

國立臺灣師範大學教育學系  
國防教育碩士在職專班碩士論文

指導教授：洪仁進博士

國軍深造教育學員學習壓力與學習適應及其相關因素  
之研究—以國防大學陸軍指揮參謀學院為例



研究生：余欣儒 撰

中華民國一〇一年二月



## 誌 謝

甫自民國 81 年官校畢業後，軍旅期間除短暫的軍事訓練及軍事深造教育進修外，此次能返回校園重拾書本學習的機會，首先要感謝前陸軍學院楊振宗老師提供臺灣師範大學教育學系國防教育碩士專班的招生資訊，並鼓勵後進報考在職專班參與國軍終生學習行列。求學期間平日忙於學校工作本務，假日則專注於師長們的知識傳授，在自身工作與課業學習兩相兼顧下，這一路上走來深刻體會在職進修者的甘苦一點滴在心頭；所幸有師長們的諄諄教誨，深切感受「教育愛」的具體實踐，家族中多位校友的支持，還有我們國防教育研究班第三期同學間的相互激勵，而與以招、本耀、雪光與旺祥四位學長、學弟們，更成為彼此勉勵、奮發向上的親密戰友，否則憑一己之力，恐難完成碩士專班的課業學習。在此，謹藉論文一隅，表達內心萬分的感激。

由衷感謝指導教授洪仁進博士從論文寫作的研究方向，即不斷給予支持與鼓勵，循循善誘的傳授、解惑與指導，使得畢業論文能如期完成。感謝口試委員周文欽老師耐心、愛心且不放棄、不間斷的教導，使問卷資料的量化統計與分析作業能更加周延；吳東林主任細心的提醒，提供軍事學術研究實務上的寶貴經驗。也由於三位教授不辭辛勞的熱心教導與協助，不吝惠賜指正，提供許多重要的修訂意見，使本論文能更臻完善。師恩浩瀚，非數語能道盡，在此致上無限的敬意與謝忱。同時，也要感謝陸院總教官室吳敬忠老師，平日悉心教導教行工作的學習，尤其在論文寫作期間，更幫忙分擔教務的繁重工作。

最後，謹以此篇論文獻給我的家人及所有關心我的人，更感謝我背後的爱妻鳳華與兩個寶貝兒子宗霖、紀德，這三年來總忙於課業與工作，疏於陪伴，而有妳們的體諒與支持，讓我無後顧之憂，能順利完成學業。

余欣儒 謹誌

2012.02.14



## 摘 要

本研究旨在探討國軍深造教育學員學習壓力與學習適應之關係，以及不同背景變項的學員，其學習壓力與學習適應之差異情形。本研究採問卷調查法，以自編之「國軍深造教育學員學習壓力及學習適應調查問卷」作為資料蒐集的工具，對象為陸軍指揮參謀2011年班正規班學員，共獲得有效問卷183份；調查結果以單因子多變項變異數分析、多元迴歸分析、逐步迴歸及典型相關等統計方法，進行資料分析。

根據分析結果，獲致以下結論：

- 一、受訓前單位為戰鬥部隊的學員在「課程壓力」方面的學習壓力，高於學校（廠庫）及高司單位的學員。
- 二、受訓前擔任主官職務的學員在「人際壓力」與「課程壓力」方面的學習壓力，高於擔任幕僚職務的學員。
- 三、軍校背景的學員在「人際壓力」方面的學習壓力，高於非軍校生的學員。
- 四、專科學歷的學員在「人際壓力」、「課程壓力」方面的學習壓力，高於大學及研究所學歷之學員。
- 五、受訓前任職於學校（廠庫）的學員在「自我效能」方面的學習適應情形，優於高司單位及戰鬥部隊的學員。
- 六、專科學歷的學員在「學習態度」與「人際互動」方面的學習適應情形，優於具大學及研究所學歷的學員。
- 七、影響學員學習適應之主要學習壓力變項為「課程壓力」與「人際壓力」。
- 八、環境壓力、課程壓力及考核壓力等學習壓力的因素，影響到學習適應因素中的學習策略、學習態度及人際互動。

最後根據本研究結論提出各項建議，供軍事教官、國防部教育政策規劃部門及後續研究之參考。

關鍵字：國軍深造教育、指參教育、學習壓力、學習適應

## Abstract

The purpose of this monograph is to explore the relations between learning pressure and learning adaptation among the student officers in the system of Professional Military Education, The Republic of China (Taiwan). Also this research is focus on the difference of learning pressure and learning adaptation base on the variable of different student officers' learning background.

Participants are student officers of regular course in Army Command and Staff College of NDU at the year of 2011. The tools utilized in this research include the questionnaire of learning pressure and learning adaptation for student officers. During this study, the valid questionnaire samples collected are 183 copies. MANOVA, Multiple regression analysis, stepwise regression analysis and canonical correlation analysis are used as data analysis methods in this study. The results of this research are stated as follow:

1. The curriculum pressure of learning pressure, the students from combat units are higher than students from academic units and high echelon HQ units.
2. The interpersonal relationship and curriculum pressure of learning pressure, students whose previous assignment were commanders are higher than students whose previous assignment were staffs.
3. The interpersonal relationship of learning pressure, students graduated from military academy are higher than others.
4. The interpersonal relationship and curriculum pressure of learning pressure, the students with faculty school record are higher than students with bachelor or master degree record.
5. The self-efficacy of learning adaptation, students from academic units and high echelon HQ units are higher than students from combat units.
6. The learning attitude and interpersonal relationship of learning adaptation, the students with faculty school record are higher than students with bachelor or master degree record.
7. The major learning pressure variables influenced students' learning adaptation are curriculum pressure and interpersonal relationship.
8. The factors of learning pressure, like environment, curriculum and assessment, infect learning ploys, attitude and interpersonal relationship of learning adaptation.

Taking into account the results of this research, the monograph proposes several recommendations in professional military education domain to military faculties and education planning section of Ministry of National Defense. Also, it offers suggestions in the aspect of research tools and methods for future study.

**Key words:** Professional Military Education, command and staff education, learning pressure, learning adaptation

# 目 次

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 致謝                 | i   |
| 中文摘要               | iii |
| 英文摘要               | v   |
| 目次                 | vii |
| 表次                 | ix  |
| 圖次                 | xi  |
| 第一章 緒論             | 1   |
| 第一節 研究動機與目的        | 2   |
| 第二節 研究問題           | 8   |
| 第三節 名詞釋義           | 9   |
| 第四節 研究範圍與限制        | 12  |
| 第二章 文獻探討           | 15  |
| 第一節 深造教育之涵義與特性     | 15  |
| 第二節 學習壓力之涵義        | 19  |
| 第三節 學習適應之涵義        | 30  |
| 第四節 學習壓力與學習適應之相關研究 | 44  |
| 第三章 研究設計與實施        | 47  |
| 第一節 研究架構           | 47  |
| 第二節 研究對象           | 48  |
| 第三節 研究工具           | 52  |
| 第四節 實施程序           | 63  |
| 第五節 資料處理           | 64  |
| 第四章 研究結果與討論        | 67  |
| 第一節 背景變項與學習壓力      | 67  |
| 第二節 背景變項與學習適應      | 76  |
| 第三節 學習壓力與學習適應      | 83  |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第五章 結論與建議                | 91  |
| 第一節 結論                   | 91  |
| 第二節 建議                   | 97  |
| 參考文獻                     | 103 |
| 中文部分                     | 103 |
| 外文部分                     | 109 |
| 附錄 國軍深造教育學員學習壓力及學習適應調查問卷 | 111 |

## 表 次

|  |    |
|--|----|
| 表 2-1 陸軍指揮參謀學院沿革史-----                         | 18 |
| 表 2-2 國內學者對壓力之定義-----                          | 22 |
| 表 2-3 國外學者對壓力之定義-----                          | 23 |
| 表 2-4 壓力來源相關研究-----                            | 28 |
| 表 2-5 國內、外學者對學習適應的內涵-----                      | 34 |
| 表 2-6 適應性行為及不適應性行為之界說-----                     | 38 |
| 表 3-1 研究樣本背景特性分析表-----                         | 49 |
| 表 3-2 國軍深造教育學員學習壓力量表項目分析結果-----                | 54 |
| 表 3-3 國軍深造教育學員「學習壓力」量表因素分析結果-----              | 56 |
| 表 3-4 國軍深造教育學員學習壓力量表信度分析-----                  | 57 |
| 表 3-5 國軍深造教育學員「學習適應」量表項目分析結果-----              | 59 |
| 表 3-6 國軍深造教育學員「學習適應」量表因素分析表-----               | 61 |
| 表 3-7 國軍深造教育學員「學習適應」量表信度分析-----                | 62 |
| 表 4-1 不同單位的學員與學習壓力的多變項變異數分析結果-----             | 67 |
| 表 4-2 不同單位的學員與學習壓力的平均數與單變項變異數分析結果 ---          | 68 |
| 表 4-3 不同兵科的國軍深造教育學員與學習壓力的<br>多變項變異數分析結果-----   | 69 |
| 表 4-4 不同職務的學員與學習壓力的多變項變異數分析結果-----             | 70 |
| 表 4-5 不同職務的學員與學習壓力的平均數與單變項變異數<br>分析結果 -----    | 71 |
| 表 4-6 不同從軍管道的學員與學習壓力的多變項變異數分析結果-----           | 72 |
| 表 4-7 不同從軍管道的學員與學習壓力的平均數與單變項變異數<br>分析結果-----   | 73 |
| 表 4-8 不同教育程度的國軍深造教育學員與學習壓力的多變項<br>變異數分析結果----- | 74 |

|   |    |
|---|----|
| 表 4-9 不同教育程度的學員與學習壓力的平均數與單變項變異數<br>分析結果-----  | 74 |
| 表 4-10 不同幕僚年資的學員與學習壓力的多變項變異數分析結果-----         | 75 |
| 表 4-11 不同單位的學員與學習適應的多變項變異數分析結果-----           | 76 |
| 表 4-12 不同單位的學員與學習適應的平均數與單變項變異數分析結果-           | 77 |
| 表 4-13 不同兵科的學員與學習適應的多變項變異數分析結果-----           | 78 |
| 表 4-14 不同職務的學員與學習適應的多變項變異數分析結果-----           | 78 |
| 表 4-15 不同從軍管道的學員與學習適應的多變項變異數分析結果-----         | 79 |
| 表 4-16 不同教育程度的學員與學習適應的多變項變異數分析結果-----         | 81 |
| 表 4-17 不同教育程度的學員與學習適應的平均數<br>與單變項變異數分析結果----- | 81 |
| 表 4-18 不同幕僚年資的學員與學習適應的多變項變異數分析結果-----         | 82 |
| 表 4-19 國軍深造教育學員學習壓力對學習適應之<br>多元迴歸分析分析結果-----  | 83 |
| 表 4-20 國軍深造教育學員學習壓力變項預測學習適應之<br>逐步迴歸分析結果----- | 84 |
| 表 4-21 國軍深造教育學員學習壓力對學習適應典型相關分析結果-----         | 86 |
| 表 4-22 國軍深造教育學員學習壓力與學習適應典型相關之因素結構-----        | 86 |
| 表 4-23 國軍深造教育學員學習壓力與學習適應典型相關之加權值-----         | 87 |

## 圖 次

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 圖 1-1 國軍軍官教育體系-----            | 5  |
| 圖 2-1 Selye 對壓力反應之 GAS 理論----- | 20 |
| 圖 3-1 研究架構圖-----               | 47 |
| 圖 3-2 本研究實施程序-----             | 63 |
| 圖 4-1 學習壓力影響學習適應徑路-----        | 88 |
| 圖 4-2 學習壓力最能影響學習適應徑路-----      | 89 |



# 第一章 緒論

自古「十年樹木、百年樹人」一詞，來表達教育工作的長遠與艱辛。人才的培養，不同於訓練，並非一蹴可及，須經由專責機構長時間培養教育人才；國軍軍事校院為國軍培育軍事專業人才，軍事教育因「軍事教育條例」（國防部，1999）於1999年頒布，得以納入國家教育體系之一環。國軍為因應21世紀戰場環境變遷，前瞻國防事務未來發展與需求，積極整合軍事教育資源，於2000年5月8日配合推動成立「國防大學」，展開新世紀教育興革與轉型工程，培育精通戰略、指參及相關軍事專業之職業軍官。

綜觀國軍十餘年來的發展，歷經「精實案」、「精進案」組織再造工程，國防大學已培育眾多的戰略及指參軍官，成為軍隊中重要的中、高階幹部。從宏觀的角度，軍隊是軍事校院的母體，也是軍事校院服務的對象，軍事變革的推進決定了軍事教育必然要隨之進行改革與轉型。

