

陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究

黃寶慧 王紫芸 曹 宇 劉康傑 許翔宇 林紹白 廖志忠 許祐慈

陸軍軍官學校管理科學系

摘要

本文探討陸軍官校學生對「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」三大構面的同意程度、相關性與解釋能力等相關議題。

研究發現，「生活管理壓力」是最大的壓力來源，第二是「軍事訓練壓力」，第三是「學業壓力」。「真實人際關係」比「網路人際關係」佳，表示與老師互動良好，有困難會找朋友同學幫忙，也有感受到父母親的關心。此外，不會跟網友講隱私，或分享心情與感受。「網路成癮」的平均同意度最低，其成癮現象主要是「下線後忍不住再上網」，「使用時間比預期還長」。「壓力來源」比「人際關係」更能解釋「網路成癮」，前者是正向影響，後者是反向影響。

關鍵字：壓力來源、人際關係、網路成癮、陸軍官校。

一、前言

(一)研究背景

新聞雲 [1]2020 年台南市發生 2 名學生因課業壓力自殺案，一位成功大學化工系 3 年級男大生於系館水塔旁上吊，另一名女高中畢業重考生於租屋處跳樓身亡。今周刊[2]新北市一名十三歲青少年，兩週前才因優異成績進入數理資優班，昨日含淚向父母說「再見」後，清晨從住處墜落，被發現時身上多處外傷，當場就失去生命跡象。

親子天下[3]2022 年新年後接連兩起台大學生跳樓，一名台大學生在某男生宿舍墜樓，隔日，一名女學生墜落在活動中心三樓平台。自傷輕生來脫離痛苦，變成孩子的一種選項。年輕世代為何會選擇在青春綻放時結束生命，心理危機與壓力究竟從何而來？

新聞雲[4]2022 年海軍陸戰隊 99 旅衛生連吳姓女中尉排長上吊案，發現她疑工作壓力太大才走上絕路，吳女疑因部隊中缺軍官，副連長退伍加上連長剛調過來，她等於扛起連長和副連長的職務；又遇上登革熱和流感疫情延燒，不斷被學姐督導

業務缺失，情緒十分不穩。吳女也向男友哭訴，受不了督導極力羞辱她，還威脅等著受處分。檢方同時也發現，原來現在部隊中的基層軍官揹負龐大壓力，大到讓無法想像。

蘋果新聞網[5]269 旅近年的自傷案件中，有兩件是兩名軍士官的自縊或自傷未遂的事件，第一件是因個人債務問題和家人發生爭執，因為找不到發洩壓力的方式，而採取在自宅燒炭的方式去尋求解脫；第二件因為自身無法順利融入部隊內運作及生活作息，又因內心生性害羞內向，無人可以相互訴苦，壓力積攢過剩而無處宣洩，故在該旅中正堂內自縊。

自由時報[6]海軍官校一年級王姓學生，在住家大樓墜落身亡，疑似壓力過大導致。心理師徐君楓表示，軍警校團體生活的壓力比住在家裡大很多，因為凡事都要靠自己，而進入團體生活，首先要新的生活圈找到資源，包括新的友誼，與師長的認識、互動，一旦適應不良，可以找到友善的人幫忙或交流經驗。

李聲吼[7]壓力大多存在於我們日常生活及工作環境中，而且無法避免的現象，

且工作環境、個人身體及想法、情境有關，將壓力來源的變化視為壓力，如：環境中的壓力、內在環境的壓力、生活小困擾及重要生活事件等，都是壓力來源。

許柏傑[8]以陸軍特種作戰指揮部官兵共計 330 員，以及自編之「問卷調查法」為工具，結果發現國軍在生涯適應問題的方面有：(一)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；(二)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，「本身內在」、「上級壓力」、「工作環境」及「工作負荷」等構面影響最大。

黃寶慧、陳彥蓁等[9]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，深入探討學生「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。

近年來因國防部實施「精實案」、「精萃案」後，使國軍人數數量驟減，但是兩岸關係卻日益緊張，而國軍身負救災及救難、保家衛國之重責大任，其壓力來源程度可想而知是有增無減的。陸軍官校是基層國軍的搖籃，培育及訓練軍校生以接軌於部隊時為可用之才。近年來制度已有更民主化的改變，但是軍校生在學校學習時，自然還是面臨各方面之壓力。

陳淑惠[10]探討壓力與青少年網路成癮的關係，提出網路成癮的強化循環模式。在此模式將壓力視為造成青少年網路沉迷關鍵因素，過度上網所引發的罪惡感，將強化網路沉迷的循環。在彭淑芸、饒培倫與楊錦洲[11]的「網路沉迷要素關聯型模式」的研究中也提出早年經驗創傷的「歷史因緣」會引發「壓力因素」，進而造成網路沉迷。

周倩[12]認為網路成癮為：「重複的使

用網路資源而引發的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來強烈的再度使用之慾望。同時會產生想要增長使用時間的忍耐、克制、戒斷等現象，對於上網所帶來的愉悅感會產生心理與生理上的依賴感」。

聯合新聞網[13]某明星高中就有名沉迷網路的學生，每天玩線上遊戲玩到凌晨 3、4 點才睡覺，結果睡過頭，常遲到甚至沒來上課，最後因課業趕不上，學科被當就休學，總共休學 2 次，到了第 3 年還是跟不上，只好轉學。

中小學網路素養與認知[14]指出網路成癮越來越普遍，台北市立萬芳醫院精神科主治醫師潘建志曾收治一名中年男子，因沉迷於網路賭博，不僅刷爆了好幾張信用卡，還輸了上百萬元；還有一名國二男生，玩網路遊戲玩到廢寢忘食，還因此上學遲到，到最後不想上學，被家長押著求助精神科診所。

再者，網路蓬勃發展，造成社會案件的發生率提高，使得新型態網路犯罪更加猖狂，如何有效去避免，是一個未來不得不正視的問題。

台視新聞網[15]百萬 YouTuber 網紅小玉-朱玉宸 2021 年利用 Deepfake 深偽軟體，換臉名人製作不雅影片，包含藝人雞排妹、立委高嘉瑜在內，一共 119 人受害，新北地檢署偵查終結，以違反個資保護法等罪，起訴小玉和他的助理。

華視[16]想要匯款的鄭姓男子，是社會新鮮人，剛到工廠打工存了一筆錢，想要買車，上網看到賣車廣告，但他連車子長怎樣都還沒看過，就和店家聯絡要買車，店家還說買車要先付頭期款 30 萬元，要他趕快匯款，他馬上跑到苗栗通霄郵局要匯錢。

Yahoo 新聞[17]一名 20 歲鍾姓男同學，上週在網路交友軟體(T...D...)認識一名暱稱「琦琦」女生，雙方談妥約見面吃飯細節，「琦琦」進一步要求鍾同學購買遊戲點數方式支付出場費以方便交易及辨識職業代碼，鍾同學先是依「琦琦」指示至超商購買 1000 元遊戲點數，並翻拍序號及密碼給對方，接著接到自稱「信堂」黑道

男子持續恐嚇要求支付登記出場費、軟體費用等，並傳送有人被砍的影片給鍾同學，聲稱若不配合，鍾同學就會成為影片中的下場，也會找人對鍾同學的家人動手，鍾同學前後購買 60 筆遊戲點數，並依照對方指示將小白單收據銷毀，總計遭詐騙 105 萬元，後因對方要求金額過大才驚覺遇到詐騙。

聯合新聞網[18]桃園 25 歲林姓男子，上週以交友軟體認識暱稱「Anna」女子，雙方加 Line，閒聊後邀請林男視訊裸聊，林男一時激動，脫光衣服與對方視訊通話，但林男發現對方似乎以播放影片方式和他視訊，立刻關閉視訊通。「Anna」露出真面目，告知握有林男剛裸聊視訊畫面，要購買 1 萬元遊戲點數方能刪除，否則將透過 FB、IG 或 Google 共 3000 個虛擬帳號及 5000 個 FB 好友，每 1 小時上傳影片，讓林男親友都看到，林按指示，購買 2 筆 5000 元遊戲點數，並提供序號及密碼給對方。

Yahoo 新聞網[19]在通報的兒童及少年性剝削案件中，2021 年上半年就有高居 7 成的加害人是利用網路工具進行犯罪，犯罪媒介包含社群網站、通訊軟體或其他網路平台等；從被害人年齡層來說，年紀落在 12 歲至 18 歲區間者的比例高居 8 成，以就讀國中的被害人為例，2020 年度的兒少性剝削被害人約佔百分之 44，到了 2021 年已經逐漸攀升至百分之 53 左右，為杜絕相關危險情事發生，警方提醒，家長應建立原則，堵不如疏，可有限度地控制少年瀏覽網路的時間，建立親子間使用網路或 3C 產品的規則，並隨時機會教育，向兒少解釋相關名詞及發生樣態，引導思考如何避免落入犯罪情境，或是遇到同樣的困境時，可以如何求救脫險並懂得分辨有心人士的非法要求。

綜上所述，壓力來源影響網路成癮。除此之外，2021 年親子天下[20]最新的調查顯示，看起來多數的孩子不再「有苦難言」，不過，到小學高年級以後，最優先談心事的對象就不是父母了。問到「當我感到難過或沮喪，會先找誰談心事？」總體而言，優先找同學好友傾訴的比率居冠，

比率為 40%；會優先找父母談心事的比率，從小學中年級的 42%，小學高年級就急速下降到 28%，到了國中則是只剩下 19%，取而代之的是優先找同學好友訴苦。

不過，令人憂心的是，孩子的談心對象，除了同學好友、父母以外，位居第三高的選項是「沒有人可以談」，約占 12%；近 3% 選擇「未見過面的網友」；也有約 4% 的孩子選擇「其他」（父母、同學、師長、網友、兄弟姐妹以外），在開放填答寫下談心對象是「玩具、寵物倉鼠、自己」等。

諮商心理師陳志恆分析，這群孩子比較常被忽略，卻是需要被關照的一群。「他們可能不知道怎麼交朋友，可能是班上的邊緣人，且家庭對他的接納、關注也不足，」陳志恆說，孩子如果在生活中沒人可聊，就可能在社群網路上聊天。

若將有網路交友經驗的人單獨拉出來看則會發現，偏好網路交友者，家庭、學校人際連結較薄弱。調查結果顯示，認為網路交友比現實生活中交朋友更自在的孩子，在團體中常覺得格格不入的比率為百分之 32，但是另一群孩子，即便有網路交友經驗，卻還是覺得現實生活交朋友比較自在的人，面對團體只有 17% 的人覺得格格不入。偏好網路交友的人，也更擔心因成績不好，爸媽不喜歡自己，比率為 45%；對比偏好在現實生活交朋友的孩子僅有 34%。

王智弘[21、22]指出青少年使用社群面臨的窘境。具心理學家背景的作家珍特溫格（Jean Twenge）最近的一本書《i 世代報告》討論的是生於 1995 年到 2012 年間的小孩，他們是首批握著智慧型手機跨入青春期的入類，她認為這群人的精神健康，幾乎是幾十年來最糟狀態，原因可以歸咎於手機與社交媒體。

家庭是個體出生後第一個社會化的機構，父母的教養態度、家庭成員間彼此的相處關係、父母感情狀況、父母個人行為等，都會對孩子日後的身心發展造成影響。家庭環境是青少年的行為與社會發展的基礎。因此，發展良好的家庭環境是可以讓孩子有幸福感，以及健全完整的人際

關係，對於在其中生長之青少年，更是可以得到適切之發展（羅惠玉，[23]）。從一些研究的結果發現，家庭心理環境與親子關係、青少年的情緒經驗有高度關聯，家庭環境是影響個體人格特質或發展的重要因素之一，亦即是青少年的行為與社會發展的基礎。

軍中人際關係是指生活在軍隊群體中的人，以兩個或兩個以上成員在共同規範中彼此的互動，醞釀共同的知覺、評價、學習及溝通反應等心理與行為模式，形成交流互動的活動歷程（胡正申，[24]）。在軍校中較重要的人際關係就是同學、學長姐及學弟妹間的關係，因此，軍校人際關係所產生的意義主要由此互動中產生。一個軍校生適應之良窳，與軍校中的人際關係有密切關聯。

公視新聞網[25]科技時代的進步，大家都慣用手機，大家都習慣透過文字來訴說自己的狀態。青少年慢慢轉向用 Line，所以他們不再用打電話的方式，告訴別人他們的痛苦。王智弘[22]指出人類生活因全球電子化不斷加快速度而改變，取代正確的人和人之間的互動有別於過去傳統面對面真實互動關係模式，今日網路虛擬人際關係的產生，人們可以利用網路立即和全世界各角落的朋友聯繫，基於其特性也讓大家對於網路的依賴越來越深，尤其受資訊教育較多的青少年族群，更習慣於使用網路做社交的活動，或許對青少年而言，利用網路安全屏障與特性，可避免面對面衝突且有效解決真實生活中較難處理的人際關係，形成另一種人際相處的互動模式。

林佳蓉[26]認為這樣的社會關係，當然也包含了網路關係，隨著網路的出現，使得生活更加便利，透過網路溝通模式，讓人交換資訊、互動與溝通，建立起有別於以往形式的社會連結，形成網路人際關係，可以說是另一種與他人溝通以及建立關係的管道。

聯合報報導[27]指出，新冠疫情自從 2021 年 5 月中爆發以來，學生紛紛居家改上網課，有些孩子利用上課時間偷偷上網、玩遊戲，在不知不覺中對網路成癮。網路

成癮的原因相當複雜，可視為個體及外在環境交互作用結果。內外環境雙重影響，造成網路成癮在個體部分，孩子本身的人格特質，例如：衝動性高、決策及計畫事情能力弱、情緒調節能力弱、挫折忍受度低、傾向以逃避處理負面感受、以及長期缺乏自信等，會讓他們更傾向以能夠「快速紓解負面情緒」方式處理生活中的各式挫折，而網路快速、便捷、以及匿名性，便容易成為這群孩子逃避現實挫折，及排解負面情緒的最佳管道。

聯合新聞網[28]「2021 年台灣青少年價值觀與上網趨勢調查報告」由白絲帶關懷協會執行長、政大傳播學院教授黃葳威執行研究。研究針對 58 所國小、43 所國中、37 所高中、14 所大學，共計 152 所大學、高中、國中、小學在學學生，發出 1 萬 5000 份問卷，回收 1 萬 4146 份有效問卷，回收率為 94%。報告指出，國小三年級到大學四年級的學生，每週使用手機時間長達 25.91 小時、上網 13.72 小時、觀看電視 13.03 小時、運動卻僅有 11.64 小時。研究發現，上網時間越長，人際關係越疏離。調查發現超過五成的兒少是獨自上網，隨著科技用品的使用時間增加，孩子遇到困難就越不想找師長或同學幫忙、也不想去關懷別人、更不想參加社團活動。網路或許可以讓兒少暫時逃避現實遇到的問題，卻造成更多人疏離等問題。建議別讓孩子變成網路宅童，安排孩子的社交圈，也適時幫助孩子面對人際關係的問題。同時發現兒少上網近八成都是為了娛樂休閒(看影片 78.7%、聽音樂 71.5%、玩遊戲 69.3%)，長期在這些聲光的效果中，也會造成兒少的注意力不足。

蘋果即時新聞網[29]16 歲國三生，疑因被父親禁止玩電玩而跳樓輕生，引起社會高度關注網路遊戲成癮的議題。網路遊戲成癮日趨嚴重，全世界各地有不少因為手機或電玩被禁止，因此傷人或自傷的案例，之前日本靜岡也發生過 16 歲男生因玩電腦遊戲被父親阻止，持刀殺死自己父親的悲慘社會事件。已經成癮的民眾，就跟菸酒毒成癮類似，他們沉淪其中無法自拔，

如果只靠強行禁止使用電腦或手機，通常只會讓他們憤怒、絕望和痛苦，甚至會因此鋌而走險或作奸犯科。在門診治療的案例就有好幾例，是小朋友手機被家人沒收，他們就去偷錢或是偷手機，只為了能繼續打電動。

由於網路世界裡可滿足拓展知識、休閒娛樂、購物、交友和維繫友誼及壓力紓解、情色等各種無奇不有的需求。現代人置身在遍佈網際網路的生活中，基於各種需求動機，離不開網路且對網路的依賴情形日益嚴重，成人都有可能沉迷，更何況身心未臻成熟的青少年呢？有許多學者已證明，若個人對網路過度的使用，甚至產生沉迷者，可能造成人際疏離、影響學業、人格改變等（陳淑惠，[30]）。

網路成癮有許多不同型態，上述文獻中提及壓力來源與人際關係此兩項原因和網路成癮具關聯性。軍校生的壓力來源眾多，而且因為只有每週假日才能出校，無法與家人、朋友長時間相處，可能影響真實人際關係。但在返校時，仍然可以使用網路、手機及電腦。因此，本文認為軍校生壓力來源、人際關係與網路成癮是值得研究的課題。

(二)研究動機

日常生活中有壓力是在所難免的，而適度的壓力可以成為提升自我能力的動力，但過度的壓力則會對身體健康和心理狀況造成負面的影響，久而久之會演變成疾病，影響生活品質，更嚴重的則會導致生活無法自理。馮逸華[31]表示現代人是非常辛苦，工作時間很長、經濟的負擔、社交人際、婚姻與婆媳關係、孩子教養、父母的老病照顧，都有可能成為慢性長期的壓力源。單延愷[32]指出現代人的壓力來源來自個人、家庭、社會方面，其中個人方面包含疾病及衝突；家庭方面包含家庭的經濟、家人間衝突、新生兒的來臨及家人的生病與死亡；社會方面則是包含學校壓力、工作壓力及環境壓力。

