

影響軍人身心壓力之資源流失及因應類型之探討

李昆樺

高雄市立凱旋醫院

臨床心理師

吳啟森

空軍防砲營

少校營輔導長

摘 要

本研究採資源流失理論作為論述影響部隊義務役(士)官兵身心狀況之因素，以了解當義務役(士)官兵服役後，因為哪些資源流失越多時，其身心狀況越不佳，同時探討身心狀況不佳之義務役(士)官兵經常使用何種方法因應壓力。

本研究針對 44 位空軍防警部隊義務役(士)官兵填寫資源流失量表、因應量表與國軍身心狀況評量表，透過相關性考驗與逐步回歸分析進行資料分析。

結果顯示在資源流失方面，當義務役(士)官兵覺得「對孩子的基本照料」、「知道自己生活的目標」、「覺得自己對人有價值的」等三類資源流失越多時，則其於國軍身心狀況評量表得分越高，而較常以「我覺得不安，並讓情緒宣洩」作為因應壓力之方法，並於逐步回歸分析結果中發現，個人特質與能力資源中「覺得自己對別人是有價值的」具有預測國軍義務役官(士)兵之身心狀況評量結果。

關鍵詞：國軍身心評量表、資源流失、因應

研究目的

入伍當兵的壓力是否真的足以影響男性的身心狀況呢？根據九十年海軍心理衛生工作成效統計資料顯示，全年輔導個案總數四、七七三人中，適應不良類型個案佔全體人數之比例為 23.18%（海軍總部，民 90）；Pflanz 及 Sonnek 等人針對四百七十二員空軍基地的人員進行一項工作壓力與情緒健康之量表調查，發現有四分之一強的人均回答承受著強烈的工作壓力，比較起其他工作的工作者而言，軍方人員承受起更多的工作壓力，更有 15% 的人表示自己的工作壓力會引發顯著的情緒困擾（Pflanz & Sonnek, 2002）。

回顧以往壓力相關之研究較多以經歷不同災難事件後，造成個體罹患災難後創傷症候群（Post-trauma Stress Disorder, PTSD）易脆弱性或疾病發展相關歷程等（King, King, & Foy, 1996），除了自然災害以外，軍隊軍人隨時處於戒備、戰鬥壓力下，對其身心狀況之影響亦為許多研究者所關注之焦點（Asmundson, Stein, & McCreary, 2002, Britt & Bliese, 2003）。重要的是，上述研究之結論均顯示受到部隊壓力之影響下對個案之身心狀況有相當程度的影響，亦說明了軍隊生活與工作性質對個體而言，可視為是重大之壓力源（stressor），現今我國之兵役制度仍以徵兵制為主，憲法規定每個健康的廿歲男子均需入伍服役一年八個月，因此，面對如此不可避免之生活壓力事件，有哪些因素將會影響役男們的身心狀況呢？即為本研究所關注現象之一。

實際上，部隊任務壓力現象可視為部隊適應之問題，Kalplan (1983) 認為「壓力是種內在狀態，反映出當個體不能（inability）去促長（foster）、減少對不利（disvalued）環境的知覺、回憶、參與或想像時，這些無論是真實的、或幻想的均表示個體與期待的（有利的）經驗間之距離逐漸拉大，最後，將喚起個體趨近有利狀態之需求」，亦可以假設的說，當個體能成功的滿足趨近有利狀態之需求時，便是達到適應之表現，然而，當個體企圖滿足或達到有利狀態之際，環境和個體自身是否擁有足夠的資源或能力協助其滿足需求，以達到適應狀態呢？

以資源保留理論（Conservation of Resource theory, COR）觀點，以資源存留為論述壓力之基礎，其基本宗旨為個體會致力於獲得、保留、保護和促長他們認為有價值的事物（Hobfoll, 1998），同時，當人們感受到某些內在威脅時，會為了求生存，而需要一個關於他們個人的優點、社會依附和文化歸屬的星座盤（constellation）（Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1986），上述所認為有價值的事物或星座盤則稱為資源（resource）（Hobfoll, 2001）。Hobfoll

等人（1995）更將資源分為四類，分別為物體的資源（object resource）、條件資源（condition resource）、個人資源（personnel resource）、以及能量資源（energy resource）。