學者周文欽（2004）指出在現今這樣一個充滿不安、快速變遷及人際互動頻繁，而且事事皆以多元化和競爭的社會裡，絕大部分的人，都會感到無比的壓力。而在我們的生活中似乎「一件麻煩事總跟著另一件而來」，個體如何適應日常生活的困惱，或因應嚴重的問題對其快樂有很大的影響，能夠成功的適應生活中的壓力，是我們現代人所應面對的重要課題。

軍隊是社會的縮影（陳春秀、馮煥光，2006），自不能超脫於社會的任何變動與現象，往往受到社會的影響而產生連動。當我們在從事國防組織調整、精進軍事教育革新、深化軍事教育內涵，做一有系統與整體性的改革後，教育仍應回歸到最根本、最基本的問題—「人」，去探討個體的學習情形。在此同時，研究者任職於國防大學，擔任軍事教官認為研究首應回到自身工作場域，審慎思考國軍深造教育的對象—受訓的

學員，關注其學習「壓力」、「適應」狀況及學習的成效等問題；藉由了解受訓學員的學習情形，探究其學習上的問題與其因應的方式，再進一步研究所能給予受訓學員的協助，進而提升學員學習成效，是我們身為研究者責無旁貸，也是對國軍配合政府政策推動終身學習最直接的回饋。

本章旨將本研究的動機、目的、問題做一整體性的描述，全章共分三節：第一節為研究動機與目的，第二節為研究問題，第三節為名詞釋義，第四節為研究範圍與限制。

## **第一節 研究動機與目的**

### **壹、研究動機**

冷戰結束，進入 21 世紀初期仍將是一個以和解為基礎，以經濟發展為主軸的戰略環境，並尋求「雙邊」或「多邊」外交談判方式解決國家間、區域安全的爭端；惟由於其它意識型態與利益之衝突以及部份區域強權蠢蠢欲動等，使人類的生存空間仍然充滿了許多不確定性和威脅。環視世界先進國家無不以發展靈活的軍事戰略、調整適宜的兵力結構、研發高科技的武器裝備及現代化的軍事準則等各項軍事事務革新作為，而培養高素質的國防人力，則是確保國家安全的堅實國力中最重要的一環。

國防人力素質良窳，乃建軍備戰與執行任務的關鍵因素。在面對戰略環境的急劇變化及科技武器的日益精進，為保持國軍高素質人力優勢，期透過多元管道廣拓軍官、士官來源，繼以強化軍事校院課程設計與教學，營造良好學習環境，並鼓勵幹部持續進修學位（含終身學習）

及參加各類交流培訓班次，以培育優質人力，蔚為國用。從國內文獻中可知，國軍從事軍事教育研究多以「組織變革」、「課程規劃」、「教學成效」等面向為主，對於受訓學員（生）的學習狀況進行研究尚付之闕如；政策單位將組織調整、課程設計規劃完善，在硬、軟體完備後，最終仍應回歸人的問題—受訓學員（生）自身的學習態度、策略與人際互動及自我學習的效能等，有關學習壓力與學習適應之基本面向的探討；施教者與學習者有良好的學習互動，始能真正提升軍事教育的效能。

國內目前研究國內目前研究學生日常生活壓力之研究，主要以青少年、國中生或高中生為對象（王文琪，1994；王蓁蓁，2000；李欣瑩，2002；吳宜寧，1996；林續琴，2003；洪榮鍵，2006；陳柏齡，1999；黃琪媚，2004；蔣桂嫻，1992；蔡婉莉，2002；鄭素女，2005）；研究國軍幹部工作壓力則較少（王孔誠，2006），而鮮少針對受訓學員探討「學習壓力」相關研究文獻。而在研究學生「學習適應」方面，雖有較多研究，惟主要以國小、國中或高中為對象，研究軍事教育學員（生）則尚付之闕如。基此，除反思國內相關研究的欠缺外，研提本研究動機有下列三點：

### **一、精進軍事教育成效，提升國軍人力素質**

結合行政院財力指導，以國軍「精粹案」規劃為基準，預計4年時間，採「先緩後增」方式，逐年增加志願役總人數，於2014年底達成全志願役常備部隊之計畫目標，保持有效之精銳武力，肆應平時制變防災任務、戰時作戰決勝之使命。依據國防報告書（2011）國防部為建立適應新時期的精銳國軍，針對戰爭型態、軍事戰略、國軍作戰需求、國家總體資源分配等，運用模式模擬量化分析及研討，完成國軍「精粹案」兵力結構調整規劃，依「精簡高司幕僚組織」、「汰除老舊裝備」、「檢討行政、後勤人力委外」等規劃原則，未來國軍總員額將由27.5萬人調整

為 21.5 萬人。

回顧國軍自 1997 年 7 月 1 日起，已先後完成「精實案」、「精進案」，總兵力從「精實案」前的 45 萬餘人，降為 27 萬餘人；而自 2011 年起進行「精粹案」的組織再造工程，未來 2015 年，國軍目標總兵力更將銳減為 21 萬 5 千人。經過十餘年幾次重大裁軍過程，三軍各級單位、部隊編制大幅減少，隨組織調整、員額精簡後，常備役軍官幹部面對未來的工作環境，競相爭取軍事教育深造進修的機會，以充實自身學、資歷，期使未來能有更一步的升遷與歷練機會。

依「軍事教育條例」(1999) 國軍軍事教育體制區分為基礎教育、進修教育與深造教育三個層次；深造教育則包含指參教育、戰略教育與戰略研究所等三部分。依「國防大學組織規程」(國防部，2008) 國防大學以培養國家各階層研究國家戰略人才及國軍戰術、戰略研究、國防科技、資源管理、法律與政治作戰等領導人才為宗旨，兼具國防智庫功能。國防大學專責國軍深造教育的任務，設戰爭學院與陸、海、空軍指揮參謀學院及管理學院等，區分戰略教育與指參教育各班次。其中戰爭學院、陸、海、空軍指揮參謀學院及管理學院就是在培育國軍各軍種中、高階(中、上校與將官)幹部，而就指參教育受訓學員，其軍旅服務年資有 8 年以上，已具相當的部隊實務歷練。如何取得優勢，提升個人的競爭力—進入國防大學接受國軍深造教育取得指參、戰略教育學資，是大多數軍官幹部的選擇(少數幹部選擇專業培育管道，攻讀國內、外博士學位)，受訓學員暫時脫離單位(部隊)，進入國防大學接受為期約 1 年(51 週)的指揮參謀教育與戰略教育。

依「四年期國防總檢討」(2009，國防部) 國軍人才培育係以「為用而育、計畫培養」為宗旨，目的在培養身心健康、信念堅定、才能卓越及實踐力行的國軍骨幹，養成具備領導統御、國防管理、規劃評估、溝通協調、作戰執行及技術勤務等各方面專業之通才與專才人員。未來

國軍將結合國防轉型需要，審視現代國防事務演進、軍事科技發展及未來戰爭型態等因素，持續精進教育體制，精實教育內涵，廣儲專業優質人力，以提升國軍素質，並於離開軍旅後回饋貢獻國家發展與社會需要。因此，依國防部政策指導，精進軍事教育成效，提升國軍人力素質，做好軍事教育工作，爰為本研究動機之一。

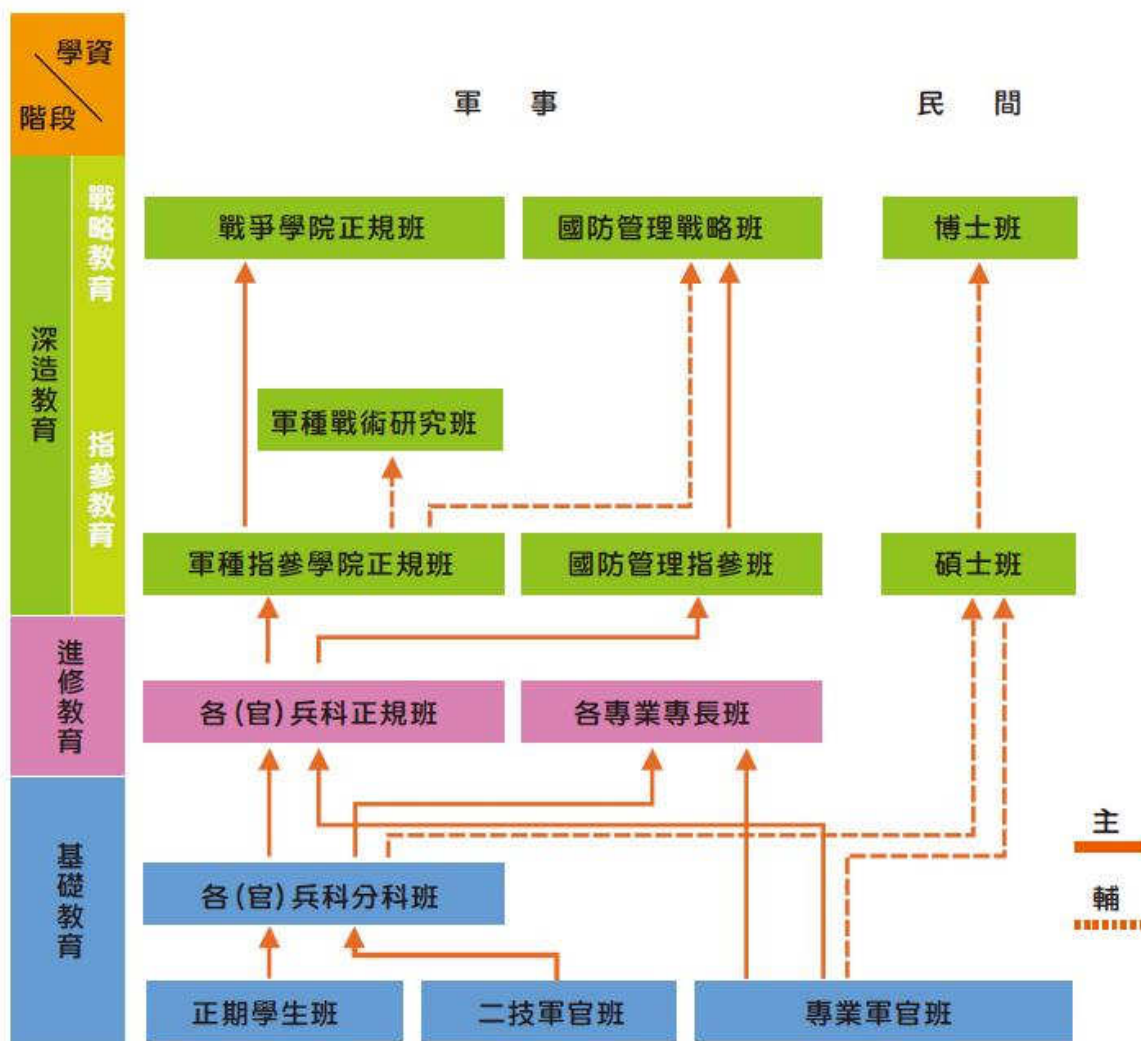


圖 1-1 國軍軍官教育體系

資料來源：引自國防部（2008）。

## 二、了解學員學習壓力，持續軍事教育改革

在研究者本身的教學經驗中，受訓學員在學校裡的學習狀況，對其日後結訓回軍的表現及面對未來工作職場的挑戰，有著亟為重要的意

義。目前研究國軍（軍事）深造教育，經查閱國內期刊文獻計 20 篇、國內學位論文計 4 篇，主要以探討國軍（軍事）深造教育課程規劃、設計或組織改革等為研究內容；研究軍校生壓力（簡戊鑑，2010；謝文福，2006），而對國軍（軍事）深造教育學員「學習壓力」則尚無文獻可供參考。

試想國軍深造教育受訓學員有無壓力？如果有，又是處在何種壓力情境？受訓學員雖已是成人，而且是年近 30 歲左右的少、中校軍官幹部，在學校受訓最主要面對的是戰略或指參教育課程學習與成績考核的壓力。在課堂上同儕人際間的交往相處、課程作業報告、研討、小組分工集體作業，與教官互動應對等，都有可能因學員個別學習能力差異、彼此默契不足，產生學習落差，無形中已加諸許多壓力。因此，了解國軍深造教育學員學習壓力現況為何，爰為本研究動機之二。

### **三、分析學習適應方式，具備指參幹部學能**

當人們遇上困擾，產生了壓力，個體就會出現種種因應的方式，如積極面對、理性解決、尋求支持等正面因應；也有採取消極不理、恐懼退縮等逃避態度，甚至抽菸、酗酒、尋找刺激（如飆車）、自我傷害、攻擊他人等激烈的方式因應，此現象值得我們深入探討，以找出解決之道。