風傳媒[33]根據世界經濟論壇(World economic forum)引述美國當地一家求職網今年最新調查結果，美國自評壓力最大的

工作是入伍軍人，因為美國自詡為世界老大哥，不管哪個國家發生戰亂，美國都有可能要管一管，而到時要到前線賣命的就是軍人。王孝仁[34]國軍基礎教育軍事院校為國軍志願役的主要供給來源，軍事院校比起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、巨大壓力特性存在。馬于雯[35]指出軍校生比起一般大學生需要額外承受許多壓力，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成本，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。以上調查結果及論點可得知不管是已入伍的職業軍人抑或是仍在學的軍校生，皆面臨著比起外面平民老百姓或一般大學學生還要更加大的壓力。

吳英璋[36]認為壓力的來源，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；也可以說是生活上各種規律的、預期的、或突發性的變動。壓力來源本身就是一種刺激，當個體感覺感受到這些挑戰、威脅或需求的刺激，就會產生緊張即壓力的狀態。

陸軍官校是培養國家未來基層軍官的搖籃，軍校生畢業後擔任部隊中堅幹部，以領導為己任，是掌管國家之軍事力量的根本。軍校生平日皆在校接受大學教育、體能戰技訓練，軍事教育、實習幹部訓練與武德培養等。在團體生活中，依循制度及規章運作，軍官、老師與學長姐的指導下學習與執行任務，同時面對校部、學指部以及大學部等各單位的要求，其來自四面八方的壓力是可見一斑。

郭耀輝[37]個人壓力與外在環境互動的過程，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，必須重新調適的現象。

孫敏華、許如亭[38]認為軍中壓力可分為三種類型：

1.軍事情境壓力

士官兵常見的壓力有值勤時間長、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。

2. 人際壓力

軍隊中的人際關係大致可分為長官、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。

3. 個人家庭等其他壓力

志願役軍士官所面臨之家庭壓力，前三名為「在軍中擔心家人」、「為家人或家中的事煩惱」及「家人住院或生病」。

林岳聰[39]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。張偉華[40]的研究發現軍人整體之工作壓力感受略高於普通的水準，而於各構面中，以「生涯發展壓力」和「家庭及經濟問題壓力」較高，在各單題的變項中，則以購屋經濟負擔，工作時間壓力，工作績效標準模糊、自我期許、工作影響與家人的相處時間、受訓進修機會不多、部屬安全與表現、上司採權威式領導、長官們要求相衝突的壓力水準較高。

黃寶慧與徐仕穎[41]探討陸軍官校學生的「壓力來源」發現，以制度「壓力來源—軍事訓練壓力」的同意度平均數最高，且在此構面中，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」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，另外「壓力來源—生活管理壓力」構面中同意度最高的為「你覺得『處分罰勤』會產生壓力」，由此更能確立陸軍官校學生大多是因受罰而感受到壓力。

林岳聰[39]以陸軍工兵部隊作為研究，並將壓力來源分成四個構面，分別為「工作環境」、「工作特性」、「工作自主性」及「社會支持」，其中同意度最高的為「工作自主性」構面中的「無法準時休假經常造成我的困擾」。黃寶慧與徐仕穎[41]由問卷分析結果得知，「壓力來源—學業壓力」

構面其中以「你覺得『成績不合格而留讀』會產生壓力」的平均同意度最高，留讀時間多為晚上就寢後都可以自由利用的時間或是休假時間。由以上兩點研究結果可得知，軍人或軍校生對於休假時間被延遲或者是無法自由運用自己的時間是相當有壓力的。

根據過去國內軍校的研究，孫敏華[38]發現軍校的教育大部分著重在嚴謹的生活紀律、服從命令的軍中倫理，高強度的體能訓練等。研究中也發現軍校生與民間大學生對於各種規定與管理上皆有明顯差異，軍校生所面對的除了一般大學生的課業壓力之外、更得遵從各種規定的團體生活要求、嚴格的軍事教育訓練、緊密的學長學弟制、或是團體的成果表現相較於個人成就的觀念來得重要等，這都是一般大學生不會面對的壓力與困擾。討論到團體以及學長學弟制，黃寶慧與徐仕穎[41]由問卷分析結果得知，「壓力來源—人際關係壓力構面」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。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。洪光遠[42]指出軍校生必須接受軍事化規範要求落實軍人職責與訓練，尤其特有的年級與階級及獎懲制度，而導致了軍校生活迥異於一般大學生活，學長姊管教也成為就讀軍校的壓力主因之一，且要與學長姐保持友好關係，因此人際關係也是造就軍校生壓力來源其中非常重要的因素。

謝文福[43]指出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，歷經領導管理能力的培養、體能的要求、軍事訓練及品德的薰陶等。軍校教育的要求與一般大學教育的型態相異甚遠，到了軍校之後就必須要面對一連串的壓力與適應。

關鍵評論網[44]國軍因為壓力太大而出現自我傷害的情形仍持續在發生，中時電子報[45]嚴重到導致住院的案例也層出不窮。黃中興[45]軍校是培育軍人的搖籃，

必然要訓練出抗壓性較高的軍官，除了一般大學生會面臨到的問題，例如：課業壓力、生涯發展、感情問題、家庭問題以及人際關係等，還須接受嚴苛的軍事化訓練。因此，蔡文佩[46]軍校生所遭受的壓力更加得複雜且艱難。

陸軍軍官學校學生，是國家未來軍隊中的重點基層幹部，雖然說現今的軍校生活，已經不像是以前的那般死板頑固，已經逐漸往大學化的方向發展，但也就因為是陸軍軍官學校學生，會比一般大學生多了很多不一樣的訓練、管理、業務、人際關係及學業，壓力的產生量遠非一般人所想，如寒暑訓、需要同時兼顧訓練及課業、無法時刻陪伴家人都會對學生產生莫大壓力。

因此，本研究以陸軍軍官學校全體學生為研究主體，探討陸軍軍官學校學生對於「壓力來源」構面中有關「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「連隊業務壓力」、「人際關係壓力」及「學業壓力」的同意程度，此為本研究動機之一。

林珏琬[47]人際關係是指人與人互動之下，透過彼此的思想、價值觀所表現之吸引、排拒、合作等行為，人際關係對於個體的成長具有決定性影響，倘若未能獲得良好的人際關係，將會使人處於孤獨之中，生活覺得無趣便將會失去生存的動力；而和諧的人際關係可以滿足個人許多的需求，更可促成人格的健全發展。

曾月菊[48]人際關係學者指出人要成功，人際關係佔 80%，本身的能力次之，人際關係的好壞會直接影響個人的學習、自我概念、生心理、家庭事業及生活等方面的發展。

央靜慧[49]人際關係為人與人之間經過相處，透過語言、思想、情感與行為與他人交流、溝通，彼此之間產生互相影響、互相依賴的關係，且以各種形式的互動強化彼此間的聯繫，而人際關係的產生就是一種社會化的過程，因互動對象不同即產生不同型態的人際關係。

陳皎眉[50]指出，心理學家提出人有三種人際需求。「關聯需求」，指人都有與

他人建立有意義關係的需求，此需求滿足了，才能除卻人類的孤單寂寞；「親和需求」，指個體有與人親近的慾望，渴求與人聯繫、在一起；「社會需求」，需要與其他人接觸，並對其影響甚為深遠，一是與父母師長的人際關係，二是與同儕朋友的人際關係。

陳美君[51]人際關係分兩層面探討，臉書人際互動是指透過社群網站臉書(Facebook)，建立屬於自己的虛擬社群，是與網友之間在網絡上互動的情形；實際人際關係是指人與人之間的心理、情感的溝通，以瞭解彼此間的知覺、評價、瞭解及反應等模式而形成相互間交流活動的歷程。

施政豪[52]的研究指出，在生活中某些人會在人際交友上產生困難，形成一個人獨來獨往的現象；也有某些人會受到同儕的排擠、關係霸凌等情況。這些人際關係出了問題的，因為很少得到來自同儕或上司的關注，往往習慣隱藏自己的情感，在他們遭遇困惑時，更加不願意尋求同儕或上司的幫助。所以網際網路匿名、方便、互動等功能，變成這些人的情感宣洩管道，造成愈來愈多人沉迷於社群網站、網路賭博、色情網站等虛擬社交模式的現象。此外，在學校團體生活中某些學生會在人際交友上產生困難，形成一個人獨來獨往的現象；也有某些學生會受到同儕的排擠、關係霸凌等情況。這些人際關係出了問題的青少年，因為很少得到來自同學或師長的關注，往往習慣隱藏自己的情感，在他們遭遇困惑時，更加不願意尋求同儕或師長的幫助。所以網際網路匿名、方便、互動等功能，變成這些人的情感宣洩管道，造成愈來愈多青少年沉迷於社群網站、網路賭博、色情網站等虛擬社交模式的現象。

甘子美[53]認為真正的人際關係，同時包括了網路與現實中的人際互動。但實際生活的人際關係，會受到時間、空間與環境的限制，而隨著網路的發展後，人際網路被解放開來，形成了另一個虛擬空間，只需要透過媒介電腦、手機、平板就可以在網路上暢遊無阻。以下就網路人際關係

的特點區分為：

1. 拓展性

指的是隨著科技的突破，網路的特性更是無國界、無距離、快速且方便地搜尋任何想要的資訊，也打破了傳統受制於地域性的因素，使用者可以在任何地點、時間，透過網路與他人交流，更顯得網路互動上的自由與便利。

2. 匿名性

為非面對面的性質，網路上能隱藏自己的身份，去創造一個不是真實的自己，這是網路人際關係最大的特性，匿名性就是隱藏自己的真實身分與社會線索，可以任意虛構名字、身分、學歷、職業等，在網路上建立新的人際關係。同時，網路匿名性可以讓網路使用者能夠快速且容易表達出自己的內心世界給他人知道，是發展關係的重要條件。

3. 去抑制化

認為少了現實生活中的限制與壓抑，有些網路使用者反而會展現出平時不敢表現之特質，像是與人更加親暱、容易敞開心胸與情感上的壓抑變少，目的為達到情緒釋放。這種特定的現象為良性去抑制（benign disinhibition）。

4. 自我揭露

網路上的自我揭露指的是個人在網路互動中，表達其內心的想法、感覺，而在網路中的人際關係，因不需要面對面敘述，所以比現實上更具有高度的自我揭露性，透過文字訊息表達自己將有助於網路人際關係的形成。

方清、安芹[54]的研究指出自我分化高的學生在現實人際關係中與朋友親密性、與朋友信任性表露、人際滿意度得分均顯著高於其在網路人際關係中與網友親密性表露、與網友訊息性表露，人際滿意度得分，代表他們的現實人際關係情感互動已經滿足就不需要依靠網路途徑來尋求其他的滿足。

林麗玲[55]研究指出人們透過網際網路可即時瀏覽、搜集資料滿足其好奇心的好奇心，快速的擴展他們的生活領域，

並可藉由各種角色扮演的遊戲過程中滿足他們自我實現，獲得成就感。然而青少年的日常生活與人際溝通模式也因為網際網路的興盛而有重大改變。同一時間，一些因為網際網路使用過度而造成家庭、學業、工作、人際關係等問題的隱憂也正逐漸形成當中。近年來國內學者研究指出，網路沉迷程度愈高的青少年，其學業表現、家庭自我概念、生活適應、人際關係、身心健康等方面都有越差的。

陳怡君[56]的研究指出臺北市萬華區學生有線上遊戲經驗的有 87%，每天上網者近 14%；針對臺北市學生網路使用行為調查中指出，均每週上網 7 小時內的占七成；休閒動機占相對百分比 91.7%、跟朋友聊天占 69.8%。人們透過網際網路可即時瀏覽、搜集資料，滿足其對外在世界的好奇心，快速的擴展他們的生活領域；並可藉由各種角色扮演的遊戲過程中滿足他們自我實現、獲得成就感。然而青少年的日常生活與人際溝通模式也因為網際網路的興盛而有重大型態的改變。同一時間，一些因為網際網路使用過度而造成的家庭、學業、工作、人際關係等問題的隱憂也正逐漸形成當中。近年來國內學者研究指出，網路沉迷程度愈高的青少年，其學業表現、家庭自我概念、生活適應、人際關係、身心健康等方面都有愈差的狀況。

現今因網路蓬勃發展，使得人際關係不只有存於現實生活中，新型態的人際關係就在網際網路，與人們生活息息相關，兩種型態的人際關係，在未來考驗著我們，是否能夠兼具，也考驗著是否能夠去好好利用。

因此，本研究擬以陸軍官校學生為研究主體，探討陸軍官校學生對「人際關係」構面中「真實人際關係」與「網路人際關係」的同意程度，此為本研究動機之二。

優活健康網[57]指出智慧型手機同樣具備網路連線便利性而且更加輕巧好攜帶，「只消大姆指，一鍵天涯若比鄰」，它確實讓人與人之間的溝通聯繫更為便捷，但是要小心它也是一把雙面刃，過度沉迷在網路世界，有可能造成真實世界人際關

係疏離。

傅仰止[58]資訊社會引發眾多的新興生活型態，其中透過電腦網路所展現出來的社會關係和人際互動，更是特殊。網路上的聯繫宛如當初的電話、傳真這些電子媒介，提供人際交往嶄新的空間與契機。這種新興媒介協助人類超越地理空間上的限制，加速聯繫速度或降低聯繫成本，促進聯繫的效率。電腦網路上無遠弗屆的通訊觸角，更能夠從個人所熟悉的親密網絡，延伸到次級團體與利益團體，甚至原本遙遠、陌生的其他人群。網路所孕育的這項人際交往契機，帶給資訊社會獨特的面貌，也將給人類社會莫大衝擊。

人際關係是健全我們人格發展的重要元素之一，更是成長過程中不可缺少的一部分，而隨著新時代網路崛起，構成我們成長的元素方式也和從前不盡相同，網路新世代的崛起，使得壓力龐大的人們在發洩又或者在人際關係方面上，不單單只存於現實、實體的生活中，反而轉戰於方便、不須長期培養、快速的網路交友作業，但也因此增加許多網路的使用量與使用時間。

Goldberg[59]醫師，將網路成癮症視為一種行為成癮，形容網路成癮的症狀是「因網路使用過度而造成學業、工作、課業、社會、家庭、生心理功能上的減弱」。

Young[60]則認為網路沉迷者的典型行為，在於使用網路而導致在學習、社交、工作以及財物上出現混亂的現象，與病態性賭博最為接近。認知行為學者認為病態網路使用會減弱健康、認知、行為及情感等功能，但卻無法在病理學上找出病理原，有時候網路的使用在某些部分可以補償可以個人生命其他滿足匱乏的部分。因此，將「問題網路使用（Problematic Internet Use, PIU）」定義為過度、有問題、適應不良的網路使用行為，以較為中性、不帶有價值判斷的用詞，來討論網路過度使用行為。

一般人對於網路成癮者的刻板印象都是認為，網路成癮者沒有真正的社交生活、自信心低落，因此才會躲在電腦螢幕後面，

透過鍵盤與人談話才感到較自在。

盧浩權[61]的研究指出生活壓力、負面情緒對青少年網路沉迷有預測力，尤以「生活壓力」與「焦慮情緒」最具預測力。根據上述的實證研究及理論模式，網路沉迷的成因是多向度，可大致歸納為網路使用行為、心理特質、社會互動三個主要向度。

韓佩凌[62]發現人們為了逃避生活壓力的挫敗感，容易造成網路沉迷，藉由網路上虛擬人際關係中的溫暖支持，使情緒得到紓解，也因而沉溺其中難以克制。王為禕[63]指出，過去的研究發現推論網路成癮是個人在網路上探索自我認同的一種可能結果，她以「自我複雜度」與「自我確定性」作為實證這些研究推論的重要變項，發現高複雜度的人會從事廣泛的探索行為，因而導致網路成癮。

盧浩權[61]研究發現，若網路使用者本身的憂鬱傾向越高，其網路成癮情況也越嚴重。他們認為憂鬱症常伴隨低自尊、動機缺乏、害怕被拒絕與需要獲得他人肯定的特質。

林淑珍[64]在報告中探討，以龍華國中生為研究人員，提出因應網路高度發展，使得新生代一出生後就和網路脫離不了關係，因為如此，在人追求認同，在人際關係觀念建構在我們每個人的心中，多了一個網路人際關係的面向，也多了一個新生代必須去面對的因網路而生的議題，並且此議題可能還會再成許多面向的網路成癮，因為現實生活無法獲得足夠的滿足感，使得人們越來越依靠網路，逐漸對其成癮。

施振豪[52]則以高中職學生為對象，探討人格特質、人際關係和網路成癮。而網路成癮會使人在現實生活中受影響，而造成失序行為。

陳冠名[65]則提出網路使用行為、心理需求與網路影響的網路沉迷模式。

楊淑如、紀東昀、楊欣諭、游堯忠[66]指出軍人為研究對象，對網路成癮之探討。也指出網路成癮所造成的網路依附是對於網路產生依賴的心理因素，藉由使用手機上網的過程中，自然也會造成會強化手機

成癮以及網路成癮，由於手機具有使用的便利性，因此使用手機的時間增加將會使網路成癮的傾向日趨明顯。

總之，網路世界的多彩多姿，雖然為生活帶來許多便利與選擇，但是網路世界裡所暗藏的陷阱，對社會經驗不足、涉世未深的青少年而言，更是潛在的危機，若因偏差的網路使用行為，或缺乏網路使用的正確知能，皆可能令其在網路世界中沉迷，衍生學習或社會適應的問題。

因此，本研究擬以陸軍官校學生為研究主體，探討陸軍官校學生對於「網路成癮」構面的同意程度，此為本研究動機之三。

此外，本研究欲探討研究對象的「性別」、「年級」、「科系」、「平日平均花多少時間上網」與「假日平均花多少時間上網」背景變項對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」三大構面之差異性分析，以檢視其呈現結果是否有差異性，此為本研究動機之四。

