你覺得會有「與家人意見不同」的壓力。	3.48	1.024
C11	你覺得會有「與家人溝通不良」的壓力。	3.51	1.005
C12	你覺得會有「家人彼此相處不和睦」的壓力。	3.47	0.992
C13	你覺得會有「為家人或家中的事煩惱」的壓力。	3.75	1.057
C14	你覺得會有「無法常常陪伴家人」的壓力。	3.03	1.075
C15	你覺得會有「無法達到家人的期許」的壓力。	3.81	1.099
C16	你覺得會有	3.93	1.210

	「煩惱缺乏與異性交往機會」的壓力。		
C17	你覺得會有「與異性交往時，有第三者介入」的壓力。	3.58	1.130
C18	你覺得會有「無法符合男女朋友的要求」的壓力。	3.60	1.032
C19	你覺得會有「與男女朋友發生衝突」的壓力。	3.62	1.074
C20	你覺得會有「失戀」的壓力。	3.48	1.067

表 11「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」中，在「壓力來源—學業壓力」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 2.9810，顯示平均同意程度為接近無意見。又以第 8 題「你覺得成績不合格而留讀會產生壓力」平均值為 3.12 最高；以第 5 題「你覺得課業無法有效實施輔導會產生壓力」平均值為 2.70 最低。

表 11.「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」在「壓力來源—學業壓力」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
D1	你覺得「讀書時間太少」會產生壓力。	3.07	0.924

D2	你覺得「跟不上課業進度」會產生壓力。	3.01	0.927
D3	你覺得「作業無法順利完成」會產生壓力。	3.02	0.961
D4	你覺得「考試無法充分準備」會產生壓力。	3.02	1.078
D5	你覺得「課業無法有效實施輔導」會產生壓力。	2.70	0.935
D6	你覺得「無法掌握讀書方法」會產生壓力。	2.76	0.969
D7	你覺得「學業表現不如預期」會產生壓力。	2.87	0.994
D8	你覺得「成績不合格而留讀」會產生壓力。	3.12	1.106
D9	你覺得「同儕的競爭太大」會產生壓力。	2.79	1.000

表 12「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」在「壓力因應」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.6288，顯示平均同意程度為接近同意。又以第 7 題「你覺得找朋友暢談是有助於紓解壓力的方式」平均值為 4.24 最高；以第 11 題「你覺得逃避問題是有助於紓解壓力的方式」平均值為 2.29 最低。

表 12.陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」在「壓力因應」構面的同意度分析表

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

題號	題目	平均數	標準差				
E1	你覺得「運動」是有助於紓解壓力的方式。	4.02	0.721		有助於紓解壓力的方式。		
E2	你覺得「閱讀」是有助於紓解壓力的方式。	3.72	0.897	E9	你覺得「轉移注意力」是有助於紓解壓力的方式。	3.76	0.817
E3	你覺得「吃東西」是有助於紓解壓力的方式。	4.10	0.711	E10	你覺得「保持幽默感」是有助於紓解壓力的方式。	3.85	0.793
E4	你覺得「聽音樂」是有助於紓解壓力的方式。	4.22	0.687	E11	你覺得「逃避問題」是有助於紓解壓力的方式。	2.29	1.164
E5	你覺得「逛街、購物」是有助於紓解壓力的方式。	3.92	0.794	E12	你覺得「培養良好的情緒管理」是有助於紓解壓力的方式。	3.72	0.893
E6	你覺得「去想生活中的好表現」是有助於紓解壓力的方式。	3.73	0.828	E13	你覺得「面對現實」是有助於紓解壓力的方式。	3.73	0.950
E7	你覺得「找朋友暢談」是有助於紓解壓力的方式。	4.24	0.686	E14	你覺得「嘗試依靠自己，提出解決方法」是有助於紓解壓力的方式。	3.94	0.843
E8	你覺得「告訴家人與老師自己困擾的事情」是	3.73	0.914	E15	你覺得「使用溝通技巧	3.82	0.896

	來解決人際衝突」是有助於紓解壓力的方式。				有「故意把自己咬到皮膚受傷」的想法。		
E16	你覺得「求助於校內心輔老師」是有助於紓解壓力的方式。	3.36	0.998	F2	你在本校曾經有「故意用力拉扯自己的頭髮」的想法。	1.83	0.950
E17	你覺得「打1985 申訴電話」是有助於紓解壓力的方式。	2.45	0.962	F3	你在本校曾經有「故意用砂紙在身體上用力摩擦」的想法。	1.81	1.007
E18	你覺得「打電話求助生命線」是有助於紓解壓力的方式。	2.73	0.955	F4	你在本校曾經有「故意用拳頭猛力捶打自己以至於有傷痕或瘀青」的想法。	1.82	0.942
				F5	你在本校曾經有「故意用拳頭用力撞擊牆壁以至於有傷痕或瘀青」的想法。	1.92	1.054
				F6	你在本校曾經有「故意用自己的頭撞某物以至於有傷痕或瘀青」的想法。	1.78	0.901
				F7	你在本校曾經有「故意割你的手腕、手臂或身體其他部位」的想法。	1.84	1.027
				F8	你在本校曾經有「故意把自己的皮膚抓	1.82	0.960

表 13 官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」在「自我傷害想法」的同意度分析結果。同意度平均值為 1.8000，顯示平均同意程度為接近不同意。又以第 1 題「你在本校曾經有故意把自己咬到皮膚受傷的想法」平均值 1.94 最高；以第 5 題「你在本校曾經有故意用類似針或釘子之類的尖銳物體刺進皮膚的想法」及第 18 題「你在本校曾經有故意阻止傷痕復原的想法」平均值為 1.71 最低。

表 13.軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」在「自我傷害想法」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
F1	你在本校曾經	1.94	1.036