進一步的說，壓力和資源流失與否有著密不可分的關連，COR 理論認為個體的心理壓力可能出現在以下三種情況（Hobfoll, 1998）：

- （1）感受到資源流失的威脅時。
- （2）發生實質的資源流失時。
- （3）投資了資源，卻沒有得到應該回報的資源時。

當支持個體生存之資源發生上述三種情況時，則代表資源流失，當資源流失出現時，個體便逐漸形成壓力的感覺。

然而，當資源流失形成壓力時，個體又將如何面對壓力？又將如何因應壓力，創造另一個新的、有利的環境呢？

Latack（1986）認為壓力與因應是一種動態的過程，包含四個要素，一為環境的壓力源，如角色衝突、角色模糊、及工作過度負荷；二為當個體對目前情境尚未確定如何反應時，對壓力所作認知的評定；三為心理及行為上所感受到的壓力層次，如工作緊張、工作不滿足感、工作表現低落等；四為因應行為或因應策略，因此，因應可被界定為對不確定及重要結果的情境特徵所作之反應。國內，李美枝（民 74）則認為當一個體將環境情境解釋為威脅時減輕或消除威脅感的過程即開始作用，此過程稱為因應過程，而因應是指應付威脅的策略；李坤崇（民 84）卻認為因應視為個體尋求解決問題的努力歷程。

然而，諸多因應相關研究卻未能清楚地指出面對壓力時，不同因應策略是否影響個體身心狀況之表現，COR 相關研究資料卻說明因應策略與身心狀況間的某些關連，例如：Benight 等人（1999）針對受颶風災難的居民進行四個月、八個月的觀察研究發現，這些災民的資源流失僅影響其在災難後四個月內的心理症狀，但對八個月後的心理症狀卻未具顯著性的預測力，且資源流失唯有透過積極的因應行為（active coping）以及因應的自我效能路徑，才會影響災民長期的心理症狀。面對隨時可能發生戰鬥的強烈壓力下，部隊裡軍人將採取何種方法加以因應呢？然，因應方法間的差異，又與其身心狀況呈現出何種程度的關聯性呢？是否如災難壓力、身心症狀相關研究結果所言，資源流失、獲得程度的改變會影響著個體之身心症狀表現、甚至是精神疾病的衍生（Hobfoll, Johnson, Ennis, & Jackson, 2003; Hobfoll et al, 2002）。

許多關於部隊壓力因應與調適之文獻多傾向以參與戰鬥後之軍人作為研究主體，並以創傷後壓力症候群（PTSD）之觀點為切入點，探討主觀知覺壓力程度、情緒調節、情緒健康、生理健康等現象間之關聯（Tharion, Shukitt-Hale,

Lieberman, 2003; Britt, & Bliese, 2003)，因此，本研究將跳脫創傷後壓力症候群之疾病表徵，而聚焦探索了解軍人處於部隊中主觀知覺之資源流失程度、因應壓力類型與其身心狀況等現象項間之關聯，總言之，本研究之研究目的有二：一為了解軍人面對隨時發生戰鬥之壓力情境下，其資源流失程度與身心狀況之關係；二為了解軍人所採取因應壓力方法之類型與其身心狀況間之關係。

研究方法

受試者

本研究以國軍義務役士兵為做研究觀察之對象，基於我國現行仍以徵兵制度作為擴充兵源之來源，而士兵又為部隊中層級最低之級職，和主要參與戰鬥之對象，因此，其一方面需承受與生長環境或支持系統分離之壓力，另一方面肩負著隨時參與戰鬥之壓力，然，這些壓力更是無法避免的，因為我國將成年男子服兵役視為國民應盡義務，基於上述之理由，本研究之研究主體以義務役士兵為主。

選擇以空軍防警部隊之義務役士兵為研究對象，乃因過去許多人對空軍部隊抱持著穿著帥氣、高挺之軍官印象，連帶著將服役於空軍部隊之義務役士兵更視為少爺兵，認為其勤務內容輕鬆，然，卻忽略空軍中有著一群雖為空軍健兒，但卻身穿草綠服固守著各個空軍基地之部隊，即為空軍防警部隊。這群弟兄肩負著機場內和對空之安全警戒，所受到之訓練與一般陸軍地面部隊無太多差異，因此，面對和過去對空軍部隊的想像天差地別的認知失調情況，再加上，每天辛苦輪替著警衛勤務，其所承受之壓力可想而知。