再者，本研究欲探討陸軍官校學生對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」三大構面與整體同意度之相關分析，此為本研究動機之五。

接著，本研究以陸軍官校學生為研究主體，探討「壓力來源」、「人際關係」構面對「網路成癮」構面的解釋和預測性，此為本研究動機之六。

研究動機之七，希望藉由以上研究結果，作為將來學校研擬應對方法，有效降低學生壓力引發網路成癮、並增強學生人際關係等議題的參考依據。

(三)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：

1. 探討陸軍官校學生對於「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之「壓力來源」構面的同意程度。
2. 探討陸軍官校學生對於「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之「人際關係」構面的同意程度。
3. 探討陸軍官校學生對於「陸軍官校學生

壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之「網路成癮」構面的同意程度。

4. 探討陸軍官校學生之不同「性別」、「年級」、「科系」、「平日平均花多少時間上網」與「假日平均花多少時間上網」變項對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」三大構面之差異性分析，以檢視其呈現結果是否有差異性。
5. 探討陸軍官校學生對「陸軍官校學生住壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」三大構面與整體同意度之相關分析。
6. 探討「壓力來源」、「人際關係」構面對「網路成癮」構面的解釋力。
7. 將研究結果作為將來學校事實降低學生「壓力來源」、增強學生「人際關係」以避免「網路成癮」相關議題的參考依據。

(二)文獻探討

1.壓力來源

以下將針對過去一些相關文獻來做探討，包含壓力的定義、壓力的來源、過去學者的研究，並彙整壓力來源之相關研究。

(1)壓力定義

吳英璋[67]指出壓力是一種抽象且令人不舒服的感覺，從英文來看 Stress 是由內心而發的一種感覺。壓力是因為應付困難與挑戰所產生生理及心理的反應。壓力是我們日常生活中的一部分，也可以視為對新環境或挑戰所引起的一種反應。因此壓力定義可以視為人類對威脅所產生的生理與心理反應。

馮觀富[68]表示壓力是一種個人主觀的感覺，發生於當個人的內外環境產生某種變化或要求，且程度超過個人能力與可用資源所能解決因應時所表現出來的一種反應，所以在日常生活中身體所需承受的任何負荷或消耗均可視之為壓力。人們對壓力的反應，也會隨著情境與時間的不同而有差異。

迄今，投入到壓力領域進行研究的學者相當多，而他們也相繼提出自己對於壓力的觀點。

表 1 各學者對壓力之定義

學者	年代	定義
Selye	1956	指出壓力是對於需求所產生的一種非預期反應。
McGrath	1976	認為壓力是外在需求和反應能力間存在的一種不平衡現象，而此時若無法滿足需求，會導致嚴重的後果。
Lazarus & Launier	1978	個人生活環境面對壓力時衍生的反應，預防、避免或控制情緒上的壓力。
Blau	1981	個人與外在環境的關係，因為人類無法面對外在壓力變化，且無法適應和接受時，即稱為壓力。
游恆山	1989	壓力是超越能力所能處理或擾亂的刺激事件，表現出的特定或非特定的反應型態。
張春興	1991	指出壓力是個人生理或心理上感受到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。
馮觀富	1992	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。
吳英璋	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比較。
Robbins	1996	壓力是個體在面對到與自己內心所期盼的事物有關的機會、限制或需求時，而知覺到結果很重要，但卻又感受到不確定性的一種動態狀況。
林純文	1996	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成為媒介。
俞筱鈞	1996	任何可能引發身體及個人情緒上的不愉快反應。
李聲吼	1997	壓力存在於我們日常生活及工作環境中，且無法避免的現象，與工作環境、個人身體、情境有關。
林立曼	2000	壓力是工作或環境呈現的要求超過個人能力與可使用資源之刺激，其過程是一種適應性的反應，結果因人而異，可能會導致個人心理與生理正向或負向改變之狀態。
葉兆祺	2000	壓力是指個體在面對到環境事務要求時，造成環境、心理、生理三方面的失衡狀態。
張郁芬	2001	當個體面對外在環境刺激時，依其人格特質、認知歷程或過去經驗，加以評估與環境的關係否會造成過度負荷或個人資源無法應付的情況。

郭靖晃	2002	壓力是個人心理狀態的一種反應，來自於個人認知的過程，當資源及能力無法應付當前環境所需時，個人心理所產生的反應。
田蘊祥	2002	生活情境中的某些事物產生不適反應，個人無法及時的調適因應，會對身心產生影響的一種狀態。
劉雪貞	2003	個體面對人生與工作需求無法契合或環境無法提供足夠的資源，滿足個人需求時，心理受威脅的情形。
李勝彰	2003	壓力是個人與群體環境互動中，知覺出環境刺激超過個體所能負荷所產生的緊張狀態。
郭耀輝	2004	個人與外在環境互動的過程，受到和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的反應，必須重新調適的現象。
何吉郡	2005	個人內心所渴望的事物和現實的環境有所不平衡時，將使得內在及外在心理不平衡下的反應。
許南雄	2006	壓力指的是超過個人所能承受的重量、責任或困境。
劉家修	2008	為個體因外在的環境刺激或受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	2009	認為壓力是本身對外在環境所感受到威脅的情境時，所產生被壓迫或緊張的情況，而造成心情上不愉快，甚至是引發痛苦的感受。

資料來源：本研究自行整理

綜合以上學者的論點，壓力是指個體在所處的情境中，面對生活及日常發生事件的刺激與反應的過程中，引發的緊張、不適、焦慮與痛苦，而超出個體容忍程度，致使個體在無法抗衡之下，無法尋得有效紓解、減低與排除壓力方法，促使個人在心裡、生理產生不平衡的累積狀態，造成不安與威脅反應。

壓力確實會對每個人造成影響。但並非所有的壓力都會讓人帶來負面的影響，適當的壓力卻能激發人的潛力。林玫秀[69]表示在壓力小的情況下，個體不夠機警，無法以最佳能力面對問題；在壓力大的情況下，個體過度緊張，無法表現最佳狀況；唯有適當的壓力下，才能激發創造力，才有最佳表現。每個人每天皆與壓力相伴，不同的是面對的壓力不同，程度大

小不一及面對壓力時產生的反應亦有所不同。

2. 壓力來源

壓力的來源，或稱壓力源，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；吳英璋[36]表示壓力源可以說是生活上各種規律的、預期的、突發性的變動。壓力來源本身是一種刺激，當個體感覺感受到這些挑戰、威脅或需求的刺激，就會產生緊張壓力的狀態，Selye[70]將壓力來源的變化視為壓力，如環境中的壓力、內在環境的壓力、生活困擾及重要生活事件等，都是壓力來源。以下就國內各學者對壓力來源之研究，分別敘述如下。

(1)郭碧吟[71]認為人的生活中常見的壓力源大約有以下幾種

- a.個人問題：例如年齡、疾病、社會地位、人格特質
 - b.人際問題：例如有無社交障礙、是否有交際上的問題
 - c.學業問題：學校或工作上有無學習上的困難
 - d.財務問題：包括對於金錢的使用和觀念
 - e.生活因素：包括生活中大小變動以及困擾
- (2)張春興[72]則將壓力的來源，區分為以下三大類
- a.生活的改變：如個人日常生活秩序的重要改變
 - b.生活瑣事：包含日常生活中經常遇到且是無可避免的瑣事
 - c.心理因素：係指個人內在的心理問題，主要為挫折與心理衝突
- (3)林靈宏[73]將壓力分為以下五種壓力因子
- a.與一切工作有關的因子
 - b.組織中的角色扮演
 - c.個人事業生涯的發展
 - d.組織中的關係
 - e.與外部的介面
- (4)周淑萍[74]提出有關工作壓力的來源可大致區分為工作、非工作及個人因素等以下三個類別
- a.工作壓力來源（包括個人和群體的特性和程序、實際工作環境的特性與工作特性）。
 - b.工作壓力來源（包括家庭特性、居住區域、社會階級、經濟特性等）。
 - c.個人因素壓力來源（包括年齡、性別、教育程度等之個人屬性以及人格型態、內外控、忍耐力、需求層次等）。
- (5)陳彰儀[75]將工作壓力的來源涵括的更為廣泛，總共包括了五個部分，分別為工作本質的因素、組織中的角色因素、生涯發展因素、和工作有關的壓力因素，以及組織結構與組織細分的壓力因素等。
- (6)林純文[76]認為工作壓力來源與個人所處的周遭環境有著密切的關連，更精闢

的指出：壓力是反應環境特性與人格特質互動的結果。

- (7)葉龍源[77]提出工作壓力來源概括以下五個層面：包括了上級的壓力、行政負荷壓力、人際關係壓力、本身內在衝突的壓力以及決策參與的壓力。

3.壓力來源實證研究

許柏傑[8]以陸軍特戰指揮部官士兵共計 330 員，以及自編之「問卷調查法」為工具，結果發現國軍在生涯適應問題的方面有以下兩點

- (1)國軍志願役人員工作壓力在「本身內在」、「上級壓力」、「工作負荷」中呈現出高度之情形。
- (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。由上述研究的結果得知，國軍志願役人員之工作壓力有偏高之情形，「本身內在」、「上級壓力」、「工作環境」及「工作負荷」等構面影響最大。

張偉華[40]以北部志願役士官共計 202 員，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紓解方法部分有顯著發展。
- (2)工作壓力來源對負向的工作壓力紓解方法部分有著顯著影響。
- (3)工作壓力來源對工作壓力結果部分有顯著影響。
- (4)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、組織領導與外在因素與環境。

林岳聰[39]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，橋梁營 106 人），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，其預測率為百分之百。
- (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影響的壓力來源影響到尋求支持及問題解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，作為國防部及未來研究方向之參考。

黃寶慧、溫盛宇等[78]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、陳彥蓁等[9]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。

黃寶慧[79]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、彭立等[41]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結果發現以「人際關係壓力」最高，其中以「被同儕指責與批評」的壓力最大。以「軍事訓練壓力」次高，其中又以「同儕犯錯所受的連坐罰」最大。再者是「生活管理壓力」排名第三，其中以「處分罰勤」的壓力最大。最低的壓力來源為「學業壓力」，「其中以成績不合格而留讀」的壓力最大。

(二)人際關係

以下將針對過去人際關係相關論文來做探討，包含人際關係定義、人際關係理論、網路人際關係、網路與真實人際關係、並彙整人際關係之相關研究。

1.人際關係定義

人際關係是指社會人群中因交往而構成的相互依存和相互聯繫社會關係，又稱為人緣，屬於社會學的範疇，也被稱為「人際交往」，包括朋友關係、同學關係、師徒關係、僱傭關係、戰友關係、同事及領導與被領導關係等。人是社會動物，每個個體都有其獨特之思想、背景、態度、個性、行為模式及價值觀，然而人際關係對每個人的情緒、生活重心、工作都有很大的影響，甚至對組織氣氛、組織溝通、組織運作、組織效率及個人與組織之關係均有極大的影響。研究關係的科學學科在 1990 年代開始發展，並被稱為「關係科學（relationship science）」。

將各學者針對人際關係為研究主題，相關研究的定義整理歸納如下說明，將針對過去人際關係相關文獻來作探討人際關係的定義，並彙整人際關係之相關研究。

表 2 各學者對人際關係之定義

學者	年代	定義
Sullivan	1953	係指以社會心理學家之觀點解釋，人格和人際關係間互相的影響。人格是不能單獨獨立在人

		際關係之外，人格是必須依附在有人際關係之社會情境裡才得以發展的。
Heide	1958	人際關係即是人和人之間透過人、事、物各種關係同時交互作用來產生彼此之間關係。
Heider	1958	將人際關係之定義為，個人與他人之認知及態度不一致時，及促使個人態度之轉變。強調認知的結構裡情感因素和評價因素之一。
Suhutz	1960	認為人際關係是每個人的基本需求，人與人之間的關係是否開始、建立或維持，端是雙方對於認際需求之程度和相互配合之情況定論。
Brammer & MacDonald	2003	指出人際關係即為人與人之間相互交往及影響的狀況，係指社會化影響之過程。
張春興	2000	人際關係是指人與人交感互動時存在於人與人之間的關係。人際關係是人與人之間的交互關係，人際關係的和諧與否繫於個人處事待人的態度與能力。
Pendell	2002	人際之間會透過持續的正向互動來累積情感，而人與人之間的連結，也會有助於人際關係的深化。
夏麗鳳	2011	人與人間透過語言、思想、情感，與他人交互作用、互相影響的歷程，包括個人與家人、同儕、師長間的互動關係。
林芳薇	2012	人際關係是人與人之間透過語言溝通，行為互動、情感交流等所形成的關係，包含了對同儕、同事、親人、朋友、師生間的互動關係。
林芝妘	2013	人們之間溝通互動過程，經由語言或行為舉止，覺察情緒與感覺，表達出內心的想法與態度。
陳美君	2014	人際關係分兩層面探討，臉書人際互動是指透過社群網站臉書(Facebook)，建立屬於自己的虛擬社群，是與網友之間在網絡上互動的情形；真實人際關係是指人與人之間的心理、情感的溝通，以瞭解彼此間的知覺、評價、瞭解及反應等模式而形成相互間交流活動的歷程。
陳珊珊	2014	人際關係是指學童與家人、同學、朋友、師長等周遭人物和諧融洽樣態。
林郁雯	2014	人際關係為人跟人之間的關係與互動，雙方有共識，且產生交互作用的影響。

李節儀	2015	人際關係是人與人之間為達某種目的彼此接觸互動而產生認知、情感的心理交流，也是個人待人處事的能力與態度。
黃詩華	2016	隨著年紀增長，人際關係也愈來愈趨複雜，更會影響個體的身心發展及社會適應。
顏麗敏	2016	人際關係指的就是學童在家與父母；在學校與師長及同儕之間透過語言、思想、感情互動、互相影響的情形。
林玉芬	2017	人際關係是指兩人或兩人以上透過語言的傳遞、肢體互動、感官溝通或思想交流等方式而產生的一種動態性歷程，並且在互動的過程中建立相互依存的關係，藉以產生社會性的心理關係，即社交關係、人己關係。
邱琳彤	2017	人際關係是個人或團體與其周遭環境的人有往來、有互動的行為。
郭秋水	2018	人際關係就是人與人之間透過言語、想法、情感與行為在互動的過程中所產生的交互作用，互動時會彼此影響，互動關係的和諧與否會影響個體的情緒及看待事物的想法與態度。
周彥君	2018	將「人際關係」定義為兩個人以上，彼此之間長時間的互相影響、互相依賴，及在語言、情感、思想上交流的社會性互動。
翁姿瑤	2018	人際關係是指人與人之間透過有意義的互動與交往活動，產生心理、情感相應行為，包括親情、友情、師長、朋友、同學等依存關係。
賴靜璇	2019	人際關係為人與人之間經過相處，透過語言、思想、情感與行為與他人交流、溝通，彼此之間產生相互影響、相互依賴的關係，且以各種形式的互動強化彼此間的聯繫，而人際關係的產生就是一種社會化的過程，因互動對象不同即產生不同型態的人際關係。

資料來源：本研究自行整理

綜合上述所整理出來的資料發現，人際關係在普通生活，已經形成不可分割的一種關係，而人際關係就是指人與人之間的相處、交流及互動，產生想法並彼此交流，互相影響對方的想法，思考與行為。

2. 人際關係的理論

有關人際理論眾多，不同學者，不同

學者都有不同的看法，而將較為重要的理論列舉其二。

(1) 人際關係需求理論

維也納心理學家 Schutz[80]所主張的人際關係三向度理論(Three-Dimensional Theory)認為每個人都會有人際關係的需求，而人與人的相處，建立關係，維持發

展，都要仰賴雙方對於人際關係的需求程度，因此提出人際關係三種需求，包含歸屬、控制和情感以下分別介紹三種需求

a.歸屬(inclusion)

歸屬需求是指在團體中被接受與關愛程度與期望，每個人有歸屬的需求，在團體中如果能被接納就不會感到孤獨。歸屬需求較少的個體，個性傾向相較於內向，容易與他人產生隔閡；歸屬需求較大的個體，則是到處去尋找朋友，引起他人注意。而這兩者歸屬需求均屬於極端的類型，其共通特性是希望引起別人的注意去關懷他。

b.控制(control)

控制的需求是希望能夠成功影響周遭的人、事、物，從而去支配而滿足自己的慾望，需求較高的個體在人際關係中容易去與他人競爭；相反的控制需求較低的個體容易服從具有權威的個體，缺少控制周遭的事物，較不願意去承擔責任，從而逃避。控制需求高低會影響個體在人際關係中扮演的角色與地位，而個體在人際互動中控制需求的高低都會產生不好的影響。

c.情感(affection)

情感需求是一個個體表達於接受愛的慾望，是一個個體與他人建立親密關係。情感需求低的個體在與人互動中會避開人群，對於自己的情感沒有信心，不擅長與他人表達感情，逃避那些向他表達感情的人，處於比較被動的狀態；情感需求強度高的個體，渴望藉著對他人表示親密以減低內心的焦慮，容易相信他人。也希望對方能夠接納自己，屬於主動狀態。其實，這兩種類型的潛意識中都有很強的情感需求，只是需求強度的不同，個體表現的行為模式不同，唯有情感需求合宜的個體才能在人際互動中有效與人溝通並且感到滿意。

(2)社會交換理論

關瑋儀、黃厚銘[81]提及美國哈佛大學教授 Homan1958 年提出社會交換理論，認為人際互動所付出的時間、金錢、心力，幫助都是投資成本，所獲得的物質性獎勵

以及滿足心理需求的接納、贊同、支持、陪伴、感激等感受就是報酬，人與人之間的關係可經由報酬和成本的交換而產生社會交換理論主掌個體在人際互動過程中，衡量酬賞與成本間的得失，從而影響個體決定是否繼續維持人際互動的重要因素。