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

	破，以至於留下傷疤或流血」的想法。		
F9	你在本校曾經有「故意在皮膚上刻字」的想法。	1.82	1.038
F10	你在本校曾經有「故意在皮膚上刻圖案、某種設計或其他標記」的想法。	1.79	0.933
F11	你在本校曾經有「故意用玻璃劃破皮膚」的想法。	1.75	0.889
F12	你在本校曾經有「故意用打火機或火柴燒自己」的想法。	1.77	0.920
F13	你在本校曾經有「故意用香菸燒燙自己」的想法。	1.77	0.920
F14	你在本校曾經有「故意用類似針或釘子之類的尖銳物體刺進皮膚」的想法。	1.71	0.889
F15	你在本校曾經有「故意使用漂白劑或清潔劑用力擦洗皮膚」的想法。	1.72	0.866
F16	你在本校曾經	1.76	0.989

	有「故意在你的皮膚上滴強酸」的想法。		
F17	你在本校曾經有「故意破壞或折斷自己的骨頭」的想法。	1.78	1.016
F18	你在本校曾經有「故意阻止傷痕復原」的想法。	1.71	0.897
F19	你在本校曾經有「有非以上傷害自己的方式」的想法。	1.85	1.064

4.5 研究對象之不同背景變項對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」三大構面之差異性分析

以下說明研究對象的背景變項對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害想法」三個構面與整體的差異性分析。

表 14 可以得知，研究對象的「性別」變項對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之「壓力來源」、「壓力因應」與「自我傷害想法」的差異性分析結果。除「壓力因應」構面以外，「壓力來源」、「自我傷害想法」與整體問卷，男性學生同意程度平均數皆大於女性學生，在統計上皆顯著。

表 14.陸軍官校學生「性別」對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之三大構面(壓力來源、壓力因應、自我傷害想法)之差異性分

析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
壓力來源	1	男	3.4352	2.04673	0.280	0.047*
	2	女	3.3398	1.60149		
壓力因應	1	男	3.3723	0.61565	0.433	0.011*
	2	女	3.3786	0.58354		
自我傷害想法	1	男	1.9246	0.99860	0.675	0.011*
	2	女	1.7621	0.95703		
整體	1	男	2.7224	0.66095	0.055	0.014*
	2	女	2.6456	0.69885		

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

表 15 可以得知研究對象的「年級」變項對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之「壓力來源」、「壓力因應」、「自我傷害想法」三個構面與整體的差異性分析。針對整體與三個構面，不同「年級」學生的平均同意程度皆有顯著差異。

表 15.陸軍官校學生「年級」對「陸軍官校

學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之三大構面(壓力來源、壓力因應、自我傷害想法)及整體之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
壓力來源	1	一年級	3.4947	2.24694	1.016	0.025*
	2	二年級	3.3794	1.86978		
	3	三年級	3.5652	2.25712		
	4	四年級	3.1394	0.58483		
壓力因應	1	一年級	3.3127	0.61475	2.132	0.035*
	2	二年級	3.4433	0.53816		
	3	三年級	3.4565	0.63615		
	4	四年級	3.3702	0.65358		
自我傷害想法	1	一年級	1.9452	1.02522	1.623	0.002**

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
	2	二年級	1.8333	0.93669		
	3	三年級	2.0163	1.06506		
	4	四年級	1.7500	0.89768		
整體	1	一年級	2.7314	0.68956	1.289	0.027*
	2	二年級	2.6135	0.63350		
	3	三年級	2.7500	0.65675		
	4	四年級	2.7452	0.65728		

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

接著表 16 得知研究對象的「科系」變項對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之「壓力來源」、「壓力因應」、「自我傷害想法」三個構面與整體的差異性分析。

表 16. 陸軍官校學生「科系」對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之三大構面(壓力來源、壓力因應、自我傷害想法) 及整

體之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
壓力來源 壓力來源	1	電機系	3.1724	0.73480	1.026	0.018*
	2	資訊系	3.2404	0.63778		
	3	機械系	2.9500	0.74162		
	4	管科系	3.7800	3.0485		
	5	物理系	3.3627	2.14727		
	6	化學系	3.5778	2.27125	1.026	0.018*
	7	土木系	3.3372	0.54249		
	8	政治系	3.3448	2.06093		
	9	應外系	4.4200	4.12735		
	10	不分系	3.4277	2.01445		

壓力因應	1	電機系	3.7165	0.42216	1.326	0.020 *
	2	資訊系	3.6506	0.38715		
	3	機械系	3.6417	0.56698		
	4	管科系	3.7978	0.47028		
	5	物理系	3.6133	0.52973		
	6	化學系	3.6321	0.45014		
	7	土木系	3.6680	0.52837		
	8	政治系	3.8772	0.46030		
	9	應外系	3.6822	0.5484		
	10	不分系	3.5633	0.43298		
自我傷害想法 自我傷害想法	1	電機系	1.7813	0.86459	1.243	0.026 *
	2	資訊系	1.9365	0.93195		

整體	3	電機系	1.4789	0.70425		
	4	資訊系	1.8589	1.02606		
	5	機械系	1.5181	0.76425		
	6	管科系	1.8269	0.95172		
	7	物理系	1.7870	0.80469		
	8	化學系	1.7015	0.86361	1.243	0.026 *
	9	土木系	1.8211	0.96380		
	10	政治系	1.8735	0.94104		
	1	電機系	2.8714	0.39080	1.664	0.044 *
	2	資訊系	3.0285	0.39136		
	3	機械系	2.8769	0.44260		
	4	管科系	2.9341	0.46165		

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

5	物理系	2.7408	0.36965
6	化學系	2.8808	0.42404
7	土木系	2.9474	0.42285
8	政治系	2.8160	0.40515
9	應外系	2.9288	0.38824
10	不分系	2.8875	0.45131