本研究以立意取樣為選取樣本之原則，以中部地區防警部隊中義務役士官兵為研究對象進行問卷填答，共有 44 位防警部隊弟兄接受本研究之調查。這 44 位受試者教育程度分別為研究所 1 位，佔 2.3%，大學(專)24 位，佔 54.7%，高中職 13 位，佔 29.5%，國中 6 位，佔 13.5%。級職部分，下士 1 位，佔 2.3%，一兵 34 位，佔 77.3%，二兵 7 位，佔 15.9%，上兵 2 位，佔 4.6%。

研究工具

本研究共採用三份量表，分別為「資源流失量表」、「因應量表」以及「國軍身心狀況評量表」，以下分別說明之：

1. 「資源流失量表」：此量表採用許文耀（2003）依據 Freedy（1992）等人

依據 COR 理論所編製之量表進行翻譯後之中文量表，此量表最初雖用於因災難造成資源流失的評估，但基於本研究目的欲了解部隊資源流失與軍人身心狀況之關係，因此，本研究暫以該量表中所列之因素作為了解資源流失之類型。本量表計分方法以四點式 Likert 形式評量，以「1」表示「完全不流失」，「4」表示「完全流失」，分數越高代表著資源流失的越多。許文耀（2003）針對資源流失量表進行因素分析的比對後抽取出四個因素，分別命名為「個人特質與能力資源」、「能量資源」、「家庭條件資源」、「時間資源」，其內部一致性係數各為 0.95、.94、0.89 和 0.67，總解釋變異量為 56.42%。

2. 「因應量表」：此份量表採用於 Carver、Scheier 及 Weintraub（1989）等人所編製的 COPE 問卷，此份問卷主要以了解因應類型為主，其內容共含 13 種因應類型，分別為主動因應、計畫、抑制抗拮活動、限制性的因應、尋求工具性的社會支持、尋求情緒性社會支持、正向重釋、接受、否認、信教、行為逃避、心理逃脫、及情緒的聚焦與發洩，每個因應型態有 4 個題項，又多了一題關於物質使用的題目，因此，共為 53 題。因本量表內容易懂，適用於評估一般人慣用因應方式，及特定壓力源時，個體傾向使用何種因應類型，且其內部一致性係數各為 0.94、0.83、0.79 及 0.88（許文耀，2003）。
3. 「國軍身心狀況評量表」：本研究所採行之量表初版為吳英璋與許文耀於民國八十三年至八十六年所進行「軍中自我傷害防治專案計畫」後，所編製成之「國軍個人身心狀況調查表」（吳英璋 & 許文耀，民 86），後於民國八十九年卓淑玲針對本調查表進行電腦計分系統發展後，更名為「國軍身心狀況評量表」（卓淑玲，民 89），目前被廣泛運用於評量國軍之身心狀況。

該量表共有七十六題，其中包含測謊題十五題，剩餘之六十一題題項可區分為七個因素，分別為：自卑無望、負向情緒、疲勞焦慮、孤立退縮、逃避、悲苦及忿恨。本量表計分方式以四點式 Likert 形式評量，以「1」表示「從不這麼想」，「4」表示「總是這麼想」，並根據量表所建立之常模進行分數對比，其結果可區分為三種身心狀況程度，分別為「適應良好群」、「尚須關懷群」，及需「中高度關懷群」，本研究將該量表結果視為受試者於部隊之身心狀況，當分數越高時，顯示個體目前身心狀況不佳，亦反映出個體具有較多之身心症狀。身心評量表於空軍常備部隊所完成各分量表分數之內部一致性係數 0.90、0.85、0.79、0.84、0.68、0.88、0.81、0.96 等。

研究結果

究竟資源流失程度、因應類型選擇與義務役士(官)兵之身心狀況間的關聯如何呢？

首先，資源流失部分，讓義務役士(官)兵認為完全流失百分最多之資源類型以哪些呢？本研究將受試者所填寫為「4」，亦即為「完全流失」的前10項資源內容及其比例，呈現於表一。