由上述可以得知，人際關係的維持取決於個體是否能在這段關係中能夠獲得所需要而得到滿足，需求如果能夠滿足，則這關係能夠維持下去，反之，這段關係如果無法滿足個體需求，則會視關係中斷。

3.網路人際關係

在真實的生活當中，人際關係常常受限於時間，地點等環境，一旦人際關係的互動轉換在網路的世界裡，網路使用者將跳脫出現時所限制的條件，並且在網路上能夠匿名，非實際面對面的接觸，使人能夠在網路世界展現自我，因此網路人際關係是一種與真實人際關係不同的人際關係型態。

黃厚銘[82]網路世界是無遠弗屆的，以網路作為基礎在網路世界中建立與陌生人與陌生人之間接觸與互動，藉由數個陌生人之間所建立起的人際關係，正是網路人際關係的特點，而網路具有拓展的特性，一是網路世界突破真實人際關係所限制的範圍，二是網路增加了人與人之間的交流管道，增加了認識各地不同的人的可能性，網路的拓展性使我們多了人際關係交流的管道，在網路世界雙向互動，也可以利用網路維持現實世界的好友，因此，拓展人際關係也是網路的一大功能。

網路具有匿名性，因為在網路世界也可以隱藏自己的身分，網路世界裡，自己原有的身分得以暫時卸除，不在受現實身分，如：性別、年齡、職業、學歷及長相等因素所影響，因此能在網路世界重新構築自己的人際關係。

壽旭霞[83]現在人們可以透過網路世界滿足對於人際關係的需求，而人類對於歸屬感這份需求是需要的，會驅使人們會主動維持一段人際關係，對於新的社會型態也會感到滿足，這樣的需求屬於社會類型，意思是在網路世界得到與他人的連結，

在網路世界可以不用使用現實中的身分，又能得到社會性的接觸，在網路世界中獲得別人的關懷，藉由網路這個管道，正好能滿足此需求。

再者，作者也認為利用網路世界來彌補現實的不足與逃避需求。因現實生活的身份有所差異，利用網路來彌補缺憾，算是一種逃避性社交，真實生活受挫敗，或是缺乏安全感的人，可以在網路世界注入感情，心裡的祕密，以及內心的渴望，這種逃避現實生活中不足的人，在被認同與自尊等方面都渴望被滿足。

4.網路與真實人際關係

網路人際關係與真實人際關係有相同之處，網路交友管道，大多都是以即時對談功能與 E-Mail 等通訊管道為主，從社群媒介興起後，大多數人將人際關係分為真實的人際關係和網路上的人際關係。真正的人際關係即在現實生活中與特定人有互相的互動。他們進行真實的交流和分享，並一起參與聚會活動。以上所稱的關係是真實的人際關係，就像朋友，父母，老師等（詹慧珊，[84]）。而這樣的社會關係，當然也包含了網路關係，隨著網路的出現，使生活更加便利，透過網路溝通模式，讓人交換資訊、互動與溝通，建立起有別於以往形式的社會連結，形成網路人際關係，可以說是另一種與他人溝通以及建立關係的管道（林佳蓉，[26]），而在現實生活中人際關係有較多障礙的大學生，網路使用時數就愈長，在網路上找尋社會性支持，即所謂的「虛擬社交」的行為，此類網路使用行為者較容易有網路沉迷的傾向。這表示人際關係較差者，在真實生活的溝通情境中，可能缺乏與人溝通的技巧，故無

法順利達成與人溝通互動目的，容易透過使用網際網路來與他人互動，故使用的頻率隨之升高（戴怡君，[85]）。若上網時間持續增加，網路成癮現象深化，則容易造成與現實世界產生脫節，有可能導致人際關係退縮，最後變成網路成癮失調症，此症狀為社會關係孤立，且導致各生活層面及人際關係的社會性問題。

由此可知，網路如果使用妥當，則可與真實生活相輔相成，不僅可以利用網路拓展新的人脈，也可以利用網路維繫本來就有的友誼，相反，拓網路使用不當，可能會減少現實生活的人際關係，也會進而影響健康，更會造成社會性問題（陳金英，[86]）。

(三)網路成癮

以下將針對過去網路成癮相關論文來做探討，包含網路成癮之定義與成因、有關網路成癮的界定標準，各學者不同的觀點、網路成癮研究之結果、並彙整網路成癮之相關研究。

1.網路成癮之定義與成因

(1)定義

亦作不當網路使用或病態網路使用，簡稱網癮，泛指對於網際網路的過度使用，以致影響日常生活。網路成癮問題隨著網路的普及也隨之發展。患者一般表現為經常出現注意力不集中、不使用網路就感到焦慮、模仿網路上的不正確行為以及吸收不正確的知識。許多研究表明，過度使用網路會打斷個人的時間利用，對健康產生一系列影響。

各學者針對網路成癮為研究主題，其相關研究的定義整理歸納如下說明之。

表 3 各學者對網路成癮之定義

學者	年代	定義
ivanGoldberg	1995	成癮於網路而導致使用者出現失控行為，她並參照 DSM-IV 對於物質成癮之診斷，提出網路成癮疾患的描述與定義。
Young	1996	衝動的過度使用網路，且當無法使用網路時會有躁動和焦慮的心情及情緒化的行為反應。

Black、 Belsare、 schlosser	1999	網路成癮必須是個體自己認為因過度使用網路而導致個人的困擾，或是造成社會職業功能損傷、經濟困難或面臨法律等相關問題時，才能診斷為網路成癮。
Shapira、 Goldsmith、 keck、khosla、 mcelroy	2000	個體無法控制自己對網路使用的依賴，因而導致挫敗感，並且已造成其日常功能損害。
Omer、Guliz、 Oya、Ramazan	2004	過度重視網路的重要性，即使繼續使用網路會造成個體各方面的功能損害，以及會反覆出現要限制或控制自己在網路使用上的想法、卻無法消除自己對於網路的渴望和需求，且會投入越來越多時間。
周榮、周倩	1997	重複的對於網路的使用所導致的一種慢性或週期性的著迷狀態，並帶來難以抗拒的再度使用之慾望。進而造成學習、社交、工作、家庭、生心理功能的減弱。

資料來源:本研究自行整理

(2)成因

a.生活因素

隨著網際網路技術的突破及普及化，網際網路從一個實用的媒體工具也化身成為一個流行的趨勢，全球使用網際網路的人口每年成倍數的增加。以往，面對面的人際互動方式，也轉化成文字位元傳輸的方式，所有的網路使用者建構一個虛擬社會，一種虛擬的人際關係逐漸在形成，在虛擬社會情境中，進行相同於現實社會中的活動。然而，它是否也會誘使那些心智性格脆弱或容易受傷的人產生問題，脫離真實的人際關係？可見的是，其中可能有潛在的危險群，因過度使用而造成個體幸福感上的虧損。一般人對於網路成癮者的刻板印象都是認為，網路成癮者沒有真正的社交生活、自信心低落，因此才會躲在電腦螢幕後面，透過鍵盤與人談話才感到較自在。Young[87]也認為，低自尊者、經常被他人拒絕與否定者，或是對生活感到不滿足者，是最容易網路成癮的一群。Armstrong、Phillips 及 Saling[88]的研究發現，低自尊者有較高的網路成癮傾向，推論網路成癮者可能因為社會技巧差，與自信心低落，因此利用網路作為逃避的手段。

b.壓力來源

韓佩凌[62]發現人們為了逃避生活壓力的挫敗感，容易造成網路沉迷，藉由網

路上虛擬人際關係中的溫暖支持，使情緒得到紓解，也因而沉溺其中難以克制。王為蒨[63]指出，過去的研究發現推論網路成癮是個人在網路上探索自我認同的一種可能結果，她以「自我複雜度」與「自我確定性」作為實證這些研究推論的重要變項，發現高複雜度的人會從事廣泛的探索行為，因而導致網路成癮；低確定性的人因為無法在探索漫遊時發展良好的自我認識，因此也容易網路成癮。而高確定性則有助於個人從探索行為中發展出明確的自我認同，可以減低高複雜度對成癮傾向的促進效果。

2.有關網路成癮的界定標準，各學者不同的觀點

Goldberg[59]的網路成癮失調症(Internet Addiction Disorder, IDA):「網路成癮」一詞，在國外學者的研究方面，最早在1995年由美國心理醫生Goldberg在網路上提出「網路成癮失調症」(Internet Addiction Disorder, IDA)，認為過度的電腦網路使用，使得個人在網路使用的適應發生問題，造成個人職業、學業、社交、

工作、家庭生活、財務、心理與生理功能之影響與減弱。「網路成癮失調症」的七點判斷標準如下，如網路使用者的行為符合下述其中三至四項症狀，且症狀表現長達十二個月以上，就可以診斷為網路成癮：

- (1) 耐受性(tolerance): 包括希望增加上網時間以求得滿足，繼續使用同等量時間上網會產生滿足的遞減效應。
- (2) 戒斷或退癮症狀(withdrawal): 包括停止或減少重度的網路使用，而導致數天或一個月內發生心因性肌肉運動的不安現象、焦慮，不時地想像網路此刻正發生何事、對網路存有某種的幻想與夢境的現象、自發性或非自發性地手指打字動作；因為上述的情形而導致在社交、工作或其他重要性功能運作上的損害；經由再度的使用網路則可逐漸舒緩上述的徵狀。
- (3) 上網時間與頻率逐漸超出原先的預期。
- (4) 強迫行為：出現想去停止或控制網路使用的念頭或突然的努力。
- (5) 花很多時間在網路相關活動上(ex: 在網路上訂購書籍、測試新的瀏覽器、整理網路下載的資料)。
- (6) 減少其他相關活動：因為網路的使用而放棄或減少日常生活中重要的社交或娛樂休閒活動。
- (7) 察覺出此種網路使用行為已造成各種重複出現在生理、心理、家庭、社交、工作、學業上的問題(ex: 睡眠減少、婚姻遭挫、怠忽職守或是身邊重要的人有被遺棄的感覺等)，依然照常使用網路。

Young[89]探討問題性的網路使用(problematic internet use): 網路成癮是衝動失去控制後，所表現出來的一種失常行為，此種行為是一種不包含麻醉劑，沒有中毒症狀的使用行為。將這類的行為稱作「問題性的網路使用」(problematic internet use)，認為這是一種沒有涉及化學性中毒的「衝動控制失序症」(impulse-control disorder)。提出八項標準來判定是否有網路成癮的現象出現，他認為若以下八項問題有五項回答為「是」，就符合網路成癮症：

- (1) 我會專注於網路上所進行的活動，並在離線後仍持續想著上網時的情形。
- (2) 我覺得我需要花更多的時間在線上才能感到滿足。
- (3) 我曾努力想過要控制或停止使用網路，但並沒有成功。
- (4) 當我企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪、心情低落或脾氣容易暴躁。
- (5) 我會為了上網而願意承擔重要人際、工作、教育或工作機會損失的風險。
- (6) 我花費在網路上的時間比原先預期的還要長。
- (7) 我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入網路的程度。
- (8) 我上網是為了逃避問題，如無助、罪惡感、焦慮或沮喪等。

Griffiths[90]的網路成癮診斷：將網路成癮視為與電腦成癮、電玩成癮、電視成癮類似的科技性成癮，認為網路成癮也是科技成癮之一種。所謂的科技性成癮便是一種人機互動的歷程，屬於行為性成癮，與藥物成癮依賴物質的涉入不同，科技性成癮通常包含著許多引誘、不斷強化的特質，促使人們不斷沉迷。

謝龍卿[91]提出下列六項標準來界定網路成癮：

- (1) 顯著性(Salience): 顯著性是指某種行為已經變成當事人生活中最重要的活動，並且能主宰他們的思考、感情，以及行為。有時候就算當事人並非正在從事這個活動，他也會想下次什麼時候可以去。
- (2) 心境改變(Mood Modification): 心境改變是指當事人在進行該成癮行為後產生的主觀經驗，而且當事人利用該行為來因應生活中的負向情緒。該行為能夠為當事人一種高峰經驗、心理的平靜、逃避現實或麻木痛苦。
- (3) 耐受性(Tolerance): 當事人必須持續增加該成癮行為的量，才能達到和過去相同的滿足效果。以病態性賭博為例，當事人必須持續增加賭注的金額，才能得到和過去賭注較小時相同的滿足陶醉感。

- (4)戒斷症候群(Withdrawal Symptoms)：如果當事人停止或減少該成癮行為，會引起心理上和生理上的不適(ex：顫抖、心情低落、暴躁易怒)。
- (5)衝突性(Conflict)：該成癮行為造成當事人人際的衝突、其他活動的衝突(社交、興趣嗜好)或個人內部的衝突。
- (6)再發(Relapse)：當事人在戒除該成癮行為後，仍不斷的復發及故態復萌，重複過去的成癮行為模式。

陳淑惠[10]的網路成癮評量：綜合「精神疾病統計與診斷手冊第四版」(DSM-IV)的診斷標準以及臨床個案的觀察，依循傳統成癮症的診斷概念模式，側重心理層面的原則，編製「中文網路成癮量表」(CIAS)，將網路成癮症狀分為五個面向，分別是：網路成癮耐受性、網路成癮戒斷症狀、強迫性上網行為與網路成癮相關問題，茲分別說明如下：

- (1)網路成癮耐受性(Tolerance Symptoms)：隨著網路使用的經驗增加，原先所獲得的上網樂趣，必須透過更多的網路內容或使用時間才能得到滿足。例題如「其實我每次都只想上網待一下子，但常常一待就呆很久不下來」。
- (2)網路成癮戒斷症狀(Withdrawal Symptoms)：如果突然被迫離開電腦，容易出現不愉悅的感覺，或挫敗的情緒反應。例如，情緒低落、生氣、空虛感、或是注意力不集中、心神不寧、坐立不安等。例題如「我只要有一段時間沒有上網，就會覺得心裡不舒服」。
- (3)強迫性上網行為(Compulsive Symptoms)：指稱的是一種難以自拔的上網渴望或衝動。在想到或是看到電腦時，會有想要上網的欲望或是衝動。使用網路之後，精神較為振奮並渴望有更多的上網時間。例題如「我不能控制自己上網的衝動」。
- (4)人際與健康問題(Interpersonal & Health Problems)：指的是，因為沉溺於網路上的時間過長而忽略原有的家居與社交生活，親友疏遠；耽誤工作或學業；為掩飾自己的上網行為而撒謊；身體出現

不適反應。例如，眼乾、眼酸、頭痛、肩膀酸痛、腕肌受傷、睡眠不足與腸胃問題等。例題如：「我發現自己投注在網路上而減少和身邊朋友的互動」。

- (5)時間管理問題(Time Management Problems)：因為沉溺於網路的時間太長，因而耽誤睡眠、三餐進食、工作、學業等之時間安排。例題如：「我曾不只一次因為上網的關係而睡不到四小時」。

3.網路成癮研究之結果

Shaffer、Hall 與 Bilt[92]則對 20 位有問題的網路使用者進行評估，發現所有受訪者均符合衝動控制疾患的診斷，相較於強迫性的(compulsive)的自我不一致(ego-dystonic)特性，這些有問題的網路使用者是較衝動性的(impulsive)且與自我一致的，更接近精神疾病診斷手冊的衝動控制疾患，而不是強迫性疾患。這樣的看法與 Charlton 及 Danforth[93]同樣過度涉入網路的人，有的人出現了負向結果仍不可自拔，應被視為一種病態行為，可稱之為「成癮」，然而有些人的過度投入並未出現負向結果，就只能被視為是一種「高度投入」(highengagement)的非病態行為。當我們回頭檢視精神疾病診斷準則手冊，未能見到行為成癮的分類，而病態性賭博被歸類至他處未分類之衝動控制疾患(Impulse Control Disorder not otherwise specified)。因此 Shapira[94]認為應將網路成癮行為歸類至他處未分類之衝動控制疾患，Shaw 和 Black[95]也認同這樣的看法，他們雖以網路成癮指稱此一現象，也認為在應以 DSM-IV-TR 第一軸中「他處未分類之衝動控制疾患」類別視之(實以衝動控制疾患視之)，主要的評估標準為：無視於嚴重的結果，仍無法有效地抗拒投入某特定行為，或因為不愉快的感受卻甚少抗拒此衝動。

Cao、Su、Liu 和 Gao[96]在大陸對網路成癮的青少年進行研究，也發現網路成癮者的衝動性是較高的，D,G [97]發現網路成癮的大學生之衝動控制能力比一般學生低，Armstrong、Phillips 及 Saling[88]的研究中也發現衝動性高的特性，是網路成

癮者的預測因子，因此他們都認為網路成癮與衝動控制高度相關，但這些研究結果也未能定論網路成癮是由衝動控制的特性所促發，或它本身即是一種衝動控制疾患，還是它是衝動控制疾患的共病現象。因此提出另一種觀點，他主張網路成癮應另行獨立來指稱，並列入 DSM-V 的心理疾病分類中，Block[98]認為網路成癮主要以遊戲、性及訊息等三種類型呈現，會出現過度使用、戒斷症狀、耐受性及負向結果等症狀，應在 DSM-V 獨立為一類與強迫及衝動控制有關的心理疾病，但不再生硬地套入過去既有診斷病名中。Armstrong, Phillips, Saling[88]則認為網路成癮同時會出現如同強迫症（Obsessive-Compulsive disorder）患者會有的與自我分離（ego-alien）的情況，但這樣的情況多發生在他們停止使用網路時，但在停止使用之前，他們對於網路使用其實是與自我一致的（ego-syntonic），所以強迫症與衝動控制疾患兩種類型，都可能是網路成癮的次級模式。同時他也提出，網路成癮也可能是一種次級的躁症，所以他並未為網路成癮是衝動控制或強迫行為疾患下定論。