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

由表 17 可以得知研究對象的「曾有過傷害自己的想法」變項對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之「壓力來源」、「壓力因應」、與「自我傷害想法」的差異性分析結果。除「整體」構面以外，其他三構面皆有顯著。除「壓力因應」構面以外，其餘兩構面與整體「曾有過傷害自己想法」的平均同意程度皆大於「不曾有過傷害自己想法」。

表 17.陸軍官校學生「曾有過傷害自己想法」對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之三大構面(壓力來源、壓力因應、自我傷害想法)及整體之差異性分析

構組	內	平均數	標準差	F 值	顯著
----	---	-----	-----	-----	----

面別	容				性
壓力來源	1 是	4.5937	4.41850	12.097	0.001***
	2 否	3.3554	1.73756		
壓力因應	1 是	3.4444	0.41979	5.453	0.020*
	2 否	3.6388	0.46046		
自我傷害想法	1 是	2.1316	0.84232	4.564	0.033*
	2 否	1.7820	0.90463		
整體	1 是	2.9176	0.39256	0.186	0.666
	2 否	2.8842	0.42845		

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

4.6「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」三大構面與整體同意度之相關分析

本節將「壓力來源」、「壓力因應」、「自我傷害想法」三構面以及整體問卷進行 Pearson 相關分析。當相關係數知絕對值小於 0.3 時，為低度相關；絕對值介於 0.3~0.7 時，即為中度相關；達 0.7~0.8 時，即為高度相關；若達 0.8 以上時，即為非常高度相關。

由表 18 可以得知，三大構面與整體問卷之兩兩相互間的相關性皆為統計上顯著相關。就「整體」問卷而言，以「自我傷害想法」0.606 最高，「壓力來源」構面對其的相關係數 0.499 次之，皆為中度相關；再者，「壓力來源」、「壓力因應」、「自我傷害想法」三構面彼此兩兩相關性。就「自我傷害想法」構面而言，以「壓力因應」構面對其相關係數 0.322 最高，整體對其

相關係數-0.193 次之，前者為中度相關，後者為低度相關。

**在顯著水準為 0.01 時(雙尾)，相關顯著。

表 18.陸軍官校學生「壓力來源」對「壓力因應」與「自我傷害想法」三大構面及整體問卷成效同意度之相關分析

		壓力來源	壓力因應	自我傷害想法	整體
壓力來源	Pearson 相關	1	-0.170**	0.521**	0.499**
	顯著性(雙尾)		0.000	0.000	0.000
	個數	620	620	620	620
壓力因應	Pearson 相關	-0.170**	1	-0.322**	-0.039
	顯著性(雙尾)	0.000		0.000	0.334
	個數	620	620	620	620
自我傷害想法	Pearson 相關	0.521**	-0.322**	1	0.606**
	顯著性(雙尾)	0.000	0.000		0.000
	個數	620	620	620	620
整體	Pearson 相關	0.499**	-0.193	0.606**	1**
	顯著性(雙尾)	0.000	0.334	0.000	
	個數	620	620	620	620

模式	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
1	迴歸	165.689	2	82.845	0.000 (b)***
	殘差	340.386	617	0.552	
	總數	506.075	619		

4.7「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」中「壓力來源」與「壓力因應」構面對「自我傷害想法」的解釋能力分析

本節將探討「壓力來源」、「壓力因應」構面對「自我傷害想法」構面的解釋或預測性。本文採用逐步迴歸法，分析自變項「壓力來源」、「壓力因應」兩個構面對因變數「自我傷害想法」構面的解釋力。

由表 19 可以得知，經過逐步迴歸分析之後，選取了「壓力來源」與「壓力因應」兩個構面自變數進入迴歸模式中，其對「自我傷害想法」構面的解釋量達到 32.7%。也就是說由「壓力來源」及「壓力因應」兩個構面變項來預測「自我傷害想法」有 32.7%的解釋能力。

表 19.「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」中「壓力來源」、「壓力因應」構面對「自我傷害想法」構面的逐步迴歸分析模式摘要

模式	R	R 平方	調過後的 R 平方	估計的標準誤
1	0.572(a)	0.327	0.325	0.74275

(a) 預測值：(常數)，壓力來源、壓力因應

(b) 應變數：自我傷害想法

由表 20 變異數分析摘要表可以得知：模式 1 之 F 檢定值為 150.168，顯著值為 0.000，達顯著水準。

表 20.「壓力來源」與「壓力因應」構面對「自我傷害想法」的逐步迴歸模

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

式變異數分析

(a)應變數：自我傷害想法

(b)預測值：(常數)，壓力來源、壓力因應

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

根據表 21 之結果，建立逐步迴歸方程式，模式 2 即為此分析所建立之迴歸模型。而原始迴歸方程式如下：

$$Y=1.014+0.818X_1-0.473X_2$$

Y：自我傷害想法

X₁：壓力來源X₂：壓力因應

因此，就「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」構面而言，「壓力來源」、「壓力因應」兩構面對其皆具顯著的解釋能力，分為 0.818 倍與 -0.473 倍。其中，以「壓力來源」構面的解釋能力最大。由此公式得知，X₁ 與 Y 的關係為正相關，當學生的壓力來源更多時，學生自我傷害的想法會越高。X₂ 與 Y 的關係為負相關，當學生具有有效的壓力因應管道時，學生自我傷害的想法即會減少。

表 21.「壓力來源」及「壓力因應」構面對「自我傷害想法」構面的逐步迴歸模式係數(a)