國軍幹部雖然服務單位性質與擔任職務，不同於一般社會中政府公部門、民間公司企業，但其受訓期間所面臨的學習壓力與一般社會人們的壓力，則屬同一性質—人去面對壓力，而其學習壓力不僅會影響幹部的身心發展，也會影響課業的學習。而國軍深造教育受訓學員在面對學習壓力時，將會採取何種方式因應，是對應後續如何研擬學習輔導的重要依據。因此，了解受訓學員面對學習壓力時，所採取的因應策略，爰為本研究的動機之三。

綜上所述，本研究欲以國軍深造教育學員為研究對象，探討其學習壓力的主要來源，並了解學習壓力作用於學員時，他們以學習適應從事何種方式面對。本研究希望藉由調查不同背景變項的國軍深造教育學員，探討其學習壓力、學習適應間之相互關係，並提出具體建議作為國軍深造教育相關規劃之參考。

## 貳、研究目的

根據上述研究動機，本研究主要在探討國軍深造教育學員之學習壓力與學習適應之關係，歸納本研究之目的如后：

- 一、探討國軍深造教育學員背景變項與學習壓力之關係。
- 二、探討國軍深造教育學員背景變項與學習適應之關係。
- 三、探討國軍深造教育學員的學習壓力與學習適應的關係。
- 四、依據研究結果，提供國防部、國防大學作為擬定政策規劃及教官教學研究之參考。

## 第二節 研究問題

本研究旨在探討國軍在員額精減的政策指導下，國軍軍官幹部接受深造教育學員的學習壓力與其學習適應間之關係。因此，本研究目的在於回答以下的研究問題：

- 一、不同單位的國軍深造教育學員，其學習壓力是否有差異？
- 二、不同兵科的國軍深造教育學員，其學習壓力是否有差異？
- 三、不同職務的國軍深造教育學員，其學習壓力是否有差異？
- 四、不同從軍管道的國軍深造教育學員，其學習壓力是否有差異？
- 五、不同教育程度的國軍深造教育學員，其學習壓力是否有差異？
- 六、不同幕僚年資的國軍深造教育學員，其學習壓力是否有差異？
- 七、不同單位的國軍深造教育學員，其學習適應是否有差異？
- 八、不同兵科的國軍深造教育學員，其學習適應是否有差異？
- 九、不同職務的國軍深造教育學員，其學習適應是否有差異？
- 十、不同從軍管道的國軍深造教育學員，其學習適應是否有差異？
- 十一、不同教育程度的國軍深造教育學員，其學習適應是否有差異？
- 十二、不同幕僚年資的國軍深造教育學員，其學習適應是否有差異？
- 十三、國軍深造教育學員的學習壓力是否可預測其學習適應？
- 十四、國軍深造教育學員的學習壓力是否可解釋其學習適應？

### 第三節 名詞釋義

本研究中所使用之重要名詞與各種變項的意義界定如后：

#### 壹、國軍深造教育學員

本研究所指「深造教育學員」，係指 2006 年 9 月 1 日組織調整後，國軍幹部中接受國防大學各軍種（陸軍、海軍、空軍）指揮參謀學院、戰爭學院正規班（含函授班）、國防管理、國防管理戰略正規班的受訓學員，包括男、女性學員。其中隸屬國防大學之陸軍指揮參謀學院所召訓之「正規班」班隊，又區分為陸軍組、情報組、政戰組、監察組及保障組。

#### 貳、學習壓力

學習壓力係指學員在學習的過程中，因為某種因素足以讓他產生憂慮、不安與煩燥的一些事情；經其本身評估後，導致其壓力的形成。本研究所探討之學習壓力是綜合國內外學者文獻，以壓力源面向來探討學習壓力，是指受試者在「國軍深造教育學員學習壓力及學習適應調查問卷」第二部分「學習壓力量表」的得分，得分越高者表示受試者學習壓力越大，共分成「環境壓力」、「人際壓力」、「課程壓力」與「考核壓力」等四種壓力層面；定義如后：

##### 一、環境壓力

係指受訓學員進入國防大學後，面對新的學習環境所產生的壓力；如電腦基本操作、辦公室軟體的運用，圖書館資源的使用、期中兵棋推演與期末聯合兵棋推演之電腦圖台介面之操作（陸勝二號電腦兵棋對抗系統、JTLS 系統操作）及現地戰術課程對各地區之兵要與戰術價值探討等。

## 二、人際壓力

係指教官、學員間與同學間在學校生活、學習中的相處情形。教官是學員的楷模，其一言一語、一舉一動，都會產生潛移默化之身教與言教的效果。然而，在師生的互動過程中，如果讓學員感到害怕、擔心等知覺，學員就會形成一股憂慮、緊張的氣氛，造成彼此壓力。課堂上的同學，彼此內心尚存著從軍畢業期別（年班）之學長與學弟間關係，這是國軍深造教育中人際互動與微妙影響的一大特色（如：正規班民 100 年班之教授 101 班中，有陸軍官校畢業至少前後 4 個年班的學長、學弟共同學習）。

## 三、課程壓力

係指上課時教官教授的課程，在學員自我認知中，是屬於高難度的層次，導致第一時間無法即時理解，因而心理上產生不適應的一種歷程。包括上課講授重點不了解、課題報告繁重、無法準時完成作業的壓力等；尤其國軍深造教育中戰略教育、指參教育，為非學分制之學期課程，以陸軍學院正規班民 100 年班為例，訓期 51 週，區分 7 大類別課程之內涵主軸包括如次：（共計 119 門科目，各科目時數不一）

- （一）軍事理論：兵學思想、戰略研究、戰史研究。
- （二）軍種作戰：指參作業、基本戰術、應用戰術。
- （三）情報研究：情報理論、情報專業。
- （四）作戰支援：後勤研究、資電優勢、動員研究。
- （五）聯合作戰：聯戰理論、聯戰計畫、現地教學、聯戰兵推。
- （六）政治作戰：政治通識、政戰專業、軍紀監察、保防安全。
- （七）一般課程：專題研究、一般教育、其它課程。

## 四、考核壓力

係指受訓學員在面對其課業學習的評量表現（含定考與非定考科目的考試）、德性考核及安全考核的全般考核績效等，所衍生的壓力。此三種考核並受國防大學「學員（生）修業規則」所規範，本研究以課業考評為主要壓力來源。

## **參、學習適應**

學習適應是學員在與所處的學習環境中，為滿足自己的求知需求及克服外在環境的壓力，採取適當的行為與策略，以達到各種人、事、物和諧的狀態。本研究之學習適應是指受試者在「國軍深造教育學員學習壓力及學習適應調查問卷」第三部分「學習適應量表」的得分，得分越高者表示受試者越趨向那種因應方式，共將學習適應分為四類：「學習策略」、「學習態度」、「人際互動」、「自我效能」；定義如后：

### **一、學習策略**

係指受訓學員了解自己學習方法的好壞，包括學習技巧、安排學習計畫、時間和學習內容的分配與管理、閱讀和作筆記、考試技巧、知道自己學習習慣的狀況、學習注意力等。

### **二、學習態度**

係指受訓學員澄清自己對學習所抱持的態度，包括對課業學習的態度、以及對學校教學環境的態度等。

### **三、人際互動**

係指受訓學員在學習環境中與教官及同儕間所產生的互動關係；同儕間尚包含學長、學弟間的相互影響情形。

### **四、自我效能**

係指受訓學員對自己的課業學習能順利完成，並能自我學習、研究問題之成功經驗的能力。

## **第四節 研究範圍與限制**

本節旨在對本研究的研究範圍與研究限制加以說明。在研究範圍方面，針對研究地區、研究對象與研究內容加以描述；在研究限制方面，針對研究樣本與研究方法加以說明。

### **壹、研究範圍**

本研究之研究範圍，以下就研究地區、研究對象與研究內容三方面加以說明：

#### **一、研究地區**

本研究是以國軍深造教育國防大學之陸軍指揮參謀學院為取樣範圍。

#### **二、研究對象**

本研究以國軍深造教育國防大學之陸軍指揮參謀學院為研究地區，對象為正規班民 100 年班學員，探討國軍深造教育學員學習壓力與學習適應及其相關因素之研究。

#### **三、研究內容**

本研究主要以問卷調查法來蒐集資料，以了解深造教育學員在指參教育學習壓力與學習適應之現況，並探討學習壓力是否可預測其學習適應、學習壓力是否可解釋其學習適應，針對研究結果提出結論與建議。

### **貳、研究限制**

本研究之研究限制，以下從研究樣本、研究方法兩方面說明：

#### **一、研究樣本**

基於研究者個人的人力、時間和經費之考量，僅以國防大學之陸軍

指揮參謀學院正規班民 100 年班學員為樣本，無法推論到其他軍事學院各班隊。

## **二、研究方法**

本研究採量化的方式，以問卷調查法做為研究工具，而由受訓學員以自陳方式自由作答。學員填答時，可能因其自身感受程度或外在情境影響，產生理解力不足或是填答時態度不積極等，而影響作答的情形，是本研究的限制。



## 第二章 文獻探討

本章論述內容主在針對本研究的主題，蒐集與其有關的重要圖書文獻資料，並加以整理、分析、歸納、評鑑與彙整；全章共分四節：第一節為國軍深造教育之涵義與特性，第二節為學習壓力之涵義，第三節為學習適應之涵義，第四節為學習壓力與學習適應之相關研究。

### 第一節 國軍深造教育學員之涵義與特性

#### 壹、國軍深造教育之涵義

##### 一、法源依據背景：

「軍事教育條例」(1999)自1999年7月14日日總統制定公布全文23條；並自公布日起施行。經2003年2月6日修正發布第5、17、18條條文，6月25日增訂公布第21-1條條文；2010年5月5日修正公布第9條條文。依本條例第7條揭示：

深造教育以培養國軍指揮參謀、戰術、戰略研究、國防管理及技術勤務等領導人才為宗旨；於軍事學校設指揮參謀、戰略正規班或同等班隊及研究所辦理。

又依「國防大學組織章程」(國防大學，2008)第3條揭示：

本大學以培養國家各階層研究國家戰略人才及國軍戰術、戰略研究、國防科技、資源管理、法律與政治作戰等領導人才為宗旨，兼具國防智庫功能。

第4條揭示：

本大學得依學校特性及發展方向，建立國防事務決策研究機制與能量，並辦理下列層次之教育：

- 一、基礎教育。
- 二、進修教育。
- 三、深造教育。

依上開條文可知，國防大學主在培養國家各階層研究國家戰略人才（戰爭學院編設戰略研究所碩士班）及國軍戰術、戰略研究（戰爭學院戰略教育及陸、海、空軍指揮參謀學院指參教育）、國防科技（理工學院各系所碩、博士班）、資源管理、法律（管理學院國防管理指參、戰略教育及各系所碩士班）與政治作戰（政戰學院各系所碩、博士班）等領導人才為宗旨，兼具國防智庫功能（由國防大學為主體，研析國防部交付研究專案及議題，提供國軍及國家軍事決策之參考；其中基礎學院各系所招訓對象為軍、民間研究生。

綜析上述可歸納，國軍深造教育由國防大學負責，也是唯一培養國軍中、高階幹部的專責學校單位。

## **二、國軍深造教育現況：**

我國軍事深造教育乃是對中、高階軍官施以特殊專長，其核心是透過指揮、參謀及聯戰教育，培養其未來實施國家安全戰略與國家軍事戰略制訂的能力，並期盼培養戰略思維能力，使其對各種事件均能從歷史、政治、社會、經濟，心理與軍事等各方面廣泛性角度來研判。而為有效達成上述目標，深造教育區分為兩個層次「戰略教育」與「指參教育」，以「指參教育」做為深造教育的基石，以此基石隨個人意願與國軍需求，並透過「戰略教育」達成國家戰略人才培育，略以說明如后：

### **（一）戰略教育：**

戰略班次為我國軍中最高層級的軍事教育班次，區分為國防大學戰爭學院與國防管理戰略班兩個戰略班次。軍事學院戰略教育以軍種交織教育為起點，專研軍事戰略、三軍聯合作戰、大軍作戰之戰略規劃與指導人才。國防管理戰略教育，教育重點在培養國防高階管理幹部，使具高階管理決策能力及建軍備戰策略規劃之思維邏輯。

### **（二）指參教育：**

指參班次為我國軍事深造教育的基石，區分為國防大學陸、海、空

軍指揮參謀學院、管理學院指參班。

陸軍指揮參謀學院以培軍陸軍營級指揮官與高司般參幕僚為目標，著重磨練學員指參作業，加強學員研究準則及精進戰術學養，深入研究戰史及野戰戰略，期使學員在一年的訓期中，具備足夠的陸戰戰術學養與開闊活潑的觀念，並能以合理的思維理則分析問題。