李孟萍[99]的研究結果顯示高中生的入際互動對網路沉迷有明顯的影響，網路社會支持確實可協助高中生改善情緒，將這類過度使用網路的行為稱為「病態性網路使用」，並對此現象提出一個認知行為解釋模式。此模式強調個人的認知乃不良行為之主因，此為網路病態使用症狀之充足近因，而必須之遠因為個人心理病因特質（如憂鬱、社交焦慮、物質濫用等）、接觸網路、得到增強等。網路病態使用，以個體接觸網路的行為為開端，而接觸者本身若有焦慮、憂鬱或依賴的性格，容易在接觸網路過程中產生認知不良的情況。不同的性格與接觸內容上的差異，亦是造成日後導致不同 PIU 類型的遠因。再加上缺乏社會支持或自我孤獨感等人際互動關係方面的影響，更容易有進一步影響負面結果發生的機會與程度。Young[87]的研究發現，若網路使用者本身的憂鬱傾向越高，其網路成癮情況也越嚴重。他們認為憂鬱

症常伴隨低自尊、動機缺乏、害怕被拒絕與需要獲得他人肯定的特質。因此，推論網路的互動中的匿名性的確可以協助憂鬱症患者的人減低與人交談時的壓力。

陳淑惠[30]則以心理病因之探索角度，進行「網路成癮、壓力與心理症狀之關聯性」研究，研究結果顯示高沉迷傾向者花費較多時間在網路使用上，並呈現較多身體化、強迫性、人際敏感性與焦慮症狀，而非憂鬱、妄想意念、精神病症，且高網路成癮傾向者比較寂寞與害羞，同時經歷較多的壓力。提出網路成癮的強化循環模式。在此模式將壓力視為造成青少年網路沉迷關鍵因素，過度上網所引發的罪惡感，將強化網路沉迷的循環。在彭淑芸、饒培倫與楊錦洲[11]的「網路沉迷要素關聯型模式」的研究中也提出早年經驗創傷的「歷史因緣」會引發「壓力因素」，進而造成網路沉迷。另外，針對本研究對象年齡層，也彙整下述國內針對高中生網路沉迷的研究。董潔如[100]的研究中，則顯示網路使用動機對網路沉迷有最大的直接效果，且經由網路使用時數對網路沉迷現象產生最大的總影響力。網路使用的社交動機、消遣動機、平均每週上網時數、人際困擾、憂鬱與自尊等六個投入研究模式的變項，對網路沉迷之聯合預測力達 62%。

三、研究方法

本研究旨在探討「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」。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，設計問卷分為「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」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、信度分析、描述性統計、變異數分析、相關性分析與迴歸分析。

（一）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 1228 人，其中男學生 933 人，女學生 295 人作為施測對象。本研究共計發出 1228 份問卷，回收 1204 份問卷，

回收率 98.045%，有效問卷 1082 份，有效問卷率 89.867%。

(二)研究工具

本次研究主要採問卷調查法，依據林岳聰[39]、黃寶慧[78]、林淑珍[64]、施振豪[52]、李孟萍[99]等相關文獻，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」、「平日平均花多少時間上網」及「假日平均花多少時間上網」；第二部分為學生對「壓力來源」構面的同意程度，包含五個子構面，分成「軍事訓練壓力」共計 8 題、「生活管理壓力」共計 10 題、「連隊業務壓力」共計 9 題「人際關係壓力」共計 9 題及「學業壓力」共計 7 題，量表共計 43 題；第三部分為學生對「人際關係」構面的同意程度，包含兩個子構面，分成「真實人際關係」共計 25 題及「網路人際關係」共計 15 題，量表共計 41 題；第四部份為學生對「網路成癮」構面的同意程度，量表共計 18 題。

本研究問卷第一構面——「壓力來源」。其問題設計係參考林岳聰[39]、黃寶慧[78]等文獻，藉此了解陸軍官校學生對於「壓力來源」之同意程度。

本研究問卷第二構面——「人際關係」。其問題設計係依據林淑珍[64]、施振豪[52]、李孟萍[99]等文獻，藉此了解陸軍官校學生對於「人際關係」之同意程度。

本研究問卷第三構面——「網路成癮」。參考施政豪[52]、林淑珍[64]、李夢萍[99]等文獻，設計出此構面問卷。藉此了解陸軍官校學生對於「網路成癮」之同意程度。

(三)資料分析方法

本文根據研究目的，將回收之有效問卷，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(黃寶慧[79])：

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「性別」、「年級」、「科系」、「平日平均花多少時間上網」及「假日平均花多少時間上網」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。

2.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.描述性統計

分別就陸軍官校學生對「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」三大構面，計算平均數、標準差，以瞭解學生陸軍官校學生對「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」的同意程度平均值。

4.變異數分析

分別以不同「性別」、「年級」、「科系」、「平日平均花多少時間上網」及「假日平均花多少時間上網」等之學生背景資料為變數，針對陸軍官校學生對「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」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。

5.相關性分析

針對陸軍官校學生對「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」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。

6.迴歸分析

將「網路成癮」設為因變數，「壓力來源」與「人際關係」同意程度設為自變數，進行迴歸分析，以探討「壓力來源」與「人際關係」構面對「網路成癮」構面之解釋。

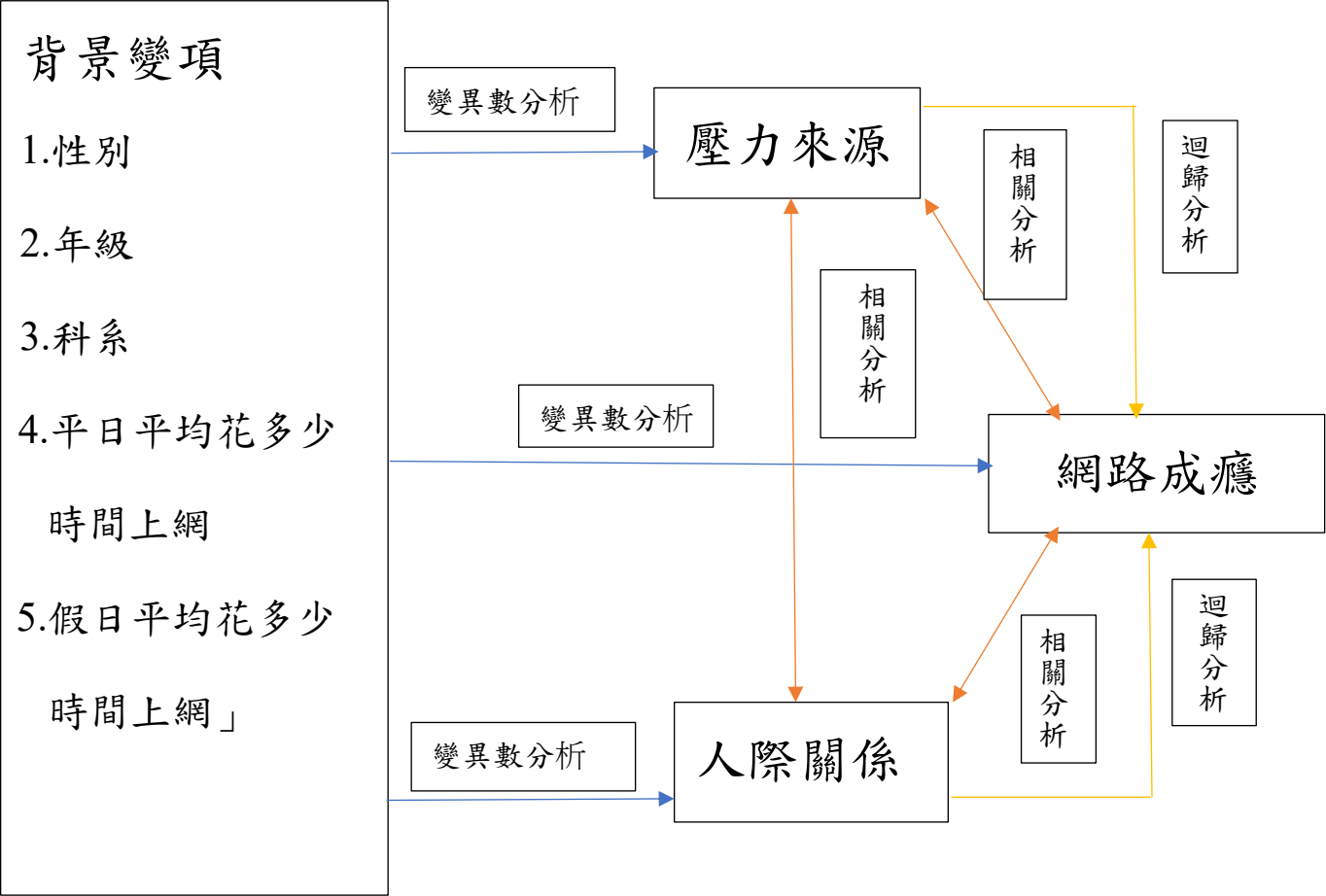


圖 2 研究架構圖

四、研究分析與結果

本研究探討學生對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之「壓力來源」、「人際關係」影響「網路成癮」的現象，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。

(一)樣本基本資料分析

本研究發出 1228 份問卷，實際回收 1204 份，回收率為 98.045%，剔除回答不完整者 122 份，最後樣本人數為 1082 人，問卷有效率為 89.867%。根據本研究回收之有效問卷分析結果，就性別、年級、科系、平日平均上網時間及假日平均上網時間的分佈情形作整理，如表 4 所示。「性別」資料統計：男學生所占比例較高，共計 839 人，所占百分比為 77.500%；女學生所占比例較低，共計 243 人，所占百分比為 22.500%。「年級」樣本資料：三年級

學生所占比例較高，共計 312 人，所占百分比為 28.800%；四年級學生所占比例最低共計 207 人，所占百分比為 19.100%。

「科系」樣本資料：運科系學生所占比例最低，因本校剛成立之科系，共計 76 員，所占比例為 7.000%，其次為不分系學生(一年級)，一年級學生大多已經選擇科系，只剩餘極少數尚未選填，共計 83 人，所占百分比為 7.700%；土木系學生所占比例最高，共計 126 人，所占百分比為 11.600%，次高為化學系學生，共計 116 人，所占百分比為 10.700%。「平日平均上網時間」樣本資料：3 小時以下所占比例較高，共計 599 人，所占百分比合計為 55.400%；8 小時以上所占比例較低共計 62 人，所占百分比為 5.700%。「假日平均上網」樣本資料：3 小時以上，8 小時以下所占比例較高，共計 568 人，所占百分比合計為 52.500%；3 小時以下，共計 62 人，所占百分比為 12.500%。

表 4 樣本基本資料分析

構面	內容	人數	百分比
性別	男	839	77.500
	女	243	22.500
年級	一年級	278	25.700
	二年級	285	26.300
	三年級	312	28.800
	四年級	207	19.100
科系	電機系	99	9.100
	資訊系	95	8.800
	運科系	76	7.000
	管科系	99	9.100
	機械系	88	8.100
	化學系	116	10.700
	土木系	126	11.600
	物理系	100	9.200
	政治系	100	9.200
	應外系	100	9.200

	不分系(一年級)	83	7.700
平日平均上網時間	3 小時以下	599	55.400
	3 小時以上， 8 小時以下	421	38.900
	8 小時以上	62	5.700
假日平均上網時間	3 小時以下	135	12.500
	3 小時以上， 8 小時以下	568	52.500
	8 小時以上	379	35.000

(二)信度分析

本文探討陸軍官校學生實施「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之「壓力來源」、「人際關係」與「網

路成癮」的同意程度。在表 5 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 0.800 以上，顯示各變項題目中間內在一致性。

表 5 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	0.948	43
人際關係	0.864	40
網路成癮	0.946	18
整體	0.949	101

(三)「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」同意度分析

以下說明陸軍官校學生對於「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」三個大構面與整體同意度分析結果。由表 6 可得知「壓力來源」大構面同意度最高，平均值為 3.483，其中「生活管

理壓力」構面為最高，平均值為 3.673，「軍事訓練壓力」構面為次高，平均值為 3.616「人際關係壓力」構面為最低，平均值為 3.183；次高為「人際關係」大構面，平均值為 3.437，其中以「真實人際關係」為最高，平均值為 3.467；「網路人際關係」為最低，平均值為 3.003；最低為「網路成癮」構面，平均值為 2.962。

表 6「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」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	3.483	0.539
1.軍事訓練壓力	3.616(第二高)	0.949
2.生活管理壓力	3.673(最高)	0.782

3.連隊業務壓力	3.439	0.733
4.人際關係壓力	3.183(最低)	0.816
5.學業壓力	3.609(第三高)	0.862
人際關係	3.437	0.413
1.真實人際關係	3.467	0.614
2.網路人際關係	3.003	0.743
網路成癮	2.962	0.706
整體	3.3723	0.407

表 7 為「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」中，在「壓力來源」之「軍事訓練壓力」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.616，顯示平均同意程度未達到同意。又以第 2 題「衛哨勤務的要求」平均值為 3.680 最高，以第 7 題「體能戰技的要求」平均值為 3.670 第二高，以第 4 題「檢查服儀的要求」平

均值為 3.650 第三高；以第 3 題「內務督導的要求」及第 6 題「基本教練的要求」平均值皆為 3.540 並列最低，以第 1 題「軍歌驗收的要求」平均值為 3.590 第二低，以第 5 題「準則背誦的要求」平均值為 3.600 第三低。簡而言之，軍事訓練壓力主要來自「衛哨勤務」、「體能戰技」與「檢查服儀」。這些卻是未來擔任軍官的要求。

表 7「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」在「壓力來源」之「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	軍歌驗收的要求	3.590(第二低)	1.067
A2	衛哨勤務的要求	3.680(最高)	0.994
A3	內務督導的要求	3.540(最低)	0.902
A4	檢查服儀的要求	3.650(第三高)	0.789
A5	準則背誦的要求	3.600(第三低)	0.862
A6	基本教練的要求	3.540(最低)	0.937
A7	體能戰技的要求	3.670(第二高)	1.162
A8	寒暑訓練的要求	3.640	1.486

表 8 為「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」中，在「壓力來源」之「生活管理壓力」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.673，顯示平均同意程度未達到同意。又以第 10 題「個人犯錯連隊須負連帶責任」平均值為 3.720 最高，以第 1 題「休息時間少」平均值為 3.630 第二高，以第 4 題「學校規章過於複雜」及第 6 題「能自行規劃的時間過少」

平均值為 3.560 並列第三高；以第 5 題「與學長住在同間寢室」平均值為 3.200 最低，以第 9 題「罰勤處分與軍紀處分時間過長」平均值為 3.320 第二低，以第 2 題「學長姐管教」及第 8 題「制式化的生活規範與作息」平均值為 3.390 第三低。簡而言之，生活管理壓力主要來自「個人犯錯連隊須負連帶責任」、「休息時間少」、「學校規章過於複雜」與「能自行規劃的時間過少」。

值得注意的是因學校制度規章的修正「與學長姊住在同間寢室」、「學長姐管教」的壓力都是低的，可見早期軍校生的「不當管教」情勢已經不再復見。

表 8「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」在「壓力來源」之「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	休息時間少	3.630(第二高)	0.862
B2	學長姐管教	3.390(第三低)	1.015
B3	生活範圍侷限	3.400	0.967
B4	學校規章過於繁雜	3.560(第三高)	0.815
B5	與學長姊住在同間寢室	3.200(最低)	0.947
B6	能自行規劃的時間過少	3.560(第三高)	0.962
B7	遭受學長姐指責或嘲諷	3.450	1.002
B8	制式化的生活規範與作息	3.390(第三低)	0.930
B9	罰勤處分與軍紀處分時間過長	3.320(第二低)	0.918
B10	個人犯錯連隊需負連帶責任	3.720(最高)	0.980

表 9 為「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」中，在「壓力來源」之「連隊業務壓力」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.439，顯示平均同意程度未達到同意。又以第 3 題「連隊業務須同時處理許多不同的事」平均值為 3.590 最高，以第 6 題「連隊業務中需要承擔很多責任」平均值為 3.520 第二高，以第 2 題「連隊業務繁重需要延長完成時間」平均值為 3.490 第三高；以第 1 題「連隊業務內容複雜度高」平均值為 3.430 最低，以第 9 題「自身工作能力不足得不到

主官認同」平均值為 3.450 第二低，以第 5 題「連隊業務有發生突發事故的風險」、第 7 題「向連上主官或學長姐報告工作進度」及第 8 題「連隊業務要同時面對多位長官而感到無所適從」平均值並列為 3.470 第三低。簡而言之，連隊業務壓力主要來自「連隊業務須同時處理許多不同的事」、「連隊業務中需要承擔很多責任」與「連隊業務繁重需要延長完成時間」。結合生活管理壓力來看，軍校生管理事務與執行任務能力，責任心都有待提升，如此才能事半功倍，才有時間自行規劃與休息。

表 9「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」在「壓力來源」之「連隊業務壓力」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
C1	連隊業務內容複雜度高	3.430(最低)	0.860
C2	連隊業務繁重需要延長完成時間	3.490(第三高)	0.873
C3	連隊業務須同時處理許多不同的事	3.590(最高)	0.817
C4	設備狀況不善而造成工作無法完成	3.480	0.779
C5	連隊業務有發生突發事故的風險	3.470(第三低)	0.808
C6	連隊業務中需要承擔很多責任	3.520(第二高)	0.822