模式	未標準化係數		標準化係數	t	顯著性
	B 之估計值	標準誤差	Beta 分配		
1 (常數)	1.041	0.319		3.262	0.001***

壓力來源	0.818	0.057	0.480	14.319	0.000***
壓力因應	-0.473	0.066	-0.241	-7.193	0.000***

(a) 應變數：自我傷害想法

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

5. 結論與建議

5.1 研究結論

本文研究旨在探討「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」，以陸軍官校學生為研究對象，利用問卷調查法，進行各項統計性分析。藉以了解學生對於「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」的「壓力來源」、「壓力因應」、「自我傷害想法」之同意程度；進而分析「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」，討論各構面同意度，並以此提出具體的參考與建議。綜合而言，本研究的結論如下：

根據表 22，本研究發現，總體的平均同意度達到 2.8859，六個構面同意度分別為 3.7008、3.3980、2.6341、2.9810、3.6288、1.8000。其中，以制度「壓力來源—軍事訓練壓力」的同意度平均數最高，達到 3.7008；且在「壓力來源—軍事訓練壓力」構面中，同意度最高的為「你覺得『同儕犯錯所受的連坐罰』會產生壓力」，高達 3.84，顯示學生在壓力來源方面，以擔心受罰及因自身犯錯而連累同儕遭受連坐罰為主要原因。而問卷平均同意度最低的構面是「自我傷害想法」，為 1.8000。其可能原因為，現今陸軍官校學生在遇到壓力的

情況下，會尋正確的壓力因應方式，而非選擇以自我傷害解決。再者，在壓力因應構面中，可知「你覺得『找朋友暢談』是有助於紓解壓力的方式」同意度有 4.24，為「壓力因應」構面中高項目，可知陸軍官校學生認同，在面對壓力的情況下，找朋友暢談是最有效紓解壓力的方法。每項研究目的之結論說明如下：

表 22.陸軍官校學生對於「壓力來源—軍事訓練壓力」、「壓力來源—生活管理壓力」、「壓力來源—人際關係壓力」、「壓力來源—學業壓力」、「壓力因應」、與「自我傷害想法」之綜合分析表

構面	同意度 平均值	各構面細項	
壓力來源— 軍事訓練 壓力	3.7008	最高	你覺得「同儕犯錯所受的連坐罰」會產生壓力(3.84)
		最低	你覺得「寒暑假訓練的要求」會產生壓力(2.94)
壓力來源— 生活管理 壓力	3.3980	最高	你覺得「處分罰勤」會產生壓力(3.81)
		最低	你覺得「休假互助回報」會產生壓力(2.73)
壓力來源— 人際關係 壓力	3.9341	最高	你覺得會有「被同儕指責及批評」的壓力(3.92)

		最低	你覺得會有「無法常常陪伴家人」的壓力(3.03)
壓力來源— 學業壓力	2.9810	最高	你覺得「成績不合格而留讀」會產生壓力(3.12)
		最低	你覺得「課業無法有效實施輔導」會產生壓力(2.70)
壓力因應	3.6288	最高	你覺得「找朋友暢談」是有助於紓解壓力的方式(4.24)
		最低	你覺得「逃避問題」是有助於紓解壓力的方式(2.29)
自我傷害 想法	1.8000	最高	你在本校曾經有「故意把自己咬到皮膚受傷」的想法(1.94)
		最低	你在本校曾經有「故意阻止傷痕復原」的想法、你在本校曾經有「故意用類似針或釘子之類的尖銳物體刺進皮膚」的想法(1.71)

整體	3.2298	
----	--------	--

資料來源：本研究自行整理

5.1.1 壓力來源—軍事訓練壓力

由問卷分析結果得知，「壓力來源—軍事訓練壓力」構面平均同意度為 3.7008，其中以「你覺得『同儕犯錯所受的連坐罰』會產生壓力」的平均同意度最高，達到 3.84，可推測個人犯錯而使同儕遭受非自身過錯應受之懲罰為產生壓力的主因，因為陸軍官校為團體生活，人與人之間的距離緊密，個人行為常常進而影響到團體的表現、榮譽及分數，當個人犯錯時容易遭受同儕之間的責難或是追究，故其平均同意度最高。

此外，平均同意度最低的問題則為「你覺得『寒暑訓練的要求』會產生壓力」，平均同意度僅為 2.94，顯示學生有自信能完成寒暑訓練的各種挑戰，並且在寒暑期訓練的過程中連隊的自治幹部是由同學擔任，因此沒有了學長學弟之間的壓力存在，故其平均同意度最低。

5.1.2 壓力來源—生活管理壓力

由問卷分析結果得知，「壓力來源—生活管理壓力」構面平均同意度為 3.3980，其中以「你覺得『處分罰勤』會產生壓力」的平均同意度最高，達到 3.81。此乃因為，除不能正常時間放假外，還必須使用自己的休假時間接受軍事訓練的課程，除了上述情況外還有可能再處分罰勤時因為表現不佳再被實施扣分，造成學生巨大的壓力，所以本題平均同意度最高。

至於平均同意度最低的問題則為「你覺得『休假互助回報』會產生壓力」，平均同意度僅為 2.73。推測其可能原因為，休假互助回報為可簡單完成的例行公事，並

且在實行一段時間之後學生們會養成回報的習慣，在習慣成自然的情況下休假互助組回報並不會造成學生太大的壓力，故其平均同意度最低。

5.1.3 壓力來源—人際關係壓力

由問卷分析結果得知，「壓力來源—人際關係壓力」構面平均同意度為 3.9341，其中以「你覺得會有『被同儕指責及批評』的壓力」的平均同意度最高，達到 3.92。可推測在陸軍官校團體生活下，學生和同儕之間朝夕相處，若因自身表現和行為不佳，導致同儕間的指責批評，會有同儕間的壓力，除此之外，因為學長學弟制的關係，遭受同年級的責難時，容易失去歸屬感，故其平均同意度最高。