### **三、陸軍指揮參謀學院沿革與現況**

軍事教育乃國軍各軍事校院培育軍、士官個人所實施之教育，以增進哲學涵養、科學知識與兵學藝術；其軍職教育培養階段區分：基礎教育、進修教育與深造教育。其中深造教育以培養國軍指揮參謀、戰術、戰略研究、國防管理及技術勤務等領導人才為宗旨；於軍事學校設指揮參謀、戰略正規班或同等班隊及研究所辦理的教育（國軍軍語辭典，2004）。陸軍指參教育依據國防部及校部訂頒教育政策，策訂全般教育計畫及施政計畫推行與管制，並在陸軍司令部指導下，依陸軍建軍備戰需求，執行有關之研究、發展及人才培育任務，培養陸軍戰術階層之指參人才。

1955年4月6日，陸軍總司令部成立陸軍參謀學校委員會，從事籌備建校工作，12月1日陸軍參謀學校正式成立，復於1952年元月1日改稱陸軍指揮參謀學校，1959年9月1日奉令改制，定名為陸軍指揮參謀大學並籌辦研究班，迄1969年12月1日改編為三軍大學之「陸軍指揮參謀學院」，原址設於台北大直，1997年6月30日因國防部「博愛專案」，三軍大學暫遷桃園龍潭武漢營區，2000年5月8日組織架構調整，將原屬三軍大學之戰爭學院、陸軍學院、海軍學院、空軍學院等四個軍事屬性之學院，合併成立軍事學院，原陸軍學院遂調整為「軍事學院陸軍指揮參謀學部」，2006年9月1日因「北部軍事院校整併案」，組織重新調整為「國防大學陸軍指揮參謀學院」，整理陸軍指揮參謀學院沿革歷程如表 2-1。

目前召訓班隊計有正規班、戰術研究班與情報參謀班等班次，其中正規班區分陸軍組、情報組、政戰組、監察組與保防組。每年班訓額由國防部及陸軍司令部檢討需求調配，概約 250 人，並依政策開放外籍學員參訓（2006，國防大學沿革史）。

表 2-1 陸軍指揮參謀學院沿革史

| 陸 軍 指 參 學 院 院 史 沿 革 一 覽 表 |             |          |      |
|---------------------------|-------------|----------|------|
| 教育時期                      | 起迄時間        | 院名更迭     | 院址   |
| 陸軍大學<br>教育時期              | 民前 6 年      | 陸軍軍官學堂   | 河北保定 |
|                           | 民前 1 年      | 陸軍預備大學堂  |      |
|                           | 1~20 年      | 陸軍大學     | 北京   |
|                           | 21~26 年     |          | 南京   |
|                           | 26~27 年     |          | 長沙   |
|                           | 27~28 年     |          | 貴州   |
|                           | 28~36 年     |          | 重慶   |
|                           | 36~37 年     |          | 南京   |
|                           | 38~40 年     |          | 新竹   |
| 聯參與軍種<br>指參大學<br>教育時期     | 40~41 年     | 陸軍參謀學校   | 台北大直 |
|                           | 41~48 年     | 陸軍指揮參謀學校 |      |
|                           | 48~58 年     | 陸軍指揮參謀大學 |      |
| 三軍大學<br>教育時期              | 58~86 年     | 陸軍指揮參謀學院 | 台北大直 |
|                           | 86~89 年     |          | 桃園龍潭 |
| 國防大學<br>教育時期              | 89~95 年     | 陸軍指揮參謀學部 | 桃園龍潭 |
|                           | 95~96 年     | 陸軍指揮參謀學院 |      |
|                           | 96 年 7 月~迄今 |          | 桃園八德 |

資料來源：研究者整理自莊水平（2007）。

## 貳、深造教育學員之特性

受訓學員為擴展軍旅歷練，增取將來晉升與歷練更高職位機會，戮力於工作的同時不間斷地充實自己，使自己本身更具有價值性；端視現在中、少校軍官在有限的時間與精神體力下，除自身工作與家庭，仍要扮演著「父親」（或「母親」）、「丈夫」（或「妻子」）、以及「職務工作」等不同、甚至衝突的角色外，能夠考取深造教育受訓，都是極為辛苦。如同社會上現代上班族為了使自己在這激烈的職場競爭中不致被淘汰，必須不斷地學習與充實自己，而面對職場競爭日鉅，在兼顧工作與家庭的同時，為取得工作職場有利的優勢，還必須重拾學生生活，再回學校進修研究，利用「在職進修」機會，為職場上取得領先優勢的籌碼。

檢視國軍深造教育各班隊施訓對象的年齡（指參教育約 29 至 34 歲、戰略教育約 36 至 41 歲）與民間社會上的成人教育相類似，而施訓方式則與民間社會的「全職進修」者，有著相同目標與情境；積極面是籌備能量、力爭上游，消極面是充實自我、不被淘汰。由於受訓 1 年不到時間限制下（指參、戰略教育訓期均為 51 週），受訓學員接受緊密的課程規劃與教授，往往要完成各課程作業與報告的學習壓力，常造成生活緊湊，呈現出現代人「煩」、「忙」的特性與特徵。

## 第二節 學習壓力之涵義

本部分將探討學習壓力之定義與相關理論，但如要對學習壓力作一明確之界定，首須將「壓力」一詞做釋義。

### 壹、壓力的定義

「壓力」(stress) 一辭來自拉丁文的 stringere，意指辛苦艱困。至於我們今日所使用的 stress，則是得自 distress（苦惱）的縮寫。壓力是日常生活的一部份。

如能管理得當，便能夠為我們產生助力，使我們表現更佳。但是處理不當，或是對它視而不見，它就可能成為殺手。當外界對你有所要求，你的身體會有所反應，這時候便會產生壓力。至於你是否能夠承受，則視壓力的分量而定。

著名生理學家 Cannon, W. 任職於哈佛醫學院，他是提出面對壓力時身體如何反應的第一人，他在 1932 年以「戰或逃」(fight-or-flight) 的反應來定義壓力：當個體受到壓力時，其反應不是面對就是逃避。加拿大內分泌學者 Selye, H. (1956) 針對「戰或逃」做了更仔細的研究，他發現老鼠在壓力下，腎上腺皮質明顯腫大，胸腺、脾臟、淋巴節與淋巴系統萎縮，某一種白血球細胞幾乎完全消失，造成胃、十二指腸的潰瘍出血。他將研究首先發表於「生活的壓力」(The stress of life) 一書中，並對此綜合壓力反應為三個階段歷程，如圖 2-1：

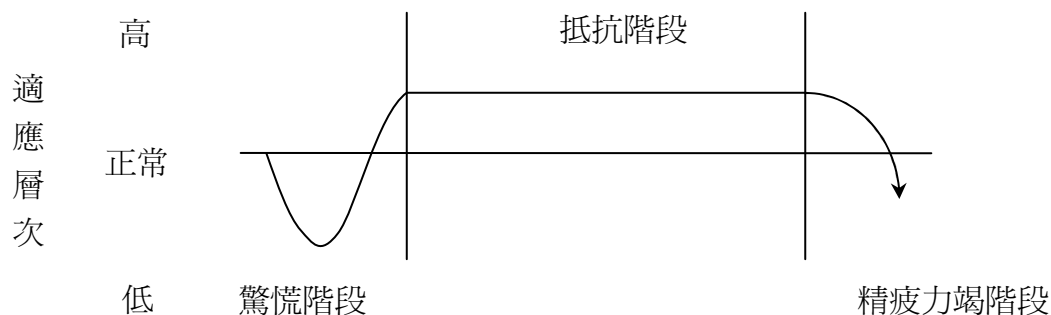


圖 2-1 Selye 對壓力反應之 GAS 理論  
資料來源：引自俞筱鈞（譯）(1984)。

### 一、驚慌階段 (Alarm)

開始曝露於壓力源下時，身體所產生的特徵。在這個階段中，體內抵抗力明顯減弱，假若壓力源繼續增強（例如：嚴重燒傷，極高或極低溫），可能或導致死亡。即當個體暴露於不適應的刺激環境下所產生的生理反應。此階段又可分為兩部份：

1.震驚期 (shock phase)：對於有害刺激來源最初與立即的反應，並出現不同之傷害信號，如心悸亢進、肌肉張力喪失、體溫和血壓降低等。

2.反震驚期 (countershock phase)：個體運用防衛力量以圖復原，此時腎上腺皮質擴大，且腎上腺皮質激素的分泌增加。

## 二、抗拒期 (Resistance)

在可適應的水準下，繼續曝露於壓力源下，抗拒會隨時產生，身體的警覺反應消失，且抗拒反應升高至平常狀態以上。若個體持續在壓力環境下，抗拒期便會出現。個體將運用其資源集中抗拒此一壓力刺激，個體此時的適應能力超越平常的應付能力。而第一階段的焦慮、恐懼現象會消失。此時期的抗拒是因應成敗的關鍵，若個體所選擇的因應有效，則身體會回復平衡狀態。

## 三、精疲力竭期 (Exhaustion)

長期而持續地曝露於相同的壓力源下，儘管身體已經做了調整，最終適應能量會被耗盡，而警覺反應的訊號雖再度出現，但已於事無補了。若壓力源持續過久，個體無法排除或抗拒，則進入此一階段。此時個體的抵抗力降低，會有感覺到絕望、消極、無生機、健康衰退等症狀。因此，長期在壓力的刺激下，則會減低因應能力，導致身體不良的作用。

Selye 將壓力定義為：身體面對任何加諸於它的要求時，所產生的非特定反應。不論壓力的來源是生理的（如：冷、熱）、心理的（如：失去自尊、失望）、社會的（如：失業、親人死亡）、哲學的（如：時間應用、人生目的），皆可能引起個體生理和心理反應。

綜合上述，「壓力」一詞廣泛地被使用，表 2-1、2-2 就國內外學者的定義，分別說明之：

表 2-2 國內學者對壓力之定義

| 學者  | 年代   | 壓力之定義  |
|-----|------|--|
| 黃義良 | 1999 | 個體對週遭環境的改變或要求，知覺到具有威脅性，壓迫性，經由個人特質與心理為仲介歷程後，內心所產生消極與負面的情感。                                      |
| 張郁芬 | 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，是否造成過度負荷或個人資源無法應付的情況。                               |
| 謝菊英 | 2002 | 個人在面對具有威脅性刺激情境中，一時無法消除威脅脫離困境時的一種被壓迫的感受。  |
| 張茂源 | 2002 | 個體在與外界刺激互動下，經過個人評估，感到身心無法負荷時，所做的負面情感反應。  |
| 李勝彰 | 2003 | 壓力是個體與環境互動、知覺環境刺激、超過個體負荷，而產生緊張狀態。  |
| 洪朱璋 | 2003 | 個體與環境的互動下，面對某種具威脅性的情境時，因一時無法消除威脅、脫離困境而產生緊張、煩惱、恐懼、不安、痛苦等負面的心理感受，並因而引起情緒上和心理上的反應。                |
| 陳廷楷 | 2002 | 個體與內外環境交互作用產生身心不平衡之狀態，且引起不愉悅的感覺，並產生緊張、被壓迫、焦慮不安及倦怠的狀態。  |
| 陳蓮妃 | 2003 | 個體生存於環境之中，隨時接受環境的刺激，對環境作反應，因個體認知與壓力經驗的不同，決定壓力的程度。  |
| 曾錦泉 | 2004 | 個體的生理及心理反應其狀態，為個人與環境互動之結果，此結果造成身心不平衡或不愉快之現象。   |
| 郭耀輝 | 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，心理及生理上產生緊張或受到威脅等反應，必須重新調適的現象。                                     |
| 杜昌霖 | 2005 | 人與環境互動的結果，因為對環境無法完全控制，而造成個人心理或生理的緊張狀態。   |
| 林瑞真 | 2005 | 個體面對不同的情境或環境變化刺激下感受到不安全或威脅的感覺，引發情緒上或生理、心理的反應，表現出緊張、不安、焦慮、挫折或苦惱的反應現象，嚴重者可能導致新血管疾病、高血壓甚至自殺的一種歷程。 |
| 吳俐錦 | 2006 | 個體對舊有的認知經驗及知覺對資訊的掌控，當任何一方之力大於另一方而致失衡時，則壓力的感受將因應而生。   |
| 馮意雄 | 2006 | 壓力是個人與環境互動的結果。   |