表一、最常填寫完全流失之資源內容、百分比暨定義說明

對應資源類別及定義說明	題 目	有 效 樣 本	填寫「完全 流失」之百 分比(%)
時間資源／個體認為獲得 生活中有價值事物之經濟 相關資源。	足夠的睡眠時間	44	40.9
	空閒的時間	44	40.9
能量資源／個體認為獲得 生活中有價值事物之經濟 相關資源。	儲蓄或急用金	44	38.6
	財務穩定度	44	34.1
	多餘的金錢	44	27.3
	參與自我提升的費用	44	27.3
	足夠的收入	44	25
自我特質與能力資源／個 體認為獲得生活中有價值 事物之個人自我相關資 源。	覺得自己的生活是有意義 和目的	44	27.3
	樂觀	44	25
家庭條件資源／個體認為 獲得生活中有價值事物之 家庭或家族相關資源。	穩定的工作	44	25

由表一內容可知，當個體進入部隊後，有40.9%的人會感受到自己在時間資源方面呈現完全流失的情況，有25%至38.6%的人會認為自己在能量方面的資源呈現完全流失的情況，最後，有25%至27.3%的人會感受到自己的個人特質與能力方面的資源呈現全完流失的情況。

因應類型方面，義務役士(官)兵最常採用的因應壓力方法有哪些呢？本研究將受試者所填寫為「4」，亦即為「常常如此」的前10項因應類型及其比例，呈現於表二。

表二、最常填寫常常如此之因應類型、百分比暨定義說明

對應因應方式及定義說明	題目	有效樣本	填寫「常常如此」之百分比 (%)
有限制的因應 / 對於因應特定壓力時，某些限制下，個體所採取的因應方式。	我要求自己要等到時機適當時才能採取行動。	44	45.5
	我要確實保護自己不至於太莽撞，而使事情變得更糟。	44	36.4
主動因應 / 對於因應特定壓力時，個體會主動採取的因應方式。	我花了不少心力來解決問題。	44	43.2
計畫 / 對於因應特定壓力時，個體會規劃所有的因應方式。	我盤算我要怎樣才能夠把問題處理到最好。	44	40.9
正向重釋 / 對於因應特定壓力時，個體對於壓力所進行認知方面之解釋。	在經歷過這件事情後，我試著讓自己成長。	44	40.9
心理逃避 / 對於因應特定壓力時，個體以逃避方式面對。	我放棄對目標所做的努力。	44	40.9

由表二內容可知，當個體進入部隊後，有 45.5% 的人面對壓力情境時，會常採取壓抑抗拒行動以因應壓力，43.2% 的人在面對壓力時傾向會以採取主動因應的方式解決問題，有 40.9% 的人則會以行為上的逃避作為面對壓力事件的方法，另以 40.9% 的人選則以計畫的方式因應壓力事件，40.9% 的人則以正向角度重新解釋壓力事件，最後，為了讓自己順利適應部隊生活，而有 36.4% 的人以有限制的因應方式來面對壓力事件。表一和表二所呈現之結果，如同許多人對於部隊生活的了解，部隊裡處處受到規範的約束和行動的限制。

本研究將 44 位義務役士（官）兵所填寫之結果以 10.0 版 SPSS 統計軟體進行相關考驗，了解何種資源的流失、因應類型與義務役士（官）兵之身心狀況呈現顯著性之關聯性，其結果為：當義務役（士）官兵感受到「對孩子基本的照料」此資源流失越多時，其國軍身心狀況評量表之得分越高，其相關性為 0.341 ($p < 0.01$)，表示當義務役官（士）兵以為人父時，其照顧子女之心可能牽動著其在部隊之身心表現，當他們越覺得無法提供子女照料時，其可能表現出越多之身心症狀；「知道自己生活的目標」此資源流失程度流失越多時，其國軍身心狀況評量表之得分越高，其相關性為 0.458 ($p < 0.01$)，可能的解釋為當義務役官（士）兵自覺自己存在於部隊中卻達不了其生活目標時，其可能表現出越多之身心症狀；「自己對人是有價值的」此資源流失程度流失越多時，其國軍身心狀況評量表之得分越高，其相關性為 0.396 ($p < 0.01$)，表示當義務役官（士）兵自覺到自己存在於部隊中，卻沒有感受到自己的存在能夠提供他人任何價值時，