C7	向連上主官或學長姐報告工作進度	3.470(第三低)	0.854
C8	連隊業務要同時面對多位長官而感到無所適從	3.470(第三低)	0.904
C9	自身工作能力不足得不到主官認同	3.450(第二低)	0.858

表 10 為「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」中，在「壓力來源」之「人際關係壓力」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.183，顯示平均同意程度未達到同意。又以第 6 題「無法時時刻刻陪伴家人」平均值為 3.480 最高，以第 5 題「因家中私人事務煩惱」平均值為 3.470 第二高，以第 8 題「失戀」平均值為 3.380 第三高；以第 1 題「能交

心的朋友不多」平均值為 3.030 最低，以第 3 題「因犯錯被同儕指責及批評」平均值為 3.190 第二低，以第 7 題「要鞏固與男女朋友的感情」平均值為 3.200 第三低。簡而言之，因為軍校生平日須在校生活，假日可能離校，但也可能無法每次都與家人相聚，或協助幫忙家人事務，此乃人際關係壓力的主要來源。

表 10「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」在「壓力來源」之「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
D1	能交心的朋友不多	3.030(最低)	1.075
D2	同儕之間發生衝突	3.270	1.517
D3	因犯錯被同儕指責及批評	3.190(第二低)	1.035
D4	家人彼此相處不和睦	3.290	0.982
D5	因家中私人事務煩惱	3.470(第二高)	0.973
D6	無法時時刻刻陪伴家人	3.480(最高)	0.944
D7	要鞏固與男女朋友的感情	3.200(第三低)	0.943
D8	失戀	3.380(第三高)	0.897
D9	煩惱缺乏與異性交往機會	3.340	1.029

表 11 為「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」中，在「壓力來源」之「學業壓力」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.609，顯示平均同意程度未達到同意。又以第 6 題「同時要兼顧軍事訓練與課業」及第 7 題「成績優劣影響選兵科與單位的排序」平均值皆為 3.690 並列最高，以第 5 題「成績不合格而留讀」平均值為 3.600 第二高，以第 2 題「作業無法如期完成」平均值為 3.580 第

三高；以第 1 題「讀書時間太少」平均值為 3.530 最低，以第 4 題「考試需用申論方式作答」平均值為 3.560 第二低，以第 3 題「成績不如預期」平均值為 3.570 第三低。簡而言之，學業壓力不是「讀書時間太少」、「成績不如預期」等，而是「同時要兼顧軍事訓練與課業」、「成績優劣影響選兵科與單位的排序」與「成績不合格而留讀」之要求。

表 11 「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」在「壓力來源」之「學業壓力」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
E1	讀書時間太少	3.530(最低)	0.843
E2	作業無法如期完成	3.580(第三高)	0.894
E3	成績不如預期	3.570(第三低)	0.932
E4	考試需用申論方式作答	3.560(第二低)	0.912
E5	成績不合格而留讀	3.600(第二高)	0.962
E6	同時要兼顧軍事訓練與課業	3.690(最高)	0.963
E7	成績優劣影響選兵科與單位的排序	3.690(最高)	1.287

表 12 為「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」中，在「人際關係」之「真實人際關係」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.467，顯示平均同意程度未達到同意。以第 23 題「我和學校老師互動良好」平均值為 3.990 最高，以第 4 題「我和朋友(同學)談話時，會讓我獲得有益的訊息」及第 5 題「我有困難時會去找朋友(同學)幫忙」平均皆值為 3.820 並列第二高，以第 1 題「我會跟朋友

(同學)打哈哈、開玩笑」平均值為 3.770 第三高；以第 25 題「我會把心中的秘密告訴老師」平均值為 3.160 最低，以第 19 題「我與「父(母)親會聊到感情的話題」平均值為 3.220 第二低，以第 9 題「我會跟朋友(同學)講個人隱私」平均值為 3.310 第三低。簡而言之，真實人際關係中，學生與老師互動良好，有困難會找朋友(同學)幫忙，並且獲得有益的訊息。

表 12 「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」在「人際關係」之「真實人際關係」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
F1	我與朋友(同學)會打哈哈、開玩笑。	3.770(第三高)	0.858
F2	我與朋友(同學)會聊到最近的新聞或時事。	3.750	0.797
F3	我與朋友(同學)會聊到學校的課業及生活。	3.730	0.823
F4	我和朋友(同學)「談話時，會讓我獲得有益的訊息。	3.820(第二高)	0.737
F5	我有困難時會去找朋友(同學)幫忙。	3.820(第二高)	0.812
F6	我與朋友(同學)交談時，我有被關心的感覺。	3.710	0.810
F7	我會和朋友(同學)分享心事或心理的感受。	3.620	0.915
F8	我會把心中的秘密告訴朋友(同學)。	3.380	1.004
F9	我會跟朋友(同學)講個人隱私。	3.310(第三低)	1.002
F10	我和朋友(同學)談話時，會讓我有一種歸屬感。	3.640	0.884
F11	我的朋友(同學)都很了解我。	3.460	0.908
F12	我心情不好時，父(母)親會幫我、安慰我。	3.670	0.930

F13	我和父(母)親談話時，我會有被關心的感覺。	3.770(第三高)	0.898
F14	我和父(母)親談話時，會讓我獲得有益的訊息。	3.690	0.891
F15	我有困難時會去找父(母)親幫忙。	3.650	0.876
F16	我和父(母)親的關係互動良好。	3.650	0.883
F17	我與父(母)親會聊到學校發生的事情。	3.620	0.899
F18	我和父(母)親談話時，我會談到心裡的感受或心情。	3.590	0.939
F19	我與父(母)親會聊到感情的話題。	3.220(第二低)	0.945
F20	我會把心中的秘密告訴父(母)親。	3.400	1.013
F21	我覺得父(母)親都很了解我。	3.570	0.908
F22	與學校老師交談時，我有被關心的感覺。	3.410	0.923
F23	我和學校老師互動良好。	3.990(最高)	3.261
F24	我願意「和老師分享我的心情」。	3.340	0.920
F25	我會「把心中的秘密告訴老師」。	3.160(最低)	1.000

表 13 為「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」在「人際關係」之「網路人際關係」的同意度分析結果。同意度平均值為 3.003，顯示平均同意程度未達到同意。又以第 8 題「我不會跟網友講個人隱私」平均值 3.370 最高，以第 7 題「我與網友不會分享心裡的感受或心情」平均值 3.320 第二高，以第 6 題「我與網友不會聊到感情話題」平均值 3.300 第三

高；以第 15 題「與網友交流，無法發揮我的影響力」平均值為 2.890 最低，以第 14 題「我和網友談話時，我不會有朋友陪伴的感覺」平均值為 3.100 第二低，以第 1 題「我不喜歡與網友聊天」平均值為 3.120 第三低。簡而言之，學生不會與網友聊個人隱私、分享心情與感情。值得注意的是認為對網友可發揮影響力，喜歡與網友聊天，而且有陪伴的感覺。

表 13「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」在「人際關係」之「網路人際關係」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
G1	我不喜歡與網友聊天	3.120(第三低)	0.883
G2	我與網友不會聊到生活瑣事或學校課業	3.220	0.802
G3	我與網友不會聊到彼此興趣或喜好	3.180	0.855
G4	我與網友不會聊到最近的新聞或時事	3.200	0.849
G5	我和網友談話時，我不會有被關心的感覺	3.180	0.813
G6	我與網友不會聊到感情話題	3.300(第三高)	0.837
G7	我與網友不會分享心裡的感受或心情	3.320(第二高)	1.044
G8	我不會跟網友講個人的隱私	3.370(最高)	1.017
G9	我和網友談話時，不會讓我覺得有一種歸屬感	3.260	0.877

G10	透過網路與網友交流，我不容易認識新朋友	3.160	0.999
G11	我和網友談話時，不會讓我獲得了有益的訊息	3.060	0.934
G12	我和網友沒有良好的互動關係	3.220	0.896
G13	在網路上，我沒有被網友接納的感覺	3.180	0.898
G14	我和網友談話時，我不會有朋友陪伴的感覺	3.100(第二低)	1.012
G15	與網友交流，無法發揮我的影響力	2.890(最低)	0.926

表 14 為「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」在「網路成癮」的同意度分析結果。同意度平均值為 2.962，顯示平均同意程度未達到同意。又以第 11 題「您經常下線後，卻又忍不住再使用網路」平均值 3.300 最高，以第 10 題「您每次都只想使用網路一下子，但卻比預期時間還長」平均值 3.190 第二高，以第 1 題「曾不只一次有人告訴您，您花太多時間在網路上」平均值 3.050 第三高；以第 16 題「您曾經因為使用網路而沒有按

時吃飯」平均值為 2.760 最低，以第 7 題「當沒有網路時，您的生活毫無樂趣可言」平均值為 2.800 第二低，以第 2 題「上網對您的學業已造成負面影響」平均值為 2.850 第三低。簡而言之，網路使用沒有影響到吃飯與學業，也不會因為沒有網路而無生活樂趣。但還是會有「下線後，卻又忍不住再使用網路」、「使用網路時間超乎預期」與「被別人提醒花太多時在網路上」的狀況。

表 14 「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」在「網路成癮」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
H1	曾不只一次有人告訴您，您花太多時間在網路上	3.050(第三高)	0.859
H2	上網對您的學業已造成負面影響	2.850(第三低)	0.949
H3	上網對您的身體健康造成負面影響	2.870	0.939
H4	您無法克制自己上網的衝動	2.900	0.999
H5	不管您再怎麼累，使用網路時總覺得很有精神	2.900	1.013
H6	只要一段時間沒有使用網路您就會覺得身體不自在	2.920	0.992
H7	當沒有網路時，您的生活毫無樂趣可言	2.800(第二低)	0.987
H8	當網路無法連線時，您覺得自己坐立不安	3.030(第五高)	0.934
H9	您發現自己上網的時間越來越長	2.980	0.912
H10	您每次都只想使用網路一下子，但卻比預期時間還長	3.190(第二高)	1.056
H11	您經常下線後，卻又忍不住再使用網路	3.300(最高)	0.992
H12	因為上網的關係，您平常休閒時間減少	3.040(第四高)	1.000
H13	比起以前，您必須花更多時間使用網路才能感到滿足	2.990	0.969
H14	您每天早上醒來第一件想到的事情就是使用網路	3.000	0.948
H15	您發現自己投入在網路上而減少和家人或身邊朋友	2.870	1.002

	互動		
H16	您曾經因為使用網路而沒有按時吃飯	2.760(最低)	1.048
H17	您曾不只一次使用網路的關係而睡眠不足	2.940	0.986
H18	您會因為熬夜使用網路而導致白天精神不濟	2.920	1.026

(四)研究對象之不同背景變項對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」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、人際關係與網路成癮之研究」之「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」三個構面與整體的差異性分析。由表 15 可以得知，研究對象的「性

別」變項對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」的差異性分析結果。男性學生同意程度平均數大於女性學生為「壓力來源」、「網路成癮」與整體問卷，而且在「網路成癮」與「整體問卷」統計上皆為顯著。

表 15 陸軍官校學生「性別」對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之三大構面(壓力來源、人際關係、網路成癮)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	3.656	0.914	1.102	0.294
	2	女	3.586	0.936		
人際關係	1	男	3.307	0.612	4.642	0.031
	2	女	3.409	0.764		
網路成癮	1	男	3.124	0.654	128.329	0.000***
	2	女	2.518	0.959		
整體	1	男	3.337	0.718	43.618	0.000***
	2	女	2.981	0.807		

*P<0.050**P<0.010***P<0.001

表 16 可以得知對不同「年級」學生「壓力來源」、「人際關係」、「網路成癮」構面與整體問卷的差異性分析，其平均同意程度皆有顯著差異，且在統計上，利用雪費(Scheffe)法分析比較後發現，在「壓力來源」的構面上，一年級學生平均同意程度顯著大於二年級、三年級和四年級學生。

在「人際關係」的構面上，一年級學生平均同意程度顯著大於二年級學生，四年級學生平均同意程度顯著大於二年級學生。在「網路成癮」的構面上，二年級學生平均同意程度顯著大於一年級和四年級學生。在整體問卷，一年級學生平均同意程度顯著大於二年級、三年級及四年級學生。

表 16 陸軍官校學生「年級」對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之三大構面(壓力來源、人際關係、網路成癮)之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性	Scheffe
							事後比較
壓力來源	1	一年級	4.003	0.649	21.415	0.000***	1>2

	2	二年級	3.586	0.687			1>3
	3	三年級	3.476	1.182			1>4
	4	四年級	3.478	0.926			
人際關係	1	一年級	3.446	0.436	8.859	0.000***	1>2
	2	二年級	3.184	0.644			4>2
	3	三年級	3.312	0.642			
	4	四年級	3.403	0.846			
網路成癮	1	一年級	2.866	0.806	6.822	0.000***	2>1
	2	二年級	3.136	0.740			2>4
	3	三年級	3.016	0.744			
	4	四年級	2.903	0.794			
整體	1	一年級	3.451	0.784	10.692	0.000***	1>2
	2	二年級	3.270	0.688			1>3
	3	三年級	3.179	0.731			1>4
	4	四年級	3.096	0.779			

* $P < 0.050$ ** $P < 0.010$ *** $P < 0.001$

接著表 17 可以得知對不同「科系」學生「壓力來源」、「人際關係」、「網路成癮」構面與整體問卷的差異性分析，其平均同意程度皆有顯著差異，而且在統計上，利用雪費(Scheffe)法分析比較後發現，在「壓力來源」的構面上，資訊系學生平均同意程度顯著大於化學系學生，管科系學生平均同意程度顯著大於化學系學生，土木系學生平均同意程度顯著大於機械與化學系學生，物理系學生平均同意程度顯著大於電機、運科、機械與化學系學生，政治系學生平均同意程度顯著大於電機、機械與化學系學生，應外系學生平均同意程度顯著大於電機、機械、化學系學生，不分系學生平均同意程度顯著大於機械系與化學系學生。在「人際關係」構面上，資訊系學生平均同意程度顯著大於電機、機械系學生，運科系學生平均同意程度顯著大於電機、機械系學生，管科系學生平均同意程度顯著大於電機、機械、化學系學生，土木系學生平均同意程度顯著大於電機、機械系學生，物理系學生平均同意程度顯

著大於電機、機械、化學系學生，政治系學生平均同意程度顯著大於電機、資訊、機械、化學系學生，應外系學生平均同意程度顯著大於電機、機械、化學系學生，不分系學生平均同意程度顯著大於電機、機械、化學系學生。在「網路成癮」構面上，電機系學生平均同意程度顯著大於土木系學生，資訊系學生平均同意程度顯著大於土木、政治、不分系學生，管科系學生平均同意程度顯著大於土木、不分系學生，化學系學生平均同意程度顯著大於電機、資訊、運科、管科、機械、土木、物理、政治、應外、不分系學生。在「整體」問卷，資訊系學生平均同意程度顯著大於機械系學生，管科系學生平均同意程度顯著大於運科、機械系學生，物理系學生平均同意程度顯著大於機械、運科、機械、化學、土木系學生，政治系學生平均同意程度顯著大於機械、運科、機械、化學、土木系學生，應外系學生平均同意程度顯著大於機械、運科、機械、化學、土木系學生，不分系學生平均同意程度顯著大於

機械、資訊、運科、機械、化學、土木系 學生。

表 17 陸軍官校學生「科系」對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之三大構面(壓力來源、人際關係、網路成癮)之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
壓力 來源	1	電機系	3.454	0.674	22.432	0.000 ***	2>6
	2	資訊系	3.631	1.599			4>6
	3	運科系	3.467	0.634			7>5
	4	管科系	3.621	0.725			7>6
	5	機械系	3.153	0.708			8>1
	6	化學系	3.038	1.000			8>3
	7	土木系	3.690	0.916			8>5
	8	物理系	4.045	0.651			8>6
	9	政治系	4.000	0.677			9>1
	10	應外系	4.010	0.685			9>5
	11	不分系 (一年級)	3.975	0.583			9>6
人際 關係	1	電機系	3.121	0.567	4.066	0.017 *	2>1
	2	資訊系	3.305	0.615			2>5
	3	運科系	3.322	0.666			3>1
	4	管科系	3.378	0.662			3>5
	5	機械系	3.102	0.837			4>1
	6	化學系	3.206	0.901			4>5
	7	土木系	3.349	0.687			4>6
	8	物理系	3.475	0.509			7>1
	9	政治系	3.485	0.489			7>5
	10	應外系	3.450	0.484			8>1
							8>5
							8>6
							9>1
							9>2
							9>5
							9>6

	11	不分系 (一年級)	3.439	0.343			10>1 10>5 10>6 11>1 11>5 11>6
網路 成癮	1	電機系	3.020	0.684	6.002	0.003 **	1>7
	2	資訊系	3.100	0.581			2>7
	3	運科系	2.901	0.565			2>9
	4	管科系	3.060	0.615			2>11
	5	機械系	2.994	0.793			4>7
	6	化學系	3.422	0.838			4>11
	7	土木系	2.789	0.881			6>1
	8	物理系	2.915	0.765			6>2
	9	政治系	2.865	0.794			6>3
	10	應外系	2.905	0.793			6>4
	11	不分系 (一年級)	2.837	0.869			6>5 6>7 6>8 6>9 6>10 6>11
整體	1	電機系	3.171	0.707	26.253	0.000 ***	2>5
	2	資訊系	3.242	0.549			4>3
	3	運科系	3.059	0.559			4>5
	4	管科系	3.303	0.702			8>1
	5	機械系	2.986	0.711			8>3
	6	化學系	3.159	0.863			8>5
	7	土木系	3.142	0.814			8>6
	8	物理系	3.425	0.726			8>7
	9	政治系	3.405	0.777			9>1
	10	應外系	3.445	0.809			9>3 9>5 9>6 9>7 10>1 10>3 10>5