資料來源：研究者自行整理。

表 2-3 國外學者對壓力之定義

| 學者                  | 年代   | 壓力之定義  |
|---------------------|------|--|
| Albertson and Kagan | 1987 | 由個人知覺到環境的威脅而喚起生理及心理的緊張，一種高負荷狀態。                        |
| Greenberg and Baron | 1997 | 個體在面對外界壓力源時，情緒、認知和生理三方面的交互作用所產生的一種反應模式。                |
| Robbins             | 1996 | 壓力是個體面臨和他所欲求事物，有關之機會、限制或要求，而又知覺到其結果充滿不確定性及重要性時的一種動力狀態。 |

資料來源：研究者自行整理。

依上表 2-2、2-3 國內、外學者對壓力的定義可知，大部分學者採用廣義的壓力是一種歷程的觀點。綜觀上述定義，本研究對「壓力」一詞的認定，採廣義看法，即壓力是人與環境交互作用的結果，並且在個人對壓力的適應結果中，將會產生生理、心理與行為上的差異。舉凡在生活上、學習上的不當、不適的壓迫或負擔，或與學習相關的因素，以致影響受訓學員本身的生理狀況失調、心理狀況失衡的現象，亦即凡因學習的關係所引起的任何令人心神困擾、緊張鬱悶等不愉悅的感覺，都歸因於學習壓力。

Selye 首先使用「壓力」一辭來形容潛在的傷害力量。他同時還用「緊張狀態」(state of stress) 來形容身體為應付強大壓力的情境而做出的改變。

Cartwright and Cooper (1997) 指出現在由於社會的變遷與進步，漸重視心理問題，對壓力的詮釋與研究於是趨於多元 (引自王妍蓁，2007)。就心理學家的觀點言，通常都會從三個層面來界定壓力：1.視壓力為刺激事件 (來源)；2.視壓力為反應狀態 (作用)；3.視壓力為從刺激到反應的歷程。

詳言之，心理學將壓力分三層面加以解釋：

(一) 將壓力視為刺激事件 (來源)：

從刺激事件的觀點，壓力是指一種會令人再適應以致引起某些反應的刺激事件。Morris (1990) 認為，「壓力是指會引起緊張或威脅，並且個人必須去改變或調適的環境事件。」從這個定義得知，並非所有的刺激或環境事件都是壓力，只有那些會引起不愉快經驗，且須令人去改變自己的行為和習慣的刺激或環境事件，才可稱為是壓力。

(二) 將壓力視為反應狀態 (作用)：

從反應狀態的觀點，壓力是指因某些令人須再適應以獲得個人之平衡狀態的刺激，所引起的反應。張春興 (1992) 指出：「壓力是指個體生理與心理上感受到威脅時的一種緊張狀態，此緊張狀態使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。」易言之，壓力反應包括心理反應，例如：緊張、焦慮、害怕、憂慮、不安等；生理反應，有心跳加快、血壓上升、頭冒冷汗、口乾舌燥、手腳發抖等。

(三) 將壓力視為從刺激到反應的歷程：

從歷程的觀點，壓力是指評估事件、潛在反應，及對事件反應的歷程。同樣的情境、事件對某些人而言為壓力，但對某些人來說卻是輕鬆平常；在相同的壓力源，有些人表現出明顯強烈的反應，有些人雖激起淡淡漣漪，而反應卻是平平。

近些年來心理學家在對壓力下定義時，都會強調它是個人與環境之間的關係、溝通與交互作用 (Launier & Lazarus, 1978; Ogden, 1996; Taylor, 1986)。最近又有學者 (Sarafino, 2002) 更進一步指出，壓力是一種涵蓋壓力源 (stressors) 與緊張 (strains) 的歷程；此種歷程意味著，

人與環境之間彼此相互影響下，會持續不斷的交互作用與適應（引自周文欽、孫敏華、張德聰，2004）。

綜合上述對壓力所下的定義得知，狹義的壓力是指一種刺激事件，亦是一種反應狀態；廣義壓力則指刺激、反應與外在環境交互作用下的一種歷程，個體對壓力的認知與經驗不同決定壓力的程度存在與否，所以壓力有高度的主觀性。總而言之，任何能夠引發個體生理及心理常態反應的刺激，皆可視為壓力。

## **貳、學習壓力的來源**

生活中每個人遭遇事件不同，有幸與不幸；有的人因健康不佳而有壓力，有的人因上進不成而有壓力。心理學家們研究壓力時，企圖分析造成壓力的來源，藉以了解一般人在不同生活層面上有那些生活事件，會造成他們的壓力（張春興，2003）。如將壓力源視為知覺到威脅的任何刺激，則有許多事情具有潛在的壓力。壓力源可概分為社會長期事件、災害事件、生活改變、日常瑣事及心理因素等五類。此五類的壓力源由全球、非特殊化的因素，到完全是個人的外在因素，再至完全是個人的內在因素。以下分別說明：

### **一、社會長期事件**

二十世紀誠可謂之壓力的世紀，此乃造因社會長期事件大幅增加，且廣泛地影響每一個人。例如，都市化所帶來接踵而至的壓力源包括：擁擠、噪音、塞車、污染、犯罪、高物價、官僚體制及缺乏社區感。即使是住在郊區的人們，亦不能倖免。諸如：經濟問題、社會孤立、工作不安全及缺乏社區資源等，均是常見的來自郊區之壓力源。除了都市化之外，大眾傳播媒介的出現亦是造成壓力的主因。隨著大眾傳播媒介的

無遠弗屆，許多爭議性的話題亦搬上了檯面，如墮胎、核能發電、環境保育、政治危機及意識形態的衝突，此類話題亦讓人覺得無所適從、壓力倍增。甚至家庭與性別角色價值觀念的轉變，亦會形成壓力。社會長期事件不僅牽涉廣泛，而且很難予以控制，不幸的是，卻相當難以評估此種壓力源對健康與安寧的影響，例如：擁擠雖會對疾病、生理激動與情緒有所影響，惟關鍵點不在物理上的密度，而在於個人感到擁擠的程度。不過可以確定的是，環境的壓力源會形成普遍的壓力基礎，而更特殊化的壓力源則會建立於此。

## **二、災害事件**

災害事件包括：水災、火災、颱風、地震、戰爭、飛機失事、工廠爆炸等。

像著名的對日抗戰、八七水災、健康幼稚園火燒娃娃車事件等均。一般人在歷經災變事件的反應，通常會有 5 個階段：震驚階段、行動階段、合作階段、情緒化階段、復原階段。雖然一般人經歷災變的反應也有這 5 個階段，可是各階段並非每一階段都會必然發生，其發生的次序也可能有所改變。

## **三、生活改變**

所謂生活改變，指的是個人日常生活秩序上發生重要的改變。惟因變動得太突然及無法控制，且變動的事件又相當重要的，結果使我們很難有效地因應處理，即使是令人興奮的改變（如：有情人終成眷屬），也會對個人的身心產生重大的影響。

#### 四、生活瑣事

所謂生活瑣事，指的是日常生活中經常遇到且無從逃避的瑣事。此等瑣碎事件，雖每件的嚴重程度不足構成危害，但日積月累的結果，就會對人的身心造成不良的影響。有鑒於生活瑣事的重要性，所以有些學者另外發展生活瑣事量表以為因應。而這些生活瑣事可歸類為 6 個方面：家用支出、工作職業、身心健康、時間分配、生活環境與生活保障等方面。

事實上，生活瑣事與生活改變二者並不是截然劃分的事物。生活改變所形成的壓力，部分是因生活瑣事所產生的。例如：離婚可能會造成家務、照顧孩子與尋找朋友上的瑣事增加。生活改變擾亂個人日常生活方式的程度越大，人們越易產生困擾與不和諧。

#### 五、心理因素

挫折與衝突是心理因素中最重要的一項。挫折（frustration）是對個體行為發生阻礙作用、各種負面情緒所組合而成的心理感受。衝突（conflict）是一種心理困境，因為個體同時懷有兩個動機卻無法兼得而獲得滿足。

以國小學生而言，小朋友每天的生活是以家庭和學校生活為主，尤其是在學校的時間佔了大部份。因此，學校學習的種種，包括與同儕相處、師生互動、課業學習、考試評量等，都是壓力來源的可能之一。回到家裡，面對父母對於學校生活、課業、成績、與同學相處情況等的關心，又可能是小朋友另一壓力的產生。

目前國內外學者多數針對國小學生學校、生活或學習上的壓力源的研究，Helms and Gable（1990）認為壓力的來源為師生互動、學業壓力、同儕交互作用。高源令（1991）認為壓力來源為同儕互動、老師講課聽不懂、考試成績不佳、治安不好。楊玉女（1991）認為壓力來源為學業

成績不理想、老師對我相當失望、與同學發生摩擦、功課或作業不會做。梁培勇（1993）認為壓力來源為同儕壓力、師生互動壓力、考試壓力、功課壓力。吳明隆、陳昭彬（1995）認為壓力來源為成績差距、課業壓力、同儕壓力、考試受罰、強迫學習。曾肇文（1996）認為壓力來源為老師壓力、考試壓力、功課壓力、自我能力概念壓力、同儕暴力壓力。

Romano（1997）認為壓力來源為考試、學業、口頭報告、同儕、運動。林銘宗（1999）認為壓力來源為自我期許、教師教導、同儕壓力、補習、考試。陳佳琪（2000）認為壓力來源為成績退步、考試很多、考試不及格、聽不懂老師上課內容、在乎別人看法。施佩芳（2002）認為壓力來源為功課壓力、同儕壓力、師生互動、考試壓力、身體發育壓力。劉寶（2003）認為壓力來源為老師、同儕、暴力、功課、考試、自我概念。蔡素美（2004）認為壓力來源為父母、個人、同儕、老師壓力。周巧芳（2005）認為壓力來源為個人壓力、老師壓力、同儕壓力、考試、課業壓力。吳智惠（2007）認為壓力來源為課業壓力、同儕壓力、考試壓力、課後補習壓力。鄧孝文（2007）認為壓力來源為課業學習、同儕互動、考試、師生互動、學校常規、各項比賽。李淑幸（2009）認為壓力來源為自我期許、父母、學校。茲將各學者對壓力來源的層面整理成表 2-3：

表 2-4 壓力來源相關研究

| 學者                 | 年代   | 同儕<br>壓力 | 師生<br>互動 | 考試<br>成績 | 學業<br>壓力 | 自我<br>概念 | 課後<br>補習 | 父母<br>壓力 | 其他       |
|--------------------|------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Helms<br>and Gable | 1990 | ✓        | ✓        |          | ✓        |          |          |          |          |
| 高源令                | 1991 | ✓        | ✓        | ✓        |          |          |          |          | 治安<br>不好 |
| 楊玉女                | 1991 | ✓        | ✓        | ✓        | ✓        |          |          |          |          |
| 梁培勇                | 1993 | ✓        | ✓        | ✓        | ✓        |          |          |          |          |
| 吳明隆<br>陳昭彬         | 1995 | ✓        |          | ✓        | ✓        |          |          |          | 強迫<br>學習 |
| 曾肇文                | 1996 | ✓        | ✓        | ✓        | ✓        | ✓        |          |          |          |

表 2-4 (續) 壓力來源相關研究

|            |      |   |   |   |   |   |   |   |        |
|------------|------|---|---|---|---|---|---|---|--------|
| Romano     | 1997 | ✓ |   | ✓ | ✓ |   |   |   | 口頭報告   |
| 林銘宗        | 1999 | ✓ | ✓ | ✓ |   | ✓ | ✓ |   |        |
| 陳佳琪        | 2000 |   | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |   | 在乎別人看法 |
| 梁成明<br>羅新興 | 2001 | ✓ | ✓ |   |   | ✓ |   |   | 家庭婚姻   |
| 施佩芳        | 2002 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |   | 身體發育壓力 |
| 劉寶         | 2003 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   | 暴力     |
| 蔡素美        | 2004 | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |   |   |        |
| 周巧芳        | 2005 |   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |   |   |        |
| 吳智惠        | 2007 | ✓ | ✓ | ✓ |   | ✓ |   |   |        |
| 鄧孝文        | 2007 | ✓ |   | ✓ | ✓ |   |   |   | 學校常規比賽 |
| 李淑幸        | 2009 |   |   |   |   | ✓ |   | ✓ | 學校     |

資料來源：研究者自行整理。

綜析表 2-4 所示，國內、外學者調查國小學童的壓力來源，是以同儕壓力、師生互動、考試成績、學業壓力 4 個層面最常見。然而綜合上述學者提出與壓力源相關之見解，得知壓力並非完全是外來的、身外的。其實，這些身外事件即是「壓力來源」，個人對這些日常生活情境的反應或適應才是「壓力」。就廣義而言，壓力來源係指外在的生活需求或內在的態度與思維。這兩方面的壓力來源都需要我們去適應。