其可能表現出越多之身心症狀。另當個體越常使用「我覺得不安，並讓情緒宣洩」之因應壓力方法時，其國軍身心狀況評量表之得分越高，其相關性為 0.456 ($p < 0.01$)，表示當義務役官(士)兵越常以情緒宣洩方式作為因應壓力方式時，其國軍身心狀況評量表之得分越高，如表三所示。

表三、資源流失、因應類型與國軍身心狀況評量表相關係數 (N=44)

資 源 流 失	身心評量表	因 應 類 型	身心評量表
對孩子的基本照料	0.341*	我覺得不安，並讓情緒宣洩	0.456*
知道自己生活的目標	0.458*		
覺得自己對人有價值的	0.396*		

*表 $p < 0.01$

從表一、表二及表三對比後，發現個人特質與能力資源與家庭資源的流失與義務役士(官)兵的身心狀況評量表呈現高度的正相關，然而，大部分的義務役士(官)兵卻感受到入伍後流失較多的時間資源與能量資源，另外，和身心狀況有顯著性相關的因應方式類型以宣洩類型為主。

然，經由上述結果，雖能瞭解不同因應類型之採行、不同資源流失與身心狀況評量結果有相關，但仍須更進一步釐清究竟有哪些因素能有效預測國軍義務役官(士)兵之身心狀況評量表結果？

本研究以逐步回歸分析採用依變項有顯著相關之變項進行分析，選擇以逐步回歸模式，由表四所示。此回歸模式達顯著(調整 R 平方值=0.191； $F(1, 42) = 11.164, p < 0.01$ ，其顯著變數為「覺得自己對別人是有價值的」(Beta 值=0.458， $p < 0.01$)，其解釋變異為 21%，而該資源為 COR 理論中屬「個人特質與能力」資源，此結果亦符合 COR 理論，資源流失對於個體身心狀態之影響比因應的影響來的大(Freedy et al, 1994; Freedy et al, 1992)，雖然前面表一呈現出義務役官(士)兵感到資源流失最多的是時間資源與能量資源，但是，實際真正影響個人身心狀況的卻是個人特質與能力之資源流失程度，可能意涵著雖然部隊裡士官兵不斷地付出心力捍衛國家，然，當個體主觀感受到自身能力之付出，卻未能如此獲得預期之回收時，其心理壓力便可能油然而生(Hobfoll, 2001)，但「情緒聚焦與發洩」未能具有有效之預測力，暗示著部隊中個體面對情緒時，未必情緒獲得宣洩就可以改善其身心狀況。

表四、逐步回歸分析結果 (N = 44)

(依變項：身心狀況評量表綜合分數)

進入順序	預測變項	總解釋變異量	增加之 R 平方	增加之 R 平方之 F 值
1	個人特質與能力資源流失	21%	21%	11.164*
2	情緒的聚焦與發洩	30.2%	19.1%	5.438

(*表 $p < 0.01$)

討論

接下來，本研究將針對先前所提之研究目的及研究結果進行討論。

首先，本研究目的主要瞭解義務役官（士）兵入伍後其資源流失程度與身心狀況之相關情況，透過表一及表二，可發現最多義務役官（士）兵認為自己入伍後，流失最多的資源以時間資源、能量資源與個人特質與能力資源三類為主，其中又以時間資源為居多，此結果並非讓人出乎意料，由於本研究中以空軍防警部隊為取樣對象，然其部隊特性主要為保護據點四周警戒，並不定期進行據點巡邏，雖衛哨排班已經有周詳之安排，但仍須日夜輪流的值勤，因此期待能規律睡眠、充足的睡眠時間必然是難臻完美，有趣的是，此時間資源似乎卻不影響義務役官（士）兵之身心狀況，此情況與 Britt(2003)所認為少量的睡眠時間能夠有效地預測心理困擾之結果相符。