	11	不分系 (一年級)	3.494	0.774			10>6 10>7 11>1 11>2 11>3 11>5 11>6 11>7
--	----	--------------	-------	-------	--	--	--

*P<0.050**P<0.010***P<0.001

由表 18 可以得知對不同「平日平均上網時間」學生「壓力來源」、「人際關係」、「網路成癮」構面與整體問卷的差異性分析，其平均同意程度皆有顯著差異，而且在統計上，利用雪費(Scheffe)法分析比較後發現，在「壓力來源」的構面上，「3 小時以上，8 小時以下」平均同意程度皆顯著大於「3 小時以下」、「8 小時以上」，「3 小時以下」平均同意程度顯著大於「8 小時以上」。在「人際關係」的構面上，「3 小時以上，8 小時以下」平均同意程度皆顯著大於「8 小時以上」。在「網路成癮」的

構面上，「8 小時以上」平均同意程度顯著皆大於「3 小時以下」。在整體問卷，「3 小時以上，8 小時以下」平均同意程度皆顯著大於「3 小時以下」、「8 小時以上」。簡而言之，平日上網時間越長者，比較同意網路成癮現象。值得注意的是平日上網時間介於「3 小時以上，8 小時以下」者，壓力來源同意值最大，但人際關係同意值也最大。平日上網時間「8 小時以上」者，反而壓力來源同意值最小，人際關係同意值也最小。所以平日長時間使用網路似乎來自「人際關係」問題。

表 18 陸軍官校學生「平日平均上網時間」對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之三大構面(壓力來源、人際關係、網路成癮)之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性	Scheffe
							事後比較
壓力來源	1	3 小時以下	3.592	0.739	22.432	0.000 ***	1>3
	2	3 小時以上， 8 小時以下	3.801	1.109			2>1
	3	8 小時以上	3.016	0.735			2>3
人際關係	1	3 小時以下	3.316	0.561	4.066	0.017 *	2>3
	2	3 小時以上， 8 小時以下	3.378	0.725			
	3	8 小時以上	3.137	0.850			
網路成癮	1	3 小時以下	2.924	0.781	6.002	0.003 **	3>1
	2	3 小時以上， 8 小時以下	3.042	0.769			
	3	8 小時以上	3.225	0.687			
整體	1	3 小時以下	3.128	0.672	26.253	0.000	2>1

	2	3 小時以上， 8 小時以下	3.460	0.780		***	2>3
	3	8 小時以上	3.121	0.986			

*P<0.050**P<0.010***P<0.001

由表 19 可以得知對不同「假日平均上網時間」學生「壓力來源」、「人際關係」、「網路成癮」構面與整體問卷的差異性分析，其平均同意程度皆有顯著差異，而且在統計上，利用雪費(Scheffe)法分析比較後發現，在「壓力來源」的構面上，「3 小時以上，8 小時以下」、「8 小時以上」平均同意程度皆顯著大於「3 小時以下」。在「人際關係」的構面上，「3 小時以上，8 小時以下」、「8 小時以上」平均同意程度皆顯著大於「3 小時以下」，「8 小時以上」平均同意程度顯著大於「3 小時以上，8 小時以下」。在「網路成癮」的構面上，「3 小時以

下」、「8 小時以上」平均同意程度顯著皆大於「3 小時以上，8 小時以下」。在整體問卷，「8 小時以上」平均同意程度顯著大於「3 小時以下」。簡而言之，假日上網時間越長者，壓力來源同意值越大，而且人際關係同意值也越大。所以假日長時間使用網路似乎反而不是「人際關係」不佳的問題，而是壓力來源的問題。此外，假日平均上網「3 小時以下」的網路成癮同意度是最高的，亦即比較會發生「經常下線後，卻又忍不住再使用網路」、「每次都只想使用網路一下子，但卻比預期時間還長」等現象。

表 19 陸軍官校學生「假日平均上網時間」對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」之三大構面(壓力來源、人際關係、網路成癮)之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
壓力來源	1	3 小時以下	3.048	0.654	36.022	0.000 ***	2>1 3>1
	2	3 小時以上， 8 小時以下	3.679	0.702			
	3	8 小時以上	3.794	1.172			
人際關係	1	3 小時以下	3.048	0.559	25.709	0.000 ***	2>1 3>1 3>2
	2	3 小時以上， 8 小時以下	3.293	0.626			
	3	8 小時以上	3.486	0.675			
網路成癮	1	3 小時以下	3.096	0.650	6.145	0.002 **	1>2 3>2
	2	3 小時以上， 8 小時以下	2.910	0.861			
	3	8 小時以上	3.066	0.662			
整體	1	3 小時以下	3.081	0.629	6.557	0.001 **	3>1
	2	3 小時以上， 8 小時以下	3.239	0.781			
	3	8 小時以上	3.347	0.742			

(五)「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」三大構面與整體同意度之相關分析

以下將「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」構面以及整體問卷進行 Pearson 相關分析。當相關係數之絕對值小於 0.300 時，為低度相關；絕對值介於 0.300~0.700 時，即為中度相關；達 0.700~0.800 時，即為高度相關；若達 0.800 以上時，即為非常高度相關。

分析「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」三大構面彼此兩兩相關性。就「壓力來源」構面而言，以「人際關係」構面

對其相關係數 0.571 最高，為中度相關，「網路成癮」構面對其相關係數 0.373 次之，為中度相關。就「人際關係」構面而言，以「壓力來源」構面對其相關係數 0.571 最高，為中度相關，「網路成癮」構面對其相關係數 0.145 次之，為低度相關。就「網路成癮」構面而言，以「壓力來源」構面對其相關係數 0.373 最高，為中度相關，「人際關係」構面對其相關係數 0.145 次之，為低度相關，「網路成癮」與「人際關係」是低度正相關，此現象有待做進一步分析。

表 20 「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」三大構面及整體問卷同意度相關分析

構面	分析	壓力來源	人際關係	網路成癮	整體
壓力來源	Pearson 相關	1***	0.571***	0.373***	0.909***
	顯著性 (雙尾)	0.000	0.000	0.000	0.000
	個數	1082	1082	1082	1082
人際關係	Pearson 相關	0.571***	1***	0.145***	0.769***
	顯著性 (雙尾)	0.00	0.000	0.000	0.000
	個數	1082	1082	1082	1082
網路成癮	Pearson 相關	0.373***	0.145***	1***	0.578***
	顯著性 (雙尾)	0.000	0.000	0.000	0.000
	個數	1082	1082	1082	1082
整體	Pearson 相關	0.909***	0.769***	0.578***	1***
	顯著性 (雙尾)	0.000	0.000	0.000	0.000
	個數	1082	1082	1082	1082

***在顯著水準為 0.010 時(雙尾)，相關顯著。

(六)「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」中「壓力來源」、「人際關係」構面對「網路成癮」的迴歸分析

以下將探討「壓力來源」、「人際關係」構面對「網路成癮」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」、「人際關係」兩個構面對因變數「網

路成癮」構面的解釋力。

由表 21 可以得知，經過逐步迴歸分析之後，選取了「壓力來源」、「人際關係」兩個構面自變數進入迴歸模式中，其對「網

路成癮」構面的解釋量達到 14.6%。也就是說由「壓力來源」、「人際關係」兩個構面變項來預測「網路成癮」有 14.6%的解釋能力。

表 21「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」中「壓力來源」、「人際關係」構面對「網路成癮」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	0.382(a)	0.146	0.144	0.654

(a)預測值：(常數)，壓力來源、人際關係

(b)應變數：網路成癮

由表 22 變異數分析摘要表可以得知： 0.000，達顯著水準。
模式 1 之 F 檢定值為 92.010，顯著值為

表 22「壓力來源」、「人際關係」構面對「網路成癮」的逐步迴歸模式變異數分析(a)

模式		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
1	迴歸	78.716	2	39.358	92.010	0.000(a)***
	殘差	461.549	1079	0.428		
	總數	540.265	1081			

(a)應變數：網路成癮

(b)預測值：(常數)，壓力來源、人際關係

*P<0.050**P<0.010***P<0.001

根據表 23 之結果，建立逐步迴歸方程式，模式 1 即為此分析所建立之迴歸模型。而估計迴歸方程式如下：

$$y=1.589+0.563x_1-0.171x_2$$

y：網路成癮

x₁：壓力來源

x₂：人際關係

且發現 VIF 值為 1.998，不大於 10，因此判定自變數之間的共線性並不嚴重，

迴歸模型能有效的預測應變數。

因此，就「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」構面而言，「壓力來源」構面對其具有顯著的解釋能力，為 0.563 倍；「人際關係」構面對其具有顯著的解釋能力，為-0.171 倍。由此公式得知，x₁ 與 y 的關係為正相關，當學生的壓力來源越多時，學生網路成癮的狀況會越多。x₂ 與 y 的關係為負相關，當學生人際關係越佳時，網路成癮的狀況越少。

表 23「壓力來源」、「人際關係」構面對「網路成癮」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	VIF
		B 之估計值	標準誤差	Beta 分配			
1	(常數)	1.589	0.172		9.260	0.000***	
	壓力來源	0.563	0.045	0.430	12.544	0.000***	1.240
	人際關係	-0.171	0.059	0.100	2.920	0.004**	1.240

(a)應變數：網路成癮

* $P < 0.050$ ** $P < 0.010$ *** $P < 0.001$

五、結論與建議

(一)研究結論

本研究探討學生對「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究」，分析「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」三大構面之同意程度；「壓力來源」和「人際關係」對「網路成癮」之影響，並以提出具體的參考與建議。綜合而言，本研究的結論如下：

1.壓力來源

由表 24 綜合分析表得知，「壓力來源」構面平均同意度為 3.483，其中以「生活管理壓力」中「個人犯錯連隊需負連帶責任」的平均同意度最高達到 3.720，可能因為自己犯錯整個連隊會跟著受罰，而連隊中包含了學長姐、同學、學弟妹，自己可能會成為被責備的對象。相反地，連隊中其他人犯錯也會使自己一起受罰，因此延誤自己原先預定規劃事項，情緒大受影響，更嚴重者會造成後續待辦事務如滾雪球般因

延誤處理而產生更大的損害，而影響自己休息時間，故其平均同意度最高。

「學業壓力」中「同時要兼顧軍事訓練與課業」及「成績優劣影響兵科與單位的排序」的平均同意度達到 3.690，可能的原因為平時不是只有上課，還有其他的軍事訓練導致壓力大；而且如果平時沒有精進自己的課業，在期中考及期末考的成績會影響四年級時選兵科與單位的排序，故平均同意度並列第二高。

在「軍事訓練壓力」中「衛哨勤務的要求」的平均同意度達到 3.680，可能的原因為站哨時會有查哨官學長姐來查哨，害怕自己沒有背熟口令而被下回報受處罰，故平均同意度達到第三高。「體能戰技的要求」的平均同意度達到 3.670，可能的原因為體能戰技若沒有達合格標準則不能畢業，故平均同意度達到第四高。「檢查服儀的要求」的平均同意度達到 3.650，可能的原因為服儀不合格被記太多條缺失會出懲處，平均同意度達到第五高。

表 24 陸軍官校學生壓力來源平均同意度之綜合分析表

排名	構面	細項	平均 同意度	綜合 排名
1	生活管理壓力	1.個人犯錯連隊須負連帶責任	3.720	1
		2.休息時間少	3.630	6
		3.學校規章過於複雜及能自行規劃的時間過少	3.560	9
2	軍事訓練壓力	1.衛哨勤務的要求	3.680	3
		2.體能戰技的要求	3.670	4
		3.檢查服儀的要求	3.650	5
3	學業壓力	1.同時要兼顧軍事訓練與課業	3.690	2
		2.成績優劣影響選兵科與單位的排序	3.690	2
		3.成績不合格而留讀	3.600	7
4	連隊業務壓力	1.連隊業務需同時處理許多不同的事	3.590	8
		2.連隊業務中需要承擔很多責任	3.520	10
		3.連隊業務繁重需要延長完成時間	3.490	11
5	人際關係壓力	1.無法時時刻刻陪伴家人	3.480	12

		2.因家中私人事務煩惱	3.470	13
		3.失戀	3.380	14

2.人際關係

由表 25 綜合分析表得知，「真實人際關係」是正向問法，平均同意度為 3.437，「網路人際關係」，是反向問法，平均同意度為 3.003，前者較佳。

真實人際關係解釋如下：軍校生平日皆住校，大學四年無法翹課，上課期間常接觸各科系老師，所以與老師互動良好，平均同意度最高。也因為不論平日上課或連隊生活，同學們一起行動，所以互相談話時，可以獲得有益訊息，有困難時也會尋求其幫忙。若是假日離校返家，與父母

談話也可以感受到被關心。至於同意度最低的三項也屬正常行為範圍。

本校學生在網路人際關係中，同意度高的有「不與網友談論隱私」、「不分享心情感受」、「不聊感情話題」等，這些都是良好的人際關係表現，畢竟未來擔任部隊軍官的角色，需要有警覺性。不過由同意度最低的三項來看，本校學生認為對網友有影響力、與網友談話產生有朋友陪伴的感覺、也喜歡與網友聊天。這反而要提醒學生保持分際，謹守界線。

表 25 陸軍官校學生人際關係平均同意度之綜合分析表

排名	構面	細項	平均 同意 度	綜合 排名
1	真實人際關係	1.我和學校老師互動良好	3.990	最高
		2.我和朋友(同學)談話時，會讓我獲得有益的訊息	3.820	第二高
		3.我有困難時會去找朋友(同學)幫忙	3.820	第二高
		4.我與朋友(同學)會打哈哈、開玩笑	3.770	第三高
		5.我和父母親談話時，我會有被關心的感覺	3.770	第三高
		6.我會把心中的秘密告訴老師	3.160	最低
		7.我會與父(母)親聊到感情的話題	3.220	第二低
		8.我會跟朋友(同學)講個人隱私	3.310	第三低
2	網路人際關係	1.我不會跟網友講個人隱私	3.370	最高
		2.我與網友不會分享心裡的感受或心情	3.320	第二高
		3.我與網友不會聊到感情話題	3.300	第三高
		4.我與網友交流，無法發揮我的影響力	2.890	最低
		5.我和網友談話時，我不會有朋友陪伴的感覺	3.100	第二低
		6.我不喜歡與網友聊天	3.120	第三低

3.網路成癮

由表 26 綜合分析表得知，本校學生對自身網路成癮的平均同意度「未達同意」。因為學生每週至少有 5 日住校，生活作息按表操課，大學上課、體能訓練、軍事教育、連隊事務、用餐、集合點名皆必須按其規定，也融入生活之中。由平日平

均上網時間超過八小時以上只有 5.7% 可以驗證之。

至於網路成癮現象平均同意度最高的前三項，應該是表現在假日的網路行為上，由假日平均上網時間超過八小時以上的學生比率提高至 35% 推論之。

表 26 陸軍官校學生網路成癮平均同意度之綜合分析表

構面	細項	平均同意度	綜合排名
網路成癮	1.您經常下線後，卻又忍不住再使用網路	3.300	最高
	2.您每次都只想使用網路一下子，但卻比預期時間還長	3.190	第二高
	3.曾不只一次有人告訴您，您花太多時間在網路上	3.050	第三高
	4.您曾經因為使用網路而沒有按時吃飯	2.760	最低
	5.當沒有網路時，您的生活毫無樂趣可言	2.800	第二低
	6.上網對您的學業已造成負面影響	2.850	第三低

4.差異性分析

由表 27 綜合分析得知，網路成癮平均同意度男學生顯著於女學生。一年級學生壓力來源平均同意度最高，人際關係平均同意度也最高，但是網路成癮平均同意度最低。可能是一年級學生剛入校，必須兼顧軍事訓練、生活管理、學業各方面要求，所以壓力最高；但是學校要求軍官、學長姐需要給其適應時間，對其關懷照顧，老師們也特別注意一年級學生的學業狀況，所以其人際關係最高；最後一年級學生的生活作息皆按照規定執行，熟悉事物之餘也較無上網時間，所以網路成癮最低。

再者，平日上網時間大於 8 小時的學生壓力來源同意度雖然最低，但人際關係

同意度也最低，所以使得網路成癮的同意度最高。似乎是四年級學生在校時，因為已經熟悉學校要求，上課學分數極少，使得壓力最低；而且身為最高年級，自主性很高，使得人際關係最低，並在網路成癮表現最高。

最後，假日平均上網大於 8 小時的學生，壓力來源最高，人際關係也最高，所以使得網路成癮第二高。因為假日時是離校的，不論返家或是住同學朋友家，以全校同學平均而言皆是比較自由可以上網。上網超過 8 小時反映其壓力高；但也因為離校後，可與父母朋友接觸，所以造成人際關係也變得最高，中和影響後使得網路成癮第二高。

表 27 陸軍官校學生背景變項對「壓力來源」、「人際關係」與「網路成癮」差異性分析綜合分析表

背景變相 構面	性別	年級	科系	平日平均 上網時間	假日平均 上網時間
壓力來源	不顯著	*** 一年級最高 4.003	***	*** 上網>8 小時 最低	** 上網>8 小時 最高
人際關係	不顯著	*** 一年級最高 3.446	*	* 上網>8 小時 最低	*** 上網>8 小時 最高
網路成癮	*** (男>女)	*** 一年級最低 2.866	**	** 上網>8 小時 最高	** 上網>8 小時 第二高

*P<0.050**P<0.010***P<0.001

5.相關分析

就表 20 的分析可以得知，壓力來源與網路成癮是正相關，符合學者結論結果。但是人際關係與網路成癮是正相關，卻與學者結論不一致，這也許是因為軍校生平日只能住校，由表 18 得知，若扣除上網 8 小時以上的學生(5.7%)，人際關係越高，網路成癮越高，兩者是呈正方向。但是假日離校後，扣除上網 3 小時以下的學生(只占 12.5%)發現人際關係越低，網路成癮越高，兩者是呈負方向。