本研究所探討之學習壓力是以學習壓力源為面向，所謂學習壓力源乃是造成學習壓力所產生之原因，其來源有可能是來自於學習本身，也有可能來自於學習環境或教官及同儕；當壓力源作用於受訓學員時，會對學員產生學習壓力。本研究旨在了瞭解受訓學員之學習壓力，在閱覽諸多有關學習壓力文獻與校內資深軍事教官所提供的意見，研究者依軍事教育職場的觀察所得，將學習壓力操作型定義為：環境壓力（內在、

外在環境)、人際壓力(學員與教官互動、同儕間相處)、課程壓力(想定課程、七大課程學習)、考核壓力(對軍事定考、修業成績)等 4 個因素。

### 第三節 學習適應之涵義

學習適應的內涵十分廣泛，各學者的觀點也頗多歧異，學習適應相關的定義與用語不一，除「學習適應」一詞外，尚有「學校適應」、「生活適應」等名稱。有些學者以生活適應或學校適應來解釋學習適應(李振賢，1998；林進材，1992；胡致芬，1988；徐慕蓮，1987；莊慧珍，1984；黃玉枝，1991)。學習適應對學習影響至鉅，學習適應良好者往往能善用各種學習策略，可促進個體在學習的動機、態度、策略等方面的提升與有效的學習。茲就適應的意義、學習適應的意涵、理論以及相關研究分別探討如后：

#### 壹、適應的意義

「適應」(adjustment)一詞起源於生物學，依據 Lazaruss 於 1976 年的解釋，「適應」原是由 Darwin 在 1859 年提出生物學的「進化論」時率先使用的名詞，他強調優勝劣敗，適者生存的生物法則，生物為了生存，就要適度的改變自己，以期與客觀的環境相配合。後來心理學家加以引用，將適應視為個體與社會環境的奮鬥歷程，並把適應一詞由 adaptation 改為 adjustment(洪冬桂，1986；簡茂發，1986；Atwater,1987)。二者雖同為改變，但 adaptation 僅是較為消極的改變，只圖改變個體而已。而 adjustment 則是積極的改變，企圖改變個體和環境(郭隆興，1997)。

由於研究的重點不同，學者對「適應」所下的定義也就有所差異，

一般分為動態與靜態兩種，前者著重適應的歷程，探討個體如何因應各種不同的環境；後者則是強調適應的結果，用來衡量個體適應狀況的好壞。心理學家 Piaget 採靜態觀點，以同化（assimilation）和調適（accommodation）來說明人類心理適應的功能，認為適應是當同化與調適兩者達平衡狀態時，即為適應。西方學者 Hollander（1967）則認為「適應」是個體以人類的經驗來適應社會變遷的品質或技能；Arkoff（1968）將適應定義為「個人與環境的交互作用」，指出個人不斷的尋求滿足自身的需要，以達成目的，同時也承受環境中的壓力，適應包含個人與環境雙方要求達到和諧的狀態。所以成長歷程中，人與環境都會改變，環境與個人之間，不停地適應再適應。因此，適應是雙向的，也是動態的。Atwater（1990）強調適應是個體透過學習的改變，達到與環境之間和諧的關係；另有學者 Magnusson、Duner and Zetterblom 在 1975 年認為，適應是個人為平衡和諧關係，反映在個人內在系統和外在環境系統的交互作用（引自林進材，1992）。

國內學者則視適應為個體與環境的互動關係，重視人與環境互動的方法與技巧及適應的歷程。陳小娥、蘇建文（1977）認為，適應是指個人與環境之間交互作用，而個人適應之良否，常以其是否與環境取得和諧的關係而定。張春興（1989）將適應界定為，個體為了與其生活環境（社會環境和自然環境）排除障礙、克服困難，以滿足個體需求時，所表現的各種保持和諧狀態所表現的各種反應，除環境中的人、事、物之外，個體內在態度、觀念等改變歷程。周文欽（1991）強調適應是人與環境互動的連續過程或結果，所採取的行為方式或技能。黃富順（1993）定義，適應是調適自己來符合環境或情境的狀況。張進上（1995）有機體想要滿足自己的需求而與環境發生調和作用的過程。在與環境發生調和作用的過程，當未能滿足個體的需求時，個體可能會形成消極的心理或從失敗中學習適應的方法。俞筱鈞（1984）以 Hartmann 在 1964 年定

義，適應是個人終生維護心理平衡的持續過程，以毋須付出太高的代價，去因應一個具有一般性及可預期性之環境。郭隆興（1997）個體有能力與自己本身或與他人以及外在環境間取得一交互作用的和諧歷程或已取得和諧的狀態下的因應行為。郭佳哲（2001）適應是在日常生活個體與環境的互動過程，個體為了因應環境及滿足其自身之需求，嘗試利用各式各樣的方法、策略和技巧，以維持個體與環境中人、事、物之間的和諧平衡關係。林華中（2003）認為適應乃是個體為滿足自身需求，為了因應週遭生活環境，使內在認知與外在環境能趨於和諧一致的過程，是持續不斷，主客體相互影響、雙向交流。

準此而言，適應是一種外在動態與內在靜態調適的歷程與結果，個體經由外在環境的互動過程中，為達到與環境間的平衡與和諧，不斷地採取妥適或因應外在壓力的技巧與方法，進而調適個體內在的心理適應，促進個人能力、滿足感與自我實現，並達成或維持個人與環境和諧狀況的結果。

## **貳、學習適應的涵義**

### **一、意義**

學習乃是一種適應的過程，它是個人在學習過程之中和學習環境之互動，且是動態與靜態兼具的情形。有關學習適應的意義，歷來學者提出的有關學習適應之意義的看法頗多，茲將其整理出幾種學者對學習適應的定義：

吳正勝（1980）認為「學習適應」的涵義是學生顯示在學業成就上有著令人滿意的表現，而且有能力建立起他人和其他同學和教師的良好關係，而使其學業上以及人際關係上均能做最滿意的發揮。

胡致芬（1988）認為學校適應係指學生在學校環境中，一連串適應的過程，並以「學習習慣」、「社會互動」、「學業技能」三方面來評定學校適應。

林以堂（1990）認為學習適應係指有關學校安排之課程與學習方面的學習生活適應。

林進材（1992）認為將學校適應定義為學生與學校環境的交互作用歷程是一動態過程，此過程的因應行為，有助於增進學生學習能力、滿足感和自我實現，並保持同學與老師間良好的人際關係及學校與學生間的和諧狀態。

黃玉枝（1993）認為學生在入學後，學校即為一個新的適應環境，凡教師行為、同儕關係、學校課程、班級型態等，都會影響其行為適應和情緒的發展。

李坤崇（1994）指出個體在教育情境中，為滿足求知需求和外在壓力，而持續採取因應策略，以提高學業成就和促進人格發展的歷程。

何秀珠（1994）認為學習是學生在學校生活中重要的部份，學生的學習意願如何、是否勤於學習，取決於學習者個人內在的學習意願是否強烈。意願強則勤於學習，表現出來的行為則是求知動機強、作業認真等，反觀學習適應欠佳者，表現出來的則是不專心上課、學習進度落後、功課遲交等，學業上的表現便不理想。

賴玉粉（1995）指出學習適應是個體與環境之雙方面的關係，良好的學習適應者能善用各種資源，解決所遭受的問題，以達到學習環境的要求，克服學習的困難；而學習適應欠佳的學生則無法善用各種方法來解決所遭遇的問題。因此，在學習過程中經常會遭遇到學習挫折。

吳永裕（1996）認為學習適應是個體經由練習或經驗，欲使其行為產生較為持久改變的歷程中，與其生活環境保持和諧狀態所表現的各種反應。

楊美蓉（2002）認為在學習環境的交互作用歷程中的因應行為，有助在學習能力、滿足感和自我實現等層面，有令人滿意的結果，而且能建立師生、同儕間良好的人際關係，以及學生與學習環境間圓融的關係，並促進個人身心成長的和諧狀態。

綜合上述之探討，得知學習適應是個體在學習環境過程中所採取的各種因應行為，而這些因應行為包括身體的、心理的、與社會的，因此本研究界定學習適應係指學員學習環境的交互作用上的因應行為，有助於在學習能力、滿足感和自我實現等層面，有令人滿意的結果，而且能建立師生、同儕間良好的人際關係，以及學生與學習環境間圓融的關係，促進個人身心成長的和諧與適應狀態，以增進學習效果。

## 二、內涵

歷年來許多學者對學習適應研究的範圍，多以國中小的學生在前階段學習者為對象作為樣本較多，且探討的變項不一，內涵也不儘相同。反之，對成年期後階段的高齡學習研究之探討，目前多傾向於學習滿意度、學習動機、學習策略、學習型態、學習方式與學習障礙等單一層面分析；然對國軍深造教育學員整體的學習適應研究，至今尚付之闕如。因此，茲將有關各學者對學習適應的內涵，說明如表 2-5（引自林華中，2003）：

表 2-5 國外、國內學者對學習適應的內涵

| 學者                 | 年代   | 學習適應的內涵                                   |
|--------------------|------|---|
| Carter             | 1961 | 對學校的習慣、學習的技巧、有計畫的系統學習、驗證分數。               |
| Raygor & Wark      | 1970 | 解決問題、畫重點、運用圖書館的知識、獲得學習方法、良好的學習習慣與態度。      |
| Entwistle & Cowell | 1971 | 學習動機、學習方法、考試技巧、專心學習。                      |
| Siryk              | 1981 | 社會統整、學習適應、學習計畫的持續。                        |
| 紀文祥                | 1965 | 讀書、做作業、寫筆記、撰寫作文及報告、準備及參加考試、其它學習活動、與老師間關係。 |
| 賴保禎                | 1966 | 學習方法、學習計畫、學習習慣、學習環境、學習過程、準備考試、考試技巧、學習慾望。  |
| 黃萬益                | 1975 | 學習態度、學習習慣、學習方法、學習技巧、課程教學、學習興趣、學習環境、身心適應。  |
| 盧美貴                | 1980 | 學習動機、學習技能、學習困擾。                           |

表 2-5 (續) 國外、國內學者對學習適應的內涵

|                   |      |  |
|-------------------|------|--|
| 吳正勝               | 1981 | 學業成就、個人成長、知識及潛力。   |
| 張新仁               | 1982 | 學習方法(時間支配、學習技巧、考試技巧)、學習習慣(注意力集中、讀書習慣、課業習作)、學習態度(對課業學習態度、對學校學習環境態度、主動學習)。 |
| 徐慕蓮               | 1986 | 學業成就、學習適應、常規適應、同儕關係、師生關係、自理能力。   |
| 胡致芬               | 1988 | 學習習慣、社會互動、學業技能。  |
| 張景媛               | 1989 | 認知學習、學習態度、師生關係。  |
| 陳英豪<br>林正文<br>李坤崇 | 1989 | 學習方法、學習習慣、學習態度、學習環境和身心適應。  |
| 黃玉枝               | 1991 | 同儕關係、勤學適應、師生關係。  |
| 林進材               | 1992 | 自我適應、社會關係適應、學習適應。  |
| 賴玉粉               | 1995 | 個體能力、學習環境、尋求資源。  |
| 吳永裕               | 1996 | 自我練習, 學習經驗、學習環境。   |
| 楊美蓉               | 2001 | 學習動機、身心適應、學習環境、學習策略、學習態度。  |

資料來源：引自林華中(2003)。

依據上表所示，關於學習適應的內涵根據，學者目前並無一致的看法。綜合國外、國內研究者之文獻，大致可分為學習方法，包括時間支配、學習技巧、考試技巧、學習計畫、閱讀及作筆記等；學習習慣包括注意力集中、讀書習慣、課業習作等；學習態度包括對課業學習態度、對學校學習環境態度、主動學習、學習興趣等；學習環境包括家庭物質及心理環境、學校設備、課程與教學、同儕關係、師生互動關係等；身心適應身心狀況、自我觀念、自制能力、情緒穩定性等因素。

### 三、學習適應的評量

學習適應的評量內容主要是在評量學生和學習環境互動之歷程，其內容包括上述之內涵，即學習方法、學習習慣、學習態度、學習環境及身心適應等各方面，常見的學習適應評量方式有 4 種(李坤崇、邱美華，1991；林進材)：

(一) 自評方式：是透過學生自我評量，通常採用自陳量表的方式，了解學生的適應情形，它便於設計及實施的特性，使研究者可以在短時間廣泛收集大量資料進行分析。但是透過受試者的自陳，常因其自我防衛心態及為了符合社會期待的答題，而影響到評量的效度。