回到 COR 理論，COR 理論認為個體的心理壓力可能出現在以下三種情況 (Hobfoll, 1998)：

- (1) 感受到資源流失的威脅時。
- (2) 發生實質的資源流失時。
- (3) 投資了資源，卻沒有得到應該回報的資源時。

對應上述 COR 理論對心理壓力之看法，似乎時間資源的流失並未使義務役官（士）兵之身心狀況有太多的影響，意味著個體雖感受到時間的缺乏，卻受某些緩衝因子 (buffering) 之保護下，而免於出現心理困擾，對此，或許 Kaplan 等人 (2002) 之研究結果能夠提供些解釋，他們認為當部隊裡軍人的教育程度、適當的智力表現及較高的服役動機等因素能成為保護部隊軍人身心症狀之因素，然而，此結論卻與 Cetin 等人 (2003) 所進行的一項關於軍人生活滿意度與部隊適應的研究結果不逕相同，當中 Cetin 等人認為軍人的教育程度越高時，其生活滿意度越低，並進一步地認為當軍人的生活滿意度越低時，其適應表現越差，對此不一致的發現，似乎表示著另有些因素在影響著高教育者服役之適應表

現，推論若以目前義務役士官兵之服役情形而言，常見到具有較高教育程度之弟兄多擔任部隊中文書工作，因此，能夠有較多的機會與高層的軍官有所互動，若以能互動良好的情況下，其所能獲得之支持與資源似乎會比教育程度偏低之弟兄多，若根據 COR 理論而言，亦代表著其具有較佳之適應情況。

再者，真正影響部隊義務役官（士）兵身心狀況之流失資源種類以「個人特質與能力」為主，其中以「覺得自己對別人是有意義的」達到顯著性的相關及預測性。其實，此資源流失似乎意味著義務役官（士）兵對於入伍服役一事，並未感受到太多參與感、貢獻與存在於部隊價值時，其身心狀況便會受到顯著性的影響，上述的結果亦證實 Kaplan 等人（2002）之研究結果，當軍中個體對於參與部隊具有較高動機時，便能抵抗與延緩其身心症狀之產生。然而，為何雖屬「個人特質與能力」之資源類型，但是「知道自己生活的目標」預測軍隊中士兵身心狀況之能力，卻不如「覺得自己對別人是有意義的」資源之預測力？馮國維（民 92）收集一一四名軍官對適應軍中的看法後，歸納出良好的軍中適應須包含以下四項：

1. 心態上的調整：能坦然面對認為別人能我也能，認同接受軍中，有榮譽感、認同感。
2. 發展出良好的部隊人際關係：與長官同僚相處良好，能放下身段與三教九流交朋友。
3. 接受及習慣軍中生活：能順利完成任務，習慣軍中生活作息及操課。休假正常、有正常的休閒時間、有抒發情緒的管道。明瞭軍中遊戲規則，接受軍中訓練與磨練。
4. 生理心理健康：三餐正常、大小便睡眠正常、活潑有笑容、情緒穩定波動小。

透過上述對適應的歸納，可明瞭軍中弟兄的適應程度似乎和環境互動好壞有相當大的關連，部隊軍人的自我似乎建構於與他人關係之中，唯有當個體與環境人、物相處平衡時，並且適度地忽略自身的需求，主動付出時，適應良好的情況才會發生，若個體不願意在部隊中付出自己的心血，並被動地參與所有環境的工作，有可能會遭到環境的排擠，進而使其於部隊中失去人際支援，造成影響部隊生活失衡（imbalance）的壓力來源，當身體開始對壓力源產生反應時，會經過「抗爭或逃避」（fight-or-flight）過程，進而使大腦分泌大量的可體松（cortisol）和腎上腺素，導致心跳加快、血壓升高、肌肉緊繃等，若如此生理反應持續較長的一段時間時，身體便會出現代償現象，引起許多身心症狀，如同 Taylor(1991)表示負向生活事件相對於正向生活事件而言，在生理、認知、情緒和社交反應等方面，均會帶來一種不對稱地、且強烈的衝擊，而該負向事件可能來自於部隊生

活中任何一件事情。

總言之，經由上述討論，可大抵的呈現出資源流失與國軍弟兄身心狀況之關連，即是雖時間資源流失為大多弟兄均所認同，但卻不影響對弟兄之身心狀況，而真正具影響性之資源卻是自我價值的流失與否，而馮國維（民 92）的研究歸納不僅支持本研究中「覺得自己對別人是有價值的」資源具顯著的預測性及相關性，亦彰顯出弟兄從服役單位裡獲得價值或認同之重要性。