平均同意度最低的問題為「你覺得會有『無法常常陪伴家人』的壓力」，為 3.03。推測其原因可能為陸軍官校休假為周休二日，且每月份均有一次省親假日的時間回家陪伴家人，故其平均同意度最低。

5.1.4 壓力來源—學業壓力

由問卷分析結果得知，「壓力來源—學業壓力」構面平均同意度為 2.9810，其中以「你覺得『成績不合格而留讀』會產生壓力」的平均同意度最高，達到 3.12。此乃因為，留讀時間多為晚上就寢後等可以自由利用的時段或是休假時間，所以本題平均同意度最高。

至於平均同意度最低的問題則為「你覺得『課業無法有效實施輔導』會產生壓力」，平均同意度僅為 2.70。在此推測因依各系編成連隊，所以同寢室的學長皆為同系學長即能隨時解答課業問題，且各連更有指定人員，擔任各科目小老師，並且學校有設立補考機制使學生有多一次機會，故此題平均度最低。

5.1.5 壓力因應

由問卷分析可知，「壓力因應」構面平均同意度為 3.6288，以「你覺得『找朋友暢談』是有助於紓解壓力的方式」平均同意度最高，為 4.24。可推測陸軍官校學生因為團體生活的原因，人與人之間關係更加密切，學生在遇到壓力的時候多選擇與信任的朋友暢談，可以引起彼此之間的共鳴，以此紓解壓力。

平均同意度最低的問題是「你覺得『逃避問題』是有助於紓解壓力的方式」，為 2.29。由此可認為，陸軍官校學生皆能認同一時的逃避並不能真正的紓解壓力，反而可能使問題惡化，因此衍生更多壓力。

5.1.6 自我傷害想法

由問卷分析結果得知，「自我傷害想法」的同意度分析結果。同意度平均值為 1.8000，其中又以「你在本校曾經有『故意把自己咬到皮膚受傷』的想法」最高，為 1.94。推測咬傷自己因直接可行，便於實施，故其平均同意度最高。

其中最低的問題為「你在本校曾經有『故意用類似針或釘子之類的尖銳物體刺進皮膚』的想法」及「你在本校曾經有『故意阻止傷痕復原』的想法」平均值為 1.71。在此推測原因為過於激進且除了製造疼痛外並不能如預期紓解壓力，故其平均同意度最低。

綜合「壓力來源—軍事訓練壓力、生活管理壓力、人際關係壓力、學業壓力」、「壓力因應」、與「自我傷害想法」三個構面可以得知，陸軍官校學生的壓力來源主要來自人際關係以及軍事管理兩個方面，並且在就讀官校之前的入伍訓期間就會進行汰除，所以在正確的壓力因應觀念上，陸軍官校的許多學生並沒有自我傷害的想法或著有自我傷害的行為。

5.1.7 差異性分析

研究對象不同背景變項對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」整體與三個構面的差異性分析的結果可以得知，研究對象的「性別」變項對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之「壓力來源」、「壓力因應」、與「自我傷害想法」的差異性分析結果。除「壓力因應」構面以外，「壓力來源」、「自我傷害想法」與整體問卷，男性學生同意程度平均數皆大於女性學生，但在統計上皆顯著。

此外，研究對象的「年級」變項對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之「壓力來源」、「壓力因應」、與「自我傷害想法」三個構面與整體的差異性分析。針對整體與三個構面，不同「年級」學生的平均同意程度皆有顯著差異。

而研究對象的「科系」變項對「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之「壓力來源」、「壓力因應」、與「自我傷害想法」六個構面與「整體」的差異性分析。

最後，研究對象的陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」之「壓力來源」、「壓力因應」、與「自我傷害想法」與整體的差異性分析結果。除整體構面以外，其他三構面皆有顯著差異。

5.1.8 「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」三大構面與整體同意度之相關分析

以「自我傷害想法」及「壓力來源」構面對其的相關係數 0.521 最高，為中度相關；再者，分析「壓力來源」、「壓力因應」及「自我傷害想法」三大構面彼此兩兩相關性；就「壓力來源」構面而言，以

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

「自我傷害想法」構面對其相關係數 0.521 最高，「壓力因應」構面對其相關係數 0.170 次之，前者為中度相關，後者為低度相關。就「壓力因應」構面而言，以「自我傷害想法」構面對其相關係數 0.322 最高，「壓力來源」構面對其相關係數 0.170 次之，前者為中度相關，後者為低度相關。就「自我傷害想法」構面而言，以「壓力來源」構面對其相關係數 0.521 最高，「壓力因應」構面對其相關係數 0.322 次之，皆為中度相關。

5.1.9 「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」中「壓力來源」與「壓力因應」構面對「自我傷害想法」的解釋能力分析

本研究經過逐步迴歸分析之後，選取「壓力來源」及「壓力因應」兩個構面自變數進入迴歸模式中，其對「自我傷害想法」構面的解釋量達到 32.7%。也就是說由「壓力來源」及「壓力因應」兩個構面變項來預測「自我傷害想法」有 32.7% 的解釋能力。所以本研究逐步迴歸方程式如下：

$$Y=1.014+0.818X_1-0.473X_2$$

Y：自我傷害想法

X₁：壓力來源

X₂：壓力因應

因此，就「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」的「自我傷害想法」構面而言，「壓力來源」、「壓力因應」兩構面對其皆具顯著的解釋能力，分為 0.818 倍與-0.473 倍。其中，以「壓力來源」構面的解釋能力最大。由此公式得知，X₁ 與 Y 的關係為正相關，當學生的壓力來源更多時，學生自我傷害的想法會

越高。X₂ 與 Y 的關係為負相關，當學生具有有效的壓力因應管道時，學生自我傷害的想法即會減少。

5.2 研究建議

針對陸軍官校學生對於「陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究」的研究建議分三個構面來說明如下：