(二) 他評方式：通常透過其他人例如教師、家長、同儕和其他相關輔導人員的評定。

(三) 觀察及晤談：透過對於學習適應之行為的觀察和晤談，深作了解學生之適應情形，可以有效檢視出學生之適應良好與否，但是缺點是較費時。

(四) 軼事紀錄及行為日誌：透過學生的軼事紀錄及行為日誌也可用來作為評量學習適應的依據。

## 參、學習適應的理論

Arkoff (1968) 認為探討適應的歷程，必須從動機、挫折、衝突、焦慮、防衛方式與學習因素去探討。而適應的歷程和需求的滿足與目標的達成有密切關係。人的需求，無論男女老幼，包括生理需求、心理的需求、社會的需求等，為了達到需求的滿足，個體必須付諸行動以獲得滿足，在獲得滿足的過程中，如果行動受到阻礙，就會感到挫折，因而引起各種積極的或消極的適應行為。心理學家從心理學的角度，探討人與環境之間適應的問題，提出精神分析論、社會學習論、人本論、認知論。

茲分述如后 (吳清山，1984；李振賢，1998；周文欽，1991)：

### (一) 精神分析論

精神分析學派主張，適應是在可容忍的程度下，維持個體基本的衝動。當人們處理避免社會責難和自我譴責時，能為衝動尋找出路以降低焦慮。Freud (1895) 認為個人適應大部份是在潛意識下運作。因此，我

們無法知曉大部份的行為真實原因。Erikson 等人則認為人們有些心理運作是可以意識到的，所以自我可以體驗到富有建設性的行為動機。

## （二）社會學習論

社會學習論指出，適應是對環境中的刺激，去學習作有酬賞性的反應。為了獲得酬賞，就必須在環境中學習正確的期望，以得到正確的社會與專門之技術。因此，社會學習論的觀點認為，不良的適應是經由經驗學得的，痛苦的經驗將使我們養成逃避人生挑戰的習慣，而無法去面對人生的挑戰。

## （三）人本論

人本主義的學習論認為，不管怎樣教學生學習，都應以「人」做為學習中心，讓具有獨特品質的人在學習中得到充分的發展。因此接納一個獨特自我的人，就是適應良好的人。換言之，適應即意味著自我接納與自我意識的程度。此學派代表人 Maslow (1968) and Rogers (1961) 都認為，人是行動者，而非反應者，人們能夠以積極主動的自由意志，去塑造個人的行為與獨特的人格。因此適應之良窳取決於個人本身而非環境。

Maslow 認為人類的行動是由需求 (need) 所引起的，最終追求的目的，就是自我實現。人類的需求可分為五個層次：(1) 生理的需求；(2) 安全的需求；(3) 愛與隸屬需求；(4) 尊重的需求；(5) 自我實現的需求；(6) 知識與理解的需求；(7) 審美的需求；(8) 自我超越的需求。

按需求的層次排列，由較低的需求逐步上升到較高的需求。在個體心理發展的過程中，較低的需求獲得滿足後，才更進一步尋求高層次需求之滿足。根據 Maslow 的理論，當人類的需求因個體內外在的限制，無法滿足時，就會導致挫折的產生，而挫折在個體適應過程中佔有很重要的因素。

#### (四) 認知論

Piaget (1965) 在認知發展論中，從生物學的觀點論述智力的意義，認為物種都繼承了兩個基本不變的功能：組織與適應。組織係指物種將生存的歷程，組合成一套連貫系統，而此系統可能是生理的，也可能是心理的；適應則是改變個體的基本行為模式，以適合環境要求的歷程。依 Piaget 的看法，適應的方式有兩種，一為同化，另一種是調適。

兩者相輔相成，互補有無，構成整個認知學習歷程。同化係指個體以其既有的行為模式為標準，去選擇環境中的事物，或是以既有的認知結構去解釋或辨識環境中的事物，如此可把新的經驗同化在既有的經驗中。調適則指個體遇到新的情境，既有的行為模式無法適合新事物的特徵時，或是個人既有的認知結構無法同化新的經驗時，個體就要改變既有的行為模式或認知結構以符合新的要求，藉以獲得平衡。換言之，適應就是透過同化與調適以達到平衡狀態的歷程（李振賢，1998）。

心理學的觀點認為良好的適應，是個體對於自我存在及現實生活中的各方面，都持有和諧平衡的的傾向。就個人層面而言，良好適應的個體，保有強的自我概念，適度的使用自我防衛，在生活中言行一致，感受到生命意義、生活目標的達成，以及價值的實現。就社會關係層面而言，是與重要他人保持和諧圓滿的關係，適度的自我表現，並且察覺他人的存在，能與他人理性的溝通（林進材；柯永河，1989）歸納心理學者對適應性行為及不適性行為之界說，如表 2-6 所示：

表 2-6 適應性行為及不適應性行為之界說

| 學者     | 適應性行為 (+)                        | 不適應性行為 (-)                  |
|--------|----------------------------------|-----------------------------|
| Freud  | 1. 強的自我                          | 1. 防衛機轉的過份使用<br>2. 本我或超我過份強 |
| Alder  | 社會興趣                             |                             |
| Frankl | 1. 生活意義<br>2. 生活目標<br>3. 各種價值之實現 |                             |

表 2-6 (續) 適應性行為及不適應性行為之界說

|        |  |  |
|--------|--|--|
| Rogers | 感受與行為一致  |  |
| Bem    | 1. 父母、成人及孩子等自我狀態力均勢敵，互相獨立。<br>2. 與其他人以互補或平行溝通為主。 | 1. 自我狀態間之分界不明，互相混淆，強弱不均，無法依情況需要出現適當的自我狀態。<br>2. 以交錯溝通為主，或弦外溝通之阻撓、干擾。 |
| Ellis  | 理性觀念   | 非理性觀念  |

資料來源：引自柯永河（1989）。

綜合上述文獻的探討，可歸納出成人學習者在學習適應的過程中，基於多重社會角色及生活事件變動歷程，因生理、心理的內外動的動機與需求，無法適時的滿足個體需求，導致在適應過程中的衝突、焦慮與挫折的壓力，若能及時尋求因應技巧並得到社會支持，就會有良好的適應，否則就是適應困難。

## 肆、學習適應的相關研究

學習環境的良窳，是影響成人參與或持續學習的動機與學習成效。因此個人的學習動機、學習策略、學習態度與身心適應等都會受其影響。學習適應是學習者與學校環境的交互作用過程，亦是一種動態過程，學習者的學習適應自然受到環境的因素與個人因素等影響，茲將與本研究有關的研究分別探討如后：

### (一) 國內外對學習適應的研究

Kidd (1973) 指出，以部分時間回流到學校學習的成人學生，在未適應之前，常因年輕學生或年輕教師所習慣的高標準、高要求所產生的焦慮，造成提早輟學的結果。機構的行政人員態度冷寞不友善、相關手續繁雜，並且不能通融，也都可能衝擊成人學生好不容易產生的學習動機，可見學習情境中感情支持的重要有助成人學習良好的身心適應。

黃明娟（1994）研究指出，成人學生與傳統成人學生無論在年齡、外表及本質上都有相當的不同，而這些差異必然會對學習行為產生影響，如學習方法、學習動機、學習時間、學習技巧、反應時間、學習要求、學習取向，以及與教學者的關係等，都會造成學習的困擾因素，直接或間接影響到學習的整體適應。王瑞宏（1995）研究指出，成人基本教育學習的女性學生的學習態度優於男性。郭宜君（1996）研究發現，成人對於學習時間的資源，可利用的環境資源、各種人力資源等經營與運用，並不因為年齡的差異而有不同。此外，成人學習者的學習動機多來自個人內在的因素，以個人興趣或休閒為主要的學習目的，因此較不需使用外在目標策略。吳文琴（1997）研究高齡學生指出，空大高齡學生的參與動機和學習行為之間有著正相關的關係存在，而且從參與動機能夠有效地預測學習行為。因此參與動機愈強，其學習行為就愈趨積極正向，換言之，其學習適應良好，學習成效更高。因此，高齡學生學習行為中的學習習慣差異較大。楊美蓉（2002）指出，有價值與成功的成人學習者，會相信自己的學習能力，在有支持的學習環境中，能選用適當的學習策略與尋找學習資源，協助自己完成成功的經驗。換言之，自我肯定的成人學習者在有支持的學習環境中，能運用較佳的學習技巧，對學習適應有相當高的相關。

## **（二）影響學習適應的個人因素**

### **1.性別**

洪寶蓮（1990）研究大學生發現，女學生愛學習態度、學習動機、選擇點、學習輔助、考試策略的使用，優於男性；女性的勤學表現較男生積極，對學業的適應較良好；黃昌誠（1990）研究空大學生指出，在學習技巧上，男性優於女性，但在學習習慣與學習態度上女性優於男性；李坤崇（1990）研究指出，女生學習適應顯著優於男生；林進財（1992）研究指出，女生在學習方法、學習習慣、學習態度方面優於男生；陳英

豪等人（1993）研究指出，女生的學習適應最佳，而男生的學習適應最差；楊美蓉（2002）研究指出，不同性別的長青學苑學生在學習適應上，男性與女性無顯著差異。上述的研究顯示，男生除了在學習技巧上優於女生，其他在學習習慣、學習方法、學習態度方面則明顯看出女生優於男生，且有較高的滿意度。

## 2. 年齡

Apps（1981）研究發現，成人學生的年齡愈高，經驗愈豐富，愈注意積極的參與學習以對自己的學習負責；Kelly（1989）研究英國開放大學成人學習發現，學生中有三分之二絕大多數學生的主要參與活動，在於彌補年輕時錯失的就學機會。因此成人具有高度積極的參與態度，而且有八成的學生是樂於學習的；黃昌誠（1990）研究發現，空大學生其學習態度並無差異；而在學學生的年級越高，年齡相對越長，學習策略的使用也較低年級的學生家；吳文琴（1997）研究空中大學高齡學生，認為年齡變項僅影響學習過程，並不影響參與學習動機和學習行為；楊美蓉（2002）研究指出，不同年齡的長青學苑學生的學習適應在「學習動機」上有顯著差異。上述探討顯示，成人學習者的年齡愈高，除了在學習過程受影響外，在參與學習態度、學習動機上均比年輕人更積極，滿意度愈高，適應較好，原因可能與早年失學有關。

## 3. 婚姻狀況

學習適應與社會角色之間有密切關係。如退休、為人祖父母、失去配偶等，會因為社會角色的改變或多重角色的轉換，帶來學習的困擾，如：時間管理與分配的適切性、社會支持的阻力、學習動機的降低、學習態度的改變等，對學習適應都有影響；Boshier（1973）對紐西蘭大學24個推廣部門所做的研究發現，離婚或分居常較易輟學，尤其是單身者更是嚴重，佔了59.7%，而結婚愈久的人愈不容易輟學，而已婚學員的學習滿意度高於未婚學員（馬芳婷，1989）；楊美蓉（2002）指出不

同婚姻狀況的長青學苑學生在學習適應的情形，未婚、已婚、喪偶（或分居）的學生在學習適應上無顯著差異。上述研究顯示，學習適應會因離婚、分居或單身較易輟學。因此，成人學習者在婚姻狀況對學習適應的研究甚少，值得深入探討。

#### 4.教育程度

教育程度較高者，參與程度較高，反之則低。換言之，教育程度較高者，越能體認教育的價值與追求知識的樂趣，其越可能參與進修，並以求之興趣為動機取向（Atchley, 1976；Cross, 1979）。相對地，其學習適應良好。黃昌誠（1990）研究發現，空大學生個人學歷愈高者，其學習行為大體上較顯現積極正向；郭怡君（1996）研究發現，受教育程度較高者對時間與環境經營策略的使用優於國小程度者。楊美蓉（2002）研究指出，長青學苑學生在學習適應上，大專教育程度的學生在「學習動機」上顯著高於國（初）中的學生；在「身心適應」上，大學教育程度的學生顯著高於大專教育程度與國（初）中的學生；在「學習環境」與「學習態度」上不同教育程度的學生持無顯著差異。上述研究得知，接受教育程度愈高者，愈能妥善安排學習時間與環境，較能找到所需的社會資源，來幫助其學習，學習適應較好。

#### 5.健康狀況

國內外的研究均發現健康自評與成人心理適應有正向關係，健康狀況良好者的生活滿意度顯著高於健康狀況尚可及較差者（Edwards & Klemmack, 1973）。Kidd 研究發現，在所有因為年齡增加而造成生理障礙中，聽力衰退似乎是影響最大的；Anderson 研究指出健康狀況不佳、慢性疾病或視力、聽力等衰退，將會妨礙成人教育的參與，造成參與者中輟學習的行為（轉引自陳訓祥，1988）；吳文琴（1997）研究成人教育發現，成人學生 75%的健康良好，學習適應亦良好；楊美蓉（2002）研究發現，健康狀況很不好的學生在「學習動機」、「身心適應」顯著高