回到本研究之第二個目的，探討義務役官（士）兵採取因應壓力方式與其身心狀況之關係。本研究結果雖然發現採取因應方式類型之多寡不如資源流失對身心狀況的預測能力，但當中採取「情緒的聚焦與發洩」之因應方式與部隊個體之身心狀況呈現顯著性相關。

事實上，此因應方式中所聚焦與宣洩之情緒以不安為主，對於不安的情緒，可視其為焦慮的一種情緒，Lazarus（1994）認為「...焦慮是一種獨特情緒，它的戲劇情節是一種不確定的威脅(an uncertain threat)…」，又說「當我們向來倚恃的意義受到損害、被瓦解或遭遇危險時，焦慮就會被挑起」，顯然的，這樣的不安感覺並不能具體化的指出其來源，Lazarus（1994）隨後提出因應該情緒之方法，分別為：努力為可能發生的事作準備、不要去想它、或是建構新的降低威脅之道，因此，若將宣洩視為個體為了因應目前面臨模糊威脅時，所採取的因應方式，然，本研究結果似乎顯示出如此宣洩的方法與部隊義務役弟兄身心症狀呈現正相關，但為何會呈現如此結果呢？

若從我國國人對於服役看法與文化的角度來看，裴學儒（民 90）認為「...本地徵兵制度是在異性戀父權社會中，生物決定論的線性性別邏輯之下運作。而軍隊的存在，則是將這個生物決定論的線性性別邏輯落實到社會制度層面的最佳典型範例。軍人和男人在異性戀父權社會之中被建構為一體，軍隊在這個洪流之中已經被視為一個男性氣概展演與培訓的極致場域，擔負著將男孩「過渡」成為男人的重責大任，並成為原始男性氣概的標的與保證…」，由上述說法而知，當兵服役一般人均視其為『男孩』轉變為『男人』的階段，在我國的文化裡深信男人是堅強、吃苦不喊苦的剛毅形象。

再者，回到先前所歸納出良好的軍中適應條件，部隊的團結與和諧一直為軍中不斷要求之項目，為了能達到部隊和諧和團結，許多屬個人的期待與要求便得一一的放下，但是，若當義務役官（士）兵採取以「情緒的聚焦與宣洩」作為因應部隊壓力的方法時，推論可能會出現兩種情況：一為當無人願意傾聽和接納其所反映之情緒時，便會讓個體壓力無處宣洩，使得內心反彈更加劇烈，而讓身心症狀更容易出現；另外，若當個體採以宣洩方式因應壓力時，對於強調向心力與和諧的部隊是相當不一致的聲音和表現，進而更容易造成部隊其他人對宣洩者的

排擠與疏離，亦容易出現不適應部隊環境之情況。

總言之，本研究所呈現之諸多結果均顯示支持 COR 理論強調資源流失將造成個體產生身心困擾之說法，另外，研究結果裡與軍人身心狀況達顯著性相關之變項，似乎表示這強調團結與和諧之部隊文化裡，「覺得自己對別人是有價值的」一資源之存在，具有維繫軍中士官兵與他人保持良好互動之功能，藉此功能以達到其於部隊中身心狀況之平衡；再者，當個體採取以宣洩方式作為因應壓力時，便可能會因影響部隊凝聚，遭到他人的排擠，進而出現許多不適應之身心症狀。

參考文獻

一、中文部分：

- 李坤崇（民八四 a）。教師因應策略量表之編製報告。測驗年刊，42，245-264。
- 李美枝（民七四）。社會心理學。台北：大洋出版社。
- 許文耀、吳英璋（1995）。「軍隊自我傷害防制專案執行報告」。
- 海軍總部（民 90）。海軍九十年度心理衛生工作成效統計。海軍總部政戰部輔導服務處。
- 孫敏華（民 88）。役男人格特質量表之編製及與軍中適應之研究。輔導學報，7，97-132。
- 許文耀（民 92）。資源流失、因應、社會支持與九二一地震災民的心理症狀之關係。中華心理學刊，45 卷，3 期，頁 263-277。
- 馮國維（民 92）。環境對適應不良的影響及輔導策略之研究（上）。海軍學術月刊，第三十七卷，第一期，頁 98-107。
- 裴學儒（民 90）。軍隊文化、男性氣概與性傾向壓迫 ~ 台灣男同性戀者的兵役經驗分析。台北，台灣：世新大學社會發展研究所碩士論文。
- Lazarus N. S. & Lazarus B. N.（民 92）。感性與理性—瞭解我們的情緒，李素卿（譯）：台北，台灣：五南出版社。