5.2.1 壓力來源

針對「壓力來源」構面中，同意度最高題目為「你覺得『被同儕指責及批評』會產生壓力」，陸軍官校團體生活下，學生和同儕之間朝夕相處，若因自身表現和行為不佳，導致同儕間的指責批評，會有同儕間的壓力，除此之外，因為學長學弟制的關係，遭受同年級的責難時，容易失去歸屬感，故其平均同意度最高。

5.2.2 壓力因應

針對本構面同意度最高題目為「你覺得『找朋友暢談』是有助於紓解壓力的方式」由此得知陸軍官校學生因為團體生活的原因，人與人之間關係更加密切，學生在遇到壓力的時候多選擇與信任的朋友暢談，可以引起彼此之間的共鳴，以此紓解壓力。

5.2.3 自我傷害想法

本研究問卷「自我傷害想法」構面中，平均同意度最高的題目為「你在本校曾經有「故意把自己咬到皮膚受傷」的想法」平均同意程度高達 1.94，可依推論，有自我傷害行為的學生是因為壓力過高無法宣洩導致，所以學校應該加強回報機制的便利性及有效程度，使學生遇到壓力時更願意使用有幫助及正確的管道，而不是選擇自我傷害。

5.3 後續制度修正建議

學校應該建構有效心輔管道，根據壓力因應構面其中「你覺得『求助於校內心輔老師』是有助於紓解壓力的方式」、「你覺得『打 1985 申訴電話』是有助於紓解壓力的方式。」及「你覺得『打電話求助生命線』是有助於紓解壓力的方式」等三題平均滿意度皆屬較低者。由此可知陸軍官校學生，對於學校提供的正當心輔管道是不信任的，且經過一連串繁瑣的處理程序，使其效率不高、浪費資源。所以學校應該建構一個類似告解室的傾訴環境，除了提供學生在身分保密的情況下傾訴自身的壓力，並且致力推廣使其達到廣泛使用、高度信任並得到解決問題的回饋。

6. 參考文獻

- [1]Parker, D. F. & DeCotiis, T. A. ,
“Organizational determinants of job stress” , Organizational behavior and human performance,vol:32, pp.160-177.,1983
- [2]Tipgos, M. A. , “The things that stress us” , Management World, June-August, pp.17-18. ,1987
- [3]Farnham, A. , “Who beats stress best-and how” , Fortune, vol: October 7, pp.71-86. ,1991
- [4]Stewart, T. A. , “Do you push your people too hard ?” , Fortune, October 22, pp.121. 20. ,1990
- [5]O’Boyle, T. F. , “Fear and stress in the office take toll” , The wall street journal, November 6, p.b1. ,1990
- [6]羅新興，國軍志願役軍官工作壓力之研究，臺灣大學商學研究所,2008
- [7]林岳聰，陸軍工兵部隊的壓力來源、壓力因應策略及其相關因素之研究-以陸軍南部軍團 54 工兵群為例，國立台灣師範大學教育學系國防教育班,2012
- [8]鍾堅，從國軍文化看空軍再造，國防政策評論,3(2),頁 250-263,2000
- [9]孫敏華，軍中生活壓力與身心健康之研究，中華心理衛生學刊,1995
- [10]天下雜誌，軍警院校夯,畢業即就業，心靈成長學刊,2009
- [11]黃雅琪，軍警院校夯,畢業即就業，天下雜誌,頁 104,14-16,2011
- [12]馬于雯，「軍校生學校適應量表」之發展與模式初探，測驗學刊,(56) 頁 519-542 ,2009
- [13]謝文福，軍校生生活壓力知覺模式之探究，國立空中大學社會科學學報,14, 頁 49-87,2006
- [14]黃寶慧、郭詠嘉、李彥蓉、陳彥蓁、李柏勳、許文孝，陸軍官校新生連制度下學生生活壓力與因應之研析，陸軍官校管理科學系,2014
- [15]黃寶慧、溫盛宇、黃健凱、黃懷正、林翊正、陳亮磐、黃至遠、任作尹，陸軍官校學生壓力來源與因應作為之研析，陸軍官校管理科學系,2012
- [16]黃寶慧，陸軍官校學生生活壓力、情緒管理與不當管教之研究，陸軍官校管理科學系,2013
- [17]國防部，國防報告書，臺北；國防部,2002a
- [18]自由時報，成功嶺士官輕生，寢室內上吊死亡，即時新聞-綜合報導,2018
- [19]自由時報，陸軍怎麼了?3 天 3 軍人自殺，自由時報電子報,2016
- [20]許黛蕾，大學生自我傷害行為、自我概念及社會支持之相關研究，國立嘉義大學師範學院輔導與諮商學系,2017