6.迴歸分析

由估計迴歸方程式(如下)得知研究結果符合學者結論。

$$y=1.589+0.563x_1-0.171x_2$$

y：網路成癮

x₁：壓力來源x₂：人際關係

本文認為可從解決壓力來源來著手降低學生網路成癮現象。再者，提升學生人際關係也有助於降低網路成癮。本文會於研究建議中說明。

(二)研究建議

針對陸軍官校學生對於「陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮」的研究建議說明如下述：

1.深耕團隊精神，榮辱與共

因為軍校生活是團隊集體活動，下了部隊，以後帶兵練兵也是如此，所以在學校時應該更加體認團隊精神的重要，所以個人的榮譽或者是犯錯，應該是連隊要一起榮辱與共，也可以增加個人得獎時與連隊同時分享獎賞讓學生能夠不僅體認到獎賞懲罰的連帶責任，也比較容易接受此壓力來源。

2.軍人本職、強化信念

從學生壓力來源裡面可以了解到學生分別有軍事訓練中的衛哨勤務、體能戰技、檢查服儀等壓力，其實學生應該瞭解到，這些都是未來擔任軍官時所需要具備的基本本質，那在軍校就應該做到此要求，所以平時在校時應該強化學生的信念，根深蒂固的使其認為，這些要求有加強其擔任軍官時職務的遂行，所以在軍校時應多加訓練養成習慣。

3.採用多元化表現平均成績來選擇兵科與單位

可以增加三項體能、基本手榴彈投擲與五百障礙超越，亦可以增加學科或是代表隊獲獎，來平均其成績，不再單單依學習成績為依據，使體能狀況較好成績較差之學生較能有機會選擇自己想要之兵科。

4.培養領導管理能力，傳承經驗值

因為學生的壓力來源有同時處理連

隊與課業的要求、同時面對軍事訓練，所以為了有效率、效能的處理，連隊的業務需要，學生需要認真學習專業知識，經由實習幹部制來傳承實務經驗，在大學課業上課時，應該認真應該努力學習，如果有不懂處要主動詢問老師，才能兼顧課業與軍事的訓練，以免留讀也更加有自己休息與應用的時間。

5.懂得尋求老師、父母、朋友同學的協助

因為在人際關係的調查結果發現，學生在真實人際關係方面，都與前述的對象關係良好，所以應該讓學生了解有壓力時可以繼續主動找老師、父母、朋友同學尋求傾聽訴說，心裡的壓力抒發情緒以隨時降低壓力的累積。然後表示良好的人際關係也可以使壓力得到降低，解決網路成癮的問題。

6.繼續維持對網友的警覺性

在網路人際關係中普遍發現本校學生不會跟網友講到隱私、分享心情感受等，這些都應該繼續維持，以幫助下部隊擔任軍官時，不會因為部隊壓力增加而將一些軍中的事物無意中透露給網友知道。另外，要提醒的是調查結果中也發現，學生認為對網友是具有影響力的，跟網友談話會有被陪朋友陪伴的感覺，那也喜歡跟網友聊天，所以當然不是所有的網友都是壞人，只是學生應該隨時保持警覺性避免不知不覺中被有心人士利用。

7.持續注意網路成癮的現象

由研究發現本校學生網路成癮的狀況不高，這是因為平日都在學校內，可能因為按表操課時間緊湊，上網時間比較少，但還是需要密切注意觀察。盡可能保持良好的人際關係與領導管理的技能，也較不會增加上網的時間，讓網路成癮的現象變得嚴重了。

六、參考文獻

- [1]董美琪，“課業壓力大！台南學生1日2輕生”，新聞雲，2020.
- [2]蕭婷方，“不想上學！數理資優班生墜樓亡「老師我很矛盾，忌妒差他一兩名」

她曝青少年有兩次憂鬱高峰”，今周刊-心理諮商-青年憂鬱今周刊，2021.

- [3]陳雪如，“又有台大學生墜樓！當孩子想死怎麼辦？”，親子天下，2022.
- [4]地方中心，“「真的不想回去」上吊陸戰女中尉返營前吐心聲”，新聞雲”，2016.
- [5]王烱華，“【國軍霸凌】陸軍269旅3起輕生案國防部證實「2案不排除與部隊管理有關」”，蘋果新聞網，2020.
- [6]方志賢，“海軍官校新生墜樓亡心理師：找資源適應團體生活”，自由時報，2020.
- [7]李聲吼，“非營利組織領導者人力運用與開發策略之探討”，研習論壇，2001.
- [8]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論文，2016.
- [9]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究”，陸軍官校管理科學系，2013.
- [10]陳淑惠，“國小高年級學童網路使用行為與網路成癮相關之研究-以台中市某國小為例”，亞洲大學資訊工程學系碩士在職專班學位論文，2003.
- [11]彭淑芸、饒培倫、楊錦洲，“網路沉迷要素關連性模型之建構與分析”，師大學報人文與社會科學類，49:2 卷，2004.
- [12]周倩，“我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究一子計劃二：網路沉迷現象之教育傳撥觀點研究”，行政院國家科學委員會專題研究計畫，2021.
- [13]鄭惠仁，“沉迷網路一年級讀了3年還無法修完學分”，聯合新聞網，2020.
- [14]主題文庫，“從腦科學探討網路成癮”，中小學網路素養與認知，2022.
- [15]張碧珊，“小玉Deepfake遭多罪起訴「遭換臉不雅片」高嘉瑜：終身傷害”，台視新聞網，2022.
- [16]李盈萱、蕭鈺燁、謝忠義，“男急匪30萬買車險被騙阿嬤激動阻匯款”，華視新聞，2022.

- [17]方笙楠，“浪漫耶誕前夕單身孤寂感來襲網路交友尋歡，視訊裸聊嘗鮮暴露隱私個資遭詐點數上百萬元”，Yahoo 新聞，2021。
- [18]廖炳琪，“網路交友要小心男視訊裸聊遭詐 15 萬”，聯合新聞網，2021。
- [19]方笙楠，“網路交友避風險安心放假過新年”，Yahoo 新聞，2022。
- [20]張益勤，“親子天下兒少心理安全感萬人調查：孩子耐挫力、自我評價愈「滑」愈低落”，親子天下，2021。
- [21]王智弘，“網路成癮的成因分析與輔導策略”，輔導季刊 44 期，2008。
- [22]王智弘，“網路成癮十大危險因子及家長因應之道”，國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心第 60 期，2019。
- [23]羅惠玉，“國中生自尊、家庭功能與其憂鬱相關研究”，國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，2015。
- [24]胡正申，“國軍心輔人員處遇自殺未遂個案理論模型之驗證”，國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系博士論文，2009。
- [25]朱鳳治、鍾建剛，“疫情間學生上網時間增 LINE 與遊戲平台合作教查證資訊”，公視新聞網，2021。
- [26]林佳蓉，“高中職生自我概念、真實及網路人際關係與幸福感之相關研究”，國立彰化師範大學輔導與諮商學系，2012。
- [27]黃晶琳，“防疫在家 NB、平板大缺貨”，聯合報報導，2021。
- [28]陳宛茜，“台灣青少年上網時間是運動的 4 倍，逾 1 成交網友”，聯合報，2021。
- [29]蘋果即時新聞網，“單親爸收主機阻玩電玩國三生留遺書跳樓亡”，蘋果新聞網，2019。
- [30]陳淑惠，“上網會成癮”，科學月刊，1998。
- [31]馮逸華，“想到上班就害怕！壓力爆表超傷身「心理師 3 招」有解”，優活健康網新聞部，2022。
- [32]單延愷，“現代人壓力的來源”，大紀元生活專欄，2005。
- [33]風傳媒，“各國高壓工作排行大不同！台灣最緊繃的燒腦行業是這個”，國內新聞，2019。
- [34]王孝仁，“嘲笑風格與軍校生壓力相關研究：以軍職志向為調節變相”，國防大學政戰學院心理及社會工作學系心理碩士班，2017。
- [35]馬于雯，“「軍校生學校適應量表」之發展與模式初探”，測驗學刊，56，519-542，2009。
- [36]吳英璋，“壓力模式與壓力分析在家庭醫學部病人之應用”，家醫研究第一期，2003。
- [37]郭耀輝，“國民小學教師工作壓力愈職業倦怠關係之研究”，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論，2004。
- [38]孫敏華，“權威性格與自我統整之研究：文武大學生之比較”，臺北大洋出版，1990。
- [39]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”，國立臺灣示範大學教育學系國防教育班，2012。
- [40]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在職專班碩士論文，2016。
- [41]黃寶慧、徐仕穎、徐旭彥、彭立、楊承軒、謝正新、蔡文綺、鄭友睿、蔡其霖，“陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究”，陸軍官校管理科學系，2019。
- [42]洪光遠、鄭慧玲譯，“人格心理學”，台北市：桂冠出版，1995。
- [43]謝文福，“軍校生生活壓力知覺模式之探井，國立空中大學社會科學學報”，2006。
- [44]TheNewsLens 關鍵評論，“4 月以來已有 5 起國軍自殺案，國防部：10 年來 5 萬軍人因精神壓力就診”，TheNewsLens 關鍵評論，2016。
- [45]中時電子報，“精神科診所增加三倍，台灣人壓力好大！”，遠見雜誌，2015。

- [46]蔡文佩、余莉莉、郭重雄，“軍校學生壓力感受與身心反映之探討”，慈濟護理雜誌，2,36-46,2002.
- [47]林珏瑋，“國小高年級學童人格特質、人際關係與幸福感之相關研究”，國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班碩士論文，2008.
- [48]曾月蓊，“父母如何影響孩子的人際關係”，輔導通訊，54-60，2002.
- [49]央靜慧，“手機遊戲對人際關係之影響——以台中市梧棲區大德國小高年級學生為例”，碩博士論文網，26-27，台北市:遠流，2016.
- [50]陳皎眉，“如何作自己的公關:談人際關係”，台北市遠流，1993.
- [51]陳美君，“國小學童 Facebook 使用行為與人際關係、學業成就之研究”，中華大學科技管理學系碩士班碩士論文，2014.
- [52]施振豪，“高中職學生人格特質、人際關係與網路沉迷之相關研究”，運動休閒餐旅研究 11 卷 4 期，2014.
- [53]甘子美，“國中學生臉書使用與班級及網路人際關係之研究”，大葉大學教育專業發展研究所碩士論文，2013.
- [54]方清、安芹，“自我分化與現實人際關係的關係研究”，心理學進展，2014.
- [55]林麗玲，“我國網路咖啡業競爭策略之研究”，碩博士論文網，2001.
- [56]陳怡君，“臺北市國中生網路使用行為、網路沉迷與生活適應之相關研究”，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士在職專班碩士論文，2011.
- [57]陳承璋，“健康殺手！智慧型手機的 6 大罪狀”，優活健康網，2014.
- [58]傅仰止，“電腦網路中的人際關係：以電子郵件傳遞為例”，網路社會學通訊期刊第 28 期，2003.
- [59]Goldberg, “Internet addiction disorder”, Retrieved, 2005.
- [60]Young, K. S, “Internet addiction: Evaluation and treatment”, Student British Medical Journal, 7, 351-393, 1999.
- [61]盧浩權，“青少年網路沉迷現象與生活壓力、負面情緒之相關研究——以台中市高中生為例”，私立靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文，2004.
- [62]韓佩凌，“青少年網路使用與網路成癮現象之相關研究”青少年網路使用與網路成癮現象之相關研究”，臺中師院學報 18 卷 2 期 2006.
- [63]王為禕，“網路上的自我探索與網路成癮：自我複雜度與自我確定性的影響”，國立臺灣大學心理學研究所碩士論文，2004.
- [64]林淑珍，“國中生網路使用行為、人際關係與網路沉迷之相關性研究——以台北市某國中為例”，中國文化大學碩士學位論文，2013.
- [65]陳冠名，“青少年網路使用行為及網路沉迷的因素之研究國立高雄師範大學教育研究所”，國立高雄師範大學教育學系博士論文，2004.
- [66]楊淑如、紀東昀、楊欣諭、游堯忠，“網路使用行為研究——以軍人使用手機上網為例”，中華職業醫學雜誌，2019.
- [67]吳英璋，“從情緒心理學 健康、壓力與因應談全方位的身心均衡”，學生輔導通訊，1994.
- [68]馮觀富，“情緒心理學”，心理出版社,2005.
- [69]林玫秀，“工作與家庭要求對職家衝突之影響：積極人格之干擾角色”，中國文化大學國際企業管理學系碩士論文，2013.
- [70]Selye,H, “The stress of life”, New York,NY,US:WW Norton & Co, 1956.
- [71]郭碧吟，“女性校長的工作壓力來源與支持系統之研究”，國家教育學院，1989.
- [72]張春興，“現代心理學”，東華出版社，2003.
- [73]林靈宏，“組織行為學”，五南圖書出版，1992.
- [74]周淑萍，“銀行從業人員個人屬性、工作特質、工作壓力與工作滿足之研究”，國立交通大學管理科學研究所

- 碩士論文，1994.
- [75]陳彰儀，“休閒活動之選擇與休閒教育”，科學資料期刊文獻資料庫，1989.
- [76]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.
- [77]葉龍源，“國民小學主任工作壓力與因應方式之研究”，台中國立師範學院國民教育研究所碩士論文，1998.
- [78]黃寶慧、溫盛宇、黃健凱、黃懷正、林翊正、陳亮磐、黃至遠、任作伊，“陸軍官校學生壓力來源與因應作為之研究”，陸軍官校管理科學系，2012.
- [79]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.
- [80]Schutz, W. C. A three-dimensional theory of interpersonal behavior”, New York: Holt, 1960.
- [81]闕瑋儀、黃厚銘，“網路人際關係的親疏遠近”，臺大社會學刊，2008.
- [82]黃厚銘，“具與人格認同：網路的人際關係”，臺大社會學刊，2004.
- [83]壽旭霞，“面對「網路交友熱」--輔導人員應有的準備”，學生輔導，74卷，2001.
- [84]詹慧珊，“公立幼兒園教保服務人員使用即時通訊軟體進行組織溝通之個人效益研究-以新北市為例”，中華大學科技管理學系，2019.
- [85]戴怡君，“使用網際網路進行互動者特質之探討”，南華管理學院教育社會學研究所，2002.
- [86]陳金英，“網路使用習性、網路交友期望與社交焦慮之分析”，資訊社會研究，2004.
- [87]Young, K. S, “Internet addiction: Evaluation and treatment”, Student British Medical Journal, 7, 351-393, 1999.
- [88]Armstrong, Phillips, Saling, “Potential determinants of heavier internet usage”, International Journal of Human-Computer Studies, 2000.
- [89]Young, K. S, “Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder”, Retrieved from, 1996.
- [90]Griffiths, M, “Does internet and computer “Addiction” exist? Some case study evidence”, Cyber Psychology & Behavior, 2000.
- [91]謝龍卿，“青少年網路使用與網路成癮現象之相關研究”，彰化師大教育學報，2004.
- [92]Shaffer & Hall & Bilt, “Computer addiction: A critical consideration”, American Journal of Orthopsychiatry, 2000.
- [93]Charlton & Danforth, “Validating the distinction between computer addiction and engagement: Online game playing and personality”, Behaviour & Information Technology, 29(6), 601-613, 2010.
- [94]Shapira, “Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. Psychiatric features of individuals with problematic internet use”, Journal of affective disorders, 57(1), 2000.
- [95] Shaw & Black, “Belsare, G., & Schlosser, S. Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior”, Journal of Clinical Psychiatry, 60(12), 839-844, 1999.
- [96]Cao, Su, Liu, Gao, “X. P. The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents”, European Psychiatry, 22(7) 466-471, 2007.
- [97]D, G, “Is impulse-control ability impaired in people with internet addiction disorder: Electrophysiological evidence from ERP studies”, International Journal of Psychophysiology, 77(3), 334-335, 2010.
- [98]Block, “Issues for DSM-V: Internet addiction. American Journal of Psychiatry”, American Journal of Psychiatry, 165(3), 306-307, 2008.
- [99]李孟萍，“高職生的家庭心理環境、人際關係與網路成癮之相關研究—以高雄市為例”，國立高雄科技大學觀光

- 管理，2020.
- [100]董潔如，“高中學生網路使用動機、使用行為、個人特性與網路沉迷現象之初探”，國立中山大學傳播管理研究所碩士論文，2002.

A Study on Sources of Stress, Interpersonal Relationships and Internet Addiction of R.O.C. Military Academy Cadets

**Huang Bao Huey, Wang Zih Yun, Cao Yu, Liu Kang Jie, Syu Siang Yu,
Lin Shao Bai, Liao Jhih Jhong, Hsu Yu Tzu**

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

Abstract

This paper explored issues related to the degree of agreement, correlation, and interpretive abilities on the three dimensions of "stress sources", "interpersonal relationships" and "internet addiction" of cadets in the military academy.

The results of the study found that "life management stress" was the biggest source of stress, followed by "military training stress" and "academic stress". "Real interpersonal relationships" were better than "Internet interpersonal relationships", indicating that they interacted well with teachers, asked classmates for help when they were in difficulties, and felt the care of their parents. In addition, cadets didn't talk about privacy with netizens, or shared their moods and feelings. "Internet addiction" had the lowest average agreement, and these addiction phenomena were mainly "can't help but go online after going offline" and "time of using internet was longer than expected". "source of stress" could explain "internet addiction" better than "interpersonal relationship", the former had a positive influence; the latter had a negative influence.

Key words: sources of stress, interpersonal relationships, internet addiction, R.O.C. Military Academy.