二、英文部分：

- Latac'k, J. C. (1986). Coping with job stress: measures and future directions for scale development. *Journal of Applied Psychology*, 71 (3), 377-385.

- Avisur R., Stark J. L., Dhabhar F. S., Kramer K. A., Sheridan J. F., (2003). Social experience alters the response to social stress in mice. *Brain, behavior, and immunity*, 2003, 17(6), 426-437.
- Hobfoll S. E., Johnson R. J., Ennis N, Jackson A. P., (2003): Resource loss, resource gain, and emotional outcome among inner city women. *Journal of personality and social psychology*. 2003 Mar; 84 (3), pp. 632-43.
- Hobfoll S. E. (2001): The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*. 2001. Vol. 50, issue 3.
- Benight, C. C., Ironson, G., Klebe. K., Crver. C. S., Wynings. C., Burnett. C. S., Greenwood. D., Baum. A., Schneiderman. N. (1999): Conservation of resource and coping self-effacay predicting distress following a nature disaster: A causal model analysis where the environment meets the mind. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 107-126.
- Freedy, J. R., Hobfoll S. E. (1994): Stress inoculation for reduction of burnout: A conservation of resource approach. *Anxiety, Stress, and Coping*, 6, 311-325.
- Freedy, J. R., Saladin, M. E., Kilpatrick. D. G., Resnick, H. S. Saunder, B. E. (1994): Understanding acute psychological distress following natural disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 257-273.
- Kaplan, H. B. (1983): Psychological stress in sociological context: Toward a general theory of psychological stress. In H. B. Kaplan (Ed). *Psychosocial stress: Trends in theory and research* (pp. 195-264). New York: Academic.
- Kaplan Z., Weiser. M., Reichenberg. A., Rabinowitz. J., Caspi. A., Bodner. E., Zohar. J., (2002): Motivation to serve in the military influences vulnerability to future posttraumatic stress disorder. *Psychiatry research* 2002 Jan 31; 109 (1), pp. 45-9.
- Barrett DH; Doebbeling CC; Schwartz DA; Voelker MD; Falter KH; Woolson RF; Doebbeling BN (2002): Posttraumatic stress disorder and self-reported physical health status among U.S. Military personnel serving during the Gulf War period: a population-based study. *Psychosomatics*. 2002 May-Jun; 43 (3), pp. 195-205.
- Pflanz S; Sonnek S (2002): Work stress in the military: prevalence, causes, and relationship to emotional health. *Military medicine* .2002 Nov;

- 167 (11), pp.877-82.
- Britt TW; Bliese PD. (2003): Testing the stress-buffering effects of self engagement among soldiers on a military operation. *Journal of personality* .2003 Apr; 71(2), pp. 245-65.
- King, D., King, L. A., & Foy, D. W. (1996). Prewar factors in combat-related posttraumatic stress disorder: Structural equation modeling with a national sample of female and male Vietnam veterans. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 520-536.
- Thoits, P. (1994). Stressors and problem-solving: The individual as psychological activist. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 143-160.
- Tharion WJ; Shukitt-Hale B; Lieberman HR (2003):Caffeine effects on marksmanship during high-stress military training with 72 hour sleep deprivation. *Aviation, space, and environmental medicine* 2003 Apr; 74 (4), pp. 309-14.
- Cetin M; Ebrinç S; Ba o lu C; Semiz UB; Cobano lu N; Can S; Karaduman F (2003): **Factors affecting the satisfaction of recruits with the military environment.** *Turkish journal of psychiatry*, 2003 Summer; 14 (2), pp. 125-33.
- Taylor S. E. (1991):Asymmetric effects of positive and negative events : The mobilization - minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.

(投稿日期：92年11月28日；採用日期：93年5月10日)