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

- [21]吳俊德，國軍自我傷害行為外顯徵兆之研究，國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系,2012
- [22]Marshall, S. K., Tilton-Weaver, L. C., & Stattin, H. , “Non-suicidal self-injury and depressive symptoms during middle adolescence: A longitudinal analysis.”, *Journal of Youth and Adolescence* 42(8)pp. 1234-1242. ,2013
- [23]Nock MK1, Prinstein MJ. “A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior.”, *J Consult Clin Psychol.* 72(5)pp.885-90,2004
- [24] Breslin, F. C., Hayward, M. & Baum, A. S. , “ Stress and alcohol : The moderating effect of chronic stress on the acute stress-intoxication relationship.”, *Journal of Studies on Alcohol*, 20, pp.546-552 ,1995
- [25]孫敏華，役男壓力來源因應方式與居中適應關係之研究，*中華心理衛生學刊*,13(4),頁 1-31,2000
- [26]卓淑玲、劉瑞楨、鄧文章，影響軍中基層幹部對自殺議題相關因素之研究，*軍事社會科學學刊*,6,頁 145-180,2000
- [27]蔡文雅，科技大學學生壓力與壓力因應策略之調查，*南台科技大學技職教育與人力資源發展研究所*,1995
- [28]政治作戰學校軍事社會科學研究中心，國軍基層幹部工作壓力及其管理策略之研究，台北：政治作戰學校,1998
- [29]張豫人、卓淑玲，軍校生之情緒智力量表編製研究，*復興崗學報*，頁.52-78,2003
- [30]自由時報，蔡姓女少校輕生獲救,軍方:未受歧視打壓，*自由時報電子報*,2016
- [31]新頭殼，女少校自縊 立委官員委員會上雙雙哽咽，*新頭殼 newtalk*,2016
- [32]楊聰財(編譯)，*軍陣精神醫學*(原作者:F.D.JONES)，台北；合記,2001
- [33]胡正申，自我傷害個案之社會網路研究，「91 年軍事教育學術研討會」發表之論文，*臺北市政治作戰學校*,2002a
- [34]黃志宏，官兵自我傷害原因的決定因素之研究，*國立政治大學碩士論文*,2009
- [35]胡正申，軍中自我傷害防治之探討，91 年國軍官兵行為專案研究報告，台北:國防部,2002b
- [36]陳春秀，服役中憂鬱症患者自殺行為之研究，*東海大學社會工作學系*,2004
- [37]呂孟真，自我傷害動機、負向情緒、經驗迴避、情緒調節與青少年自我傷害行為之關係探索，*國立政治大學心理學研究所碩士論文*,2007
- [38]丁華，軍人自殺徵兆與自殺行為之關連性分析，*復興崗學報* 108 期,頁.75-93，2016
- [39]Cannon, W. B. , “The wisdom of the body” ,New York, NY, US: W W Norton & Co.,1932
- [40]Selye, H. , “The stress of life” ,New York: McGraw-Hill,1956
- [41]張春興，從情緒發展理論的演變論情意教育，*教育心理學報* ,23, 頁 1-12 ,1990
- [42]李青芬、李雅婷、趙慕芬譯，*組織行為學*(六版)，台北；華泰書局,頁 623-679 ,1995
- [43]林純文，國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究，*國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文* (1996)[44] Lazarus, R.S., Launier, R. (Eds.) , “Stress-related transactions between Person and environment.” , New York: Plenum,1978

- [45]Newman, J. E., & Beehr, T. A. ,
“Personal and organizational strategies
for handling job stress: A review of
research and opinion.” , Personnel
Psychology, 32(1), pp:1-43.,1979
- [46]Blau, P.M. , “Exchange and power in
social life.” , New York: J. Wiley,1981
- [47]Gmelch, W., & Swent, B. , “Job stress
among school administrators: Factorial
dimensions and differential effects.” , Journal
of Applied Psychology, 67(4),
pp:493-499.,1982
- [48]游恆山，心理學，台北市；五南圖書
公司,1989
- [49]張春興，現代心理學，臺北市；東華
書局,1991
- [50]馮觀富，壓力·失落的危機處理，心
理出版,(1992
- [51]Brown, J.M. & Campbell, E.A. , “Stress
and Policing : Sources and Strategies.” ,
New York: Free Press,1994
- [52]吳英璋，從健康、壓力與因應談全方
位的身心均衡，學生輔導通訊,34,頁
16-29,1994
- [53]俞筱鈞，適應與心理衛生，台北；揚
智出版社,1996
- [54]Robbins, S.P. , Organizational
Behavior: Concepts, Controversies,
Applications , Upper Saddle River:
Prentice Hall.,1996
- [55]李聲吼，人力資源發展的能力內涵，
就業與訓練,15 (2),頁 51-58(1997)
- [56]葉兆祺，國民小學實習教師工作壓力
與因應方式之研究，國立台中師範學
院國民教育研究所碩士論文,2000
- [57]張郁芬，國小教師工作壓力、社會支持
與身心健康之研究，國立嘉義大學國民教
育研究所碩士論文,2001
- [58]郭靜晃，少年休閒阻礙分析及輔導策
略之研究，華岡社科學報,16,頁
11-47,2002
- [59]李勝彰，教師工作壓力、因應策略與
退休態度之研究，彰化師範大學教育
研究所碩士論文,2003
- [60]郭耀輝，國民小學教師工作壓力與職
業倦怠關係之研究，屏東師範學院民
教育研究所碩士論文,2004
- [61]何吉郡，空軍志願役人員工作壓力、
休閒活動需求及其參與關係之探討—
以空軍官校為例，大葉大學休閒事業
管理學系研究所,2005
- [62]許南雄，人力資源管理，台北,華立圖
書,2006
- [63]劉家修，國立高級職業學校總務人員工
作壓力及其因應方式之研究，國立屏東
教育大學研究所,2008
- [64]陳勇全，國民小學教師工作壓力、組
織氣氛與組織承諾相關之研究，國立
屏東教育大學,2009
- [65]張澤君，臺北市高中職軍訓教官工作
壓力與休閒參與之研究，國立台灣師
範大學運動與休閒管理研究所,2011
- [66]許柏傑，國軍官兵工作壓力對工作
倦怠之研究，萬能科技大學經營管理
研究所碩士班,2016
- [67]Compas, B. E. , “Coping with stress
during childhood and adolescence” ,
Psychological Bulletin, 101(3),
pp:393-403,1987
- [68]張偉華，國軍志願役士官工作壓力之
研究，萬能科技大學經營管理研究所
碩士班,2016
- [69]碧吟，國民小學教學方法新論，臺中
市：臺中師專,1989
- [70]azarus, R.S. , “Pattern of adjustment” , New
York: McGraw-hill,1976

陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究

- [71] Lazarus, R.S., & Folkman, S., "Stress, appraisal, and coping", New York: Springer Publishing Company, 1984
- [72] Billings, A. G., & Mooszya, R. H., "Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression", *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), pp:877-891., 1984
- [73] Weiten, E. W., "Psychology applied to modern life" (2nd ed.), CA: Brooks & Cole., 1986
- [74] 施淑芬，大學教師工作壓力、因應方式與職業倦怠之相關研究，國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，1990
- [75] 鄧柑謀，國中訓輔人員工作壓力、因應策略與職業倦怠關係之研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文，1991
- [76] 程一民，國民小學教師工作壓力與因應方式之研究，台北市立師範學院初等教育研究所碩士論文，1996
- [77] 吳宗立，國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究，*國教學報*, 8, 頁 99-131, 1996
- [78] 張麗琪，國中與高中學校氣氛、導師工作壓力與因應策略之研究，國立彰化師範大學教育研究所碩士論文 (2000)
- [79] 朱美慧，我國大專學生個人特性、網路使用行為與網路成癮關係之研究，*葉大學資訊管理研究所碩士論文*, 2000
- [80] 楊宗德，政治作戰學校正期班新生學校生活適應與人格特質之分析研究，*國防大學政治作戰學院學報論文*, 1998
- [81] Émile Durkheim, "Suicide", *Academic sociology*, 1897
- [82] 秦燕，自殺企圖患者之社會心理分析研究，*東海大學社會工作研究所碩士論文*, 1988
- [83] 吳惠慈，一個多次自殺生還者的自殺經驗敘說，*南華大學生死學研究所碩士論文*, 2004
- [84] 台北市生命線協會，*臺北市生命線 40 周年慶特刊暨九十八年報*，臺北市；生命線，2009
- [85] 高雄市生命線協會，*2011 年度自殺個案統計表*，高雄市；生命線(2011)
- [86] Morano, C.D., Cister, R.A., & Lemerond, J., "Risk factors for adolescent suicidal behavior: Loss, insufficient family support, and hopelessness." , *Adolescence*, 28(112), pp:851-865, 1993
- [87] Iribarren, C., Sidner, S., Jacobs, D.R. & Weisner, C., "Hospitalization for suicide attempt and completed suicide: Epidemiological features in a managed care population." , *Social Psychiatry Epidemiology*, 35, pp:288-296, 2000
- [88] 鄭泰安，*媒體與自殺-自殺真的可以預防嗎?*，台北:台灣商務印書，2008
- [89] 陳俊欽，*搶救自殺行動*，台北；遠流，2003
- [90] 林俊宏等人，*臺北市自殺企圖者之特徵*，*北市醫學雜誌*, 3(10), 頁 67-75, 2006
- [91] 邱震寰、李明漢，*自殺未遂者的特徵*，*台灣醫學*, 10(3), 頁 339-342, 2006
- [92] 全國自殺防治中心，*2011 年自殺資料分析*，取自網路，2011

- [93] Glenn CR, Klonsky ED. , “Nonsuicidal self-injury disorder: an empirical investigation in adolescent psychiatric patients.” , J Clin Child Adolesc Psychol.42(4)pp.496-507,2013
- [94] Cloutier P, Martin J, Kennedy A ,“et al.: Characteristics and co-occurrence of adolescent non-suicidal self-injury and suicidal behaviours in pediatric emergency crisis services.” , J Youth Adolesc,39, pp:259-269,2010
- [95] Nock MK, Prinstein MJ, Sterba SK. , “Revealing the form and function of self-injurious thoughts and behaviors: A real-time ecological assessment study among adolescents and young adults.”J.AbnormPsychol. Nov,118(4) pp:816-27 ,2009
- [96] Jeremy P. Jamieson, Wendy Berry Mendes, Matthew K. Nock , “Improving Acute Stress Responses: The Power of Reappraisal” , Current Directions in Psychological Science,pp Volume 22 Issue 1,2013

The Research of R.O.C. Military Academy cadets' Sources of stress, Stress Coping and Thoughts of Self-inflicted

Boa-Huey Hwang¹, Shih-Ying Hsu², Li Peng³, Yu-Rui Cheng⁴, Wen-Chi Tsai⁵, Cheng-Hsin Hsieh⁶, Cheng-Hsuan Yang⁷, Chi-Lin Tsai⁸, Hsu-Yen Hsu⁹

Department of Management Science R.O.C. Military Academy

Abstract

The main purpose of the establishment of R.O.C. Military Academy is to educate army grassroots officers. The army task is arduous, and the army training compared to other professions has higher working stress. Therefore, it is indispensable to cultivate the stress resistance of cadets. The key lies in the understanding of cadets' sources of stress, stress coping, and whether cadets have thoughts of self-inflicted, to avoid self-inflicted behavior.

This research explores R.O.C. Military Academy cadets' assent level about the subject of three major dimensions "sources of stress", "stress coping", and "thoughts of self-inflicted". We used questionnaire survey and SPSS software to conduct statistical analysis.

This research discovers the average assent level of the whole questionnaire – "The Research of R.O.C. Military Academy cadets' Sources of stress, Stress Coping and Thoughts of Self-inflicted" as 3.0516. Among them, the assent of "the interpersonal relationship pressure" is the highest, and "the study pressure" is the lowest. It means the interpersonal relationship pressure is the main source of cadets' stress. Furthermore, the average assent level of freshman cadets is significantly higher than other grade cadets. Among them, the assent level of chatting with friends 4.24 is the highest in stress coping. Finally, sources of stress and thoughts of self-inflicted have the highest correlation. We should start from "the interpersonal relationship pressure in sources of stress" to decrease thoughts of self-inflicted.

Keywords: sources of stress, stress coping, thoughts of self-inflicted, military academy