於其他健康狀況的學生；在「學習策略」上健康狀況不太好的學生顯著高於健康狀況不太好的學生；在「學習態度」上，則無顯著差異。上述探討健康狀況自評良好的高齡者，生活與學習的適應比自以為有病者較好。

## 6.經濟狀況

邱天助（1988）指出經濟狀況往往是左右人們行為的重要因素。他不僅影響成年人的自我意象，也影響成人的學習活動。由此可知，當高齡者在生活領域中發生經濟狀況困難時，即使有學習的意願，仍會受限於經濟的負擔而放棄學習。另外，參與學習者亦可能因為家庭收入的困難，而產生學習中輟的現象。

綜上所述，在性別方面，女性的學習態度、學習方法、學習習慣等方面較男性適應良好；成人學習者的學習動機與學習適應較年輕人積極；婚姻狀況對學習態度與學習適應有影響；健康的成人學習者其身心適應較好；教育程度愈高其學習策略愈佳，學習動機愈強；經濟狀況會影響成年人的學習活動。準此言之，上述影響學習適應個人的性別、年齡、婚姻狀況、健康狀況、教育程度、經濟狀況等 6 個因素，能有效評量成人學習者的學習適應狀況。

孫敏華（2004）指出志願役軍人的壓力調適，列述以下 5 項：1.把握各項進修機會；2.調整自己的個性更有彈性；3.適當的休閒運動；4.選擇婚姻要慎重；5.家庭溝通要重視。從上述說明可知，軍人有別於民間社會上的各種職業，屬特殊族群的專業工作角色。而職業軍官在嚴格的考選規定下，費盡心力與時間考取國軍深造教育戰略、指參教育班次，接受為期 51 週（近 1 年）的受訓時間。雖然說是在軍旅生涯中，最為輕鬆的學習階段，卻也因為時間有限、課業繁重、人際壓力、生涯發展、家庭婚姻、親子關係及生活管理仍維部隊模式（無法比照高司幕僚或學校教官採上、下班方式每日返家照顧家庭）等情形，這些都是國

軍深造教育受訓學員在學習適應上必須面對的特性。

本研究旨在了解受訓學員之學習適應，在閱覽諸多有關學習壓力文獻與校內資深軍事教官所提供的意見，研究者依軍事教育職場的觀察所得，將學習適應操作型定義為：學習策略、學習態度、人際互動、自我效能等 4 個因素，用以分別探討受訓學員學習適應的差異情形。

#### 第四節 學習壓力與學習適應之相關研究

在學習的歷程中，一定會遇到各式各樣的難題，內心受到衝擊後，產生了不順遂、壓抑的情緒。當情緒累積到了臨界點，個體必會尋找一個平衡點，藉以排解內心中的壓力，找出相對應的適應方式。囿於學習壓力與學習適應的研究寥寥無幾，以下先就學習壓力與因應策略之研究列出兩位研究者論點，深入探討。

蔡素美（2004）研究國小學童課業壓力與因應策略發現，國小學童課業壓力感受以「父母壓力」最大，「老師壓力」最小。因應策略最常使用「面對問題」，「情緒發洩」則最少使用。六年級女生感受到的「整體課業壓力」、「同儕壓力」大於六年級男生，亦大於五年級女生。嚴格型父母管教方式的學童，其課業壓力大於民主型父母管教方式的學童。嚴格型教師領導方式的學童，其課業壓力大於民主型教師領導方式的學童；六年級女生使用「延宕逃避」策略多於五年級女生。嚴格型教師領導方式的學童，其「整體因應策略」使用程度大於民主型教師領導方式的學童。國小學童背景變項與因應策略對課業壓力具有中度預測能力。

周巧芳（2005）以國小高年級學童學校壓力與因應策略的研究發現，國小高年級學童之學校壓力感受以「同儕壓力」最大，「老師壓力」最小。因應策略最常使用「積極處理」，最少使用「情緒發洩」。不同背

景變項（性別、年級、學業成績）的國小學童在學校壓力感受度具有顯著差異。不同背景變項（性別、年級、學業成績）的國小學童在壓力因應策略之使用程度具有顯著差異。學校壓力與因應策略之間具有高度之相關。

綜合上述，學習壓力本身對於因應策略之間有著重要的關聯性，而就學習壓力與學習適應之間也有相互連結的關係。目前針對成人學習壓力的研究並不多，也欠缺對國軍深造教育學員進行壓力探討的研究，而學習壓力對於學習適應之間的關係更形重要。因此，探討國軍深造教育學員學習壓力與學習適應之間的關係，也是本研究的重點所在。



### 第三章 研究設計與實施

本章主要在闡述本研究所採用之方法及程序，全章共區分五節來說明，第一節為研究架構，第二節為研究對象，第三節為研究工具，第四節為實施程序，第五節為資料處理，分別就各節內容說明如后。

#### 第一節 研究架構

本研究架構係依據研究動機與目的、研究問題及相關文獻分析所得之結果，區分為3個變項：背景變項、學習壓力變項及學習適應變項，就國防大學深造教育學員其進修前之單位、兵科、職務、從軍管道、教育程度及幕僚年資等6項，以背景變項為自變項，學習壓力為中介變項，包括環境壓力、人際壓力、課程壓力、考核壓力等4個因素，以學習適應為依變項，包含學習策略、學習態度、人際互動及自我效能等4個因素，分別分析背景變項與學習壓力、背景變項與學習適應及學習壓力與學習適應的關係。本研究之研究架構如圖3-1所示。

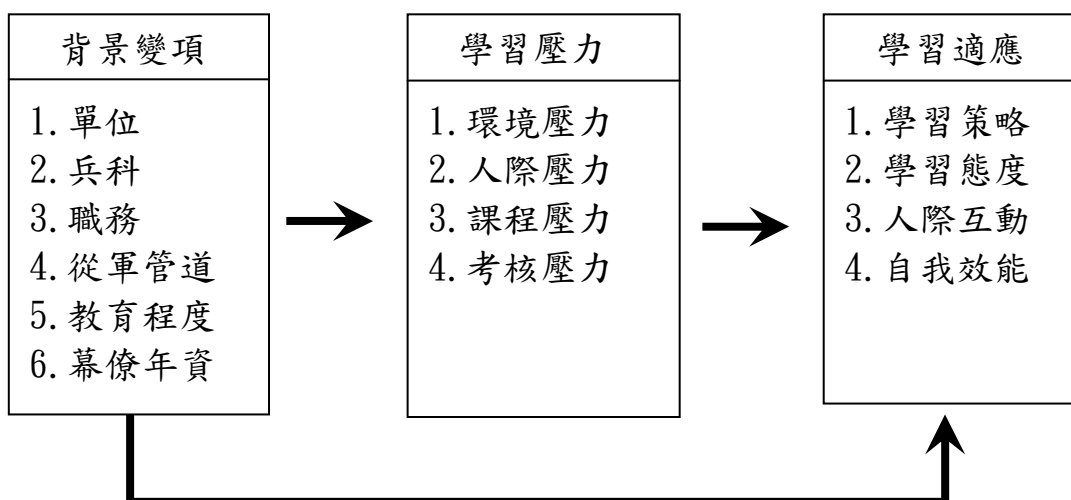


圖 3-1 研究架構圖

由上圖顯示之研究架構，本研究將國防大學深造教育學員的背景區分為「單位」、「兵科」、「職務」、「從軍管道」、「教育程度」及「幕僚年資」等 6 類，作為國防大學深造教育學員的背景變項，乃基於國軍幹部在參與深造教育報到前，其所處之單位及環境、歷練職務、進入國軍的管道、參與進修教育前的教育程度及進修前曾擔任幕僚的年資等因素，基於上述個人背景變項的不同，其對於學習壓力與學習適應之認知都會有所不同，故研擬上述 6 個最具代表性的變項。在學習壓力變項方面區分為「環境壓力」、「人際壓力」、「課程壓力」及「考核壓力」等 4 個因素作為量測基礎；學習適應變項，則區分為「學習策略」、「學習態度」、「人際互動」及「自我效能」等 4 個因素作為研究的指標。

## 第二節 研究對象

本研究以國軍深造教育之學員為研究對象，而在國防大學進行深造教育之學員有戰爭學院學員、陸軍指揮參謀學院學員、海軍指揮參謀學員、空軍指揮參謀學院學員、國防管理學院國防管理戰略班學員、國防管理學院國防管理指參班學員等，由於研究者時間、軍種及服務單位的限制，以及為符合研究設計的要求。因此，本研究的樣本係針對在陸軍指揮參謀學院受訓的學員，採簡單隨機抽樣—置還抽樣抽籤法對研究樣本人數施測。

施測時研究者共計發放 200 份問卷，二個星期後統計回收，經整理將資料殘缺、作答不全者剔除，共回收 183 份問卷，回收率為 91.5%。以下將施測所得的 183 份樣本的背景特性詳列於表 3-1。

表 3-1 研究樣本背景特性分析表

| 背景變項 | 類別       | 人數  | 百分比  | 順位 |
|------|----------|-----|------|----|
| 單位   | 戰鬥部隊     | 116 | 63.4 | 1  |
|      | 學校(廠庫)單位 | 24  | 13.1 | 3  |
|      | 高司單位     | 43  | 23.5 | 2  |
| 兵科   | 戰鬥兵科     | 84  | 45.9 | 2  |
|      | 戰鬥支援兵科   | 99  | 54.1 | 1  |
| 職務   | 主官職      | 67  | 36.6 | 2  |
|      | 幕僚職      | 116 | 63.4 | 1  |
| 從軍管道 | 軍校生      | 42  | 23   | 2  |
|      | 非軍校生     | 141 | 77   | 1  |
| 教育程度 | 專科學歷     | 75  | 41   | 2  |
|      | 大學學歷     | 81  | 44.3 | 1  |
|      | 研究所學歷    | 27  | 14.8 | 3  |
| 幕僚年資 | 三年以下     | 45  | 24.6 | 2  |
|      | 四至六年     | 99  | 54.1 | 1  |
|      | 七年以上     | 39  | 21.3 | 3  |

N=183

本研究樣本的基本資料包括「單位」、「兵科」、「職務」、「從軍管道」、「教育程度」及「幕僚年資」等六項，受試樣本基本資料分析說明如后：

### 一、單位

經分析樣本資料發現，國軍深造教育學員之單位，戰鬥部隊佔 63.4

% (N=116) 比例最高，其次為高司單位佔 23.5% (N=43)，學校(廠庫) 單位比例最低佔 13.1% (N=24)，這是因為國軍幹部接受深造教育之階級必須為少校，而少校階的國軍幹部幾乎都在部隊歷練，有特殊專長(如外語專長)或部隊工作績效優良者，始有較多機會至學校單位或至國防部、各軍種司令部歷練幕僚職務，儘管這個階層的國軍幹部表現都很優秀，但這仍受上述單位(學校、高司機關)職缺及員額的限制，而無法全數進入上述之單位歷練；另自軍校畢業或多元從軍管道的初官分發，仍以戰鬥官科員額為多數。因此，在單位方面，仍以戰鬥部隊之學員多於學校(廠庫)單位及高司單位的學員。

## 二、兵科

經分析樣本資料發現，國軍深造教育學員之兵科，戰鬥兵科佔 45.9% (N=84)，戰鬥支援兵科佔 54.1% (N=99) 比例最高，這是因為陸軍的兵科區分為步兵、裝甲兵、砲兵、航空兵、化學兵、工兵、通資電兵、運輸兵、憲兵、政治作戰兵、經理兵、測量兵等 12 類兵科，其中僅有步兵、裝甲兵、航空兵為戰鬥兵科，其餘均為戰鬥支援兵科(除經理、測量屬勤務支援兵科外)。因此，從比例上來看戰鬥支援兵科的比例多於戰鬥兵科。故樣本的分析時，戰鬥支援兵科的學員多於戰鬥兵科的學員。

## 三、職務

經分析樣本資料發現，國軍深造教育學員之職務，以幕僚職比例最高佔 63.4% (N=116)，主官職佔 36.6% (N=67)，填答者之比率，幕僚職所佔比例約為主官職之兩倍。係因參與深造教育之學員均已歷練基層之主官職務(如排長、連長)，且在國軍組織結構調整後，部隊數量縮減，相對的主官職務之需求亦相對減少。因此，大部份之學員就歷練相關之幕僚職務，故在本研究調查中，入學前歷練幕僚職務的學員多於主官職務的學員。

#### **四、從軍管道**

經分析樣本資料發現，國軍深造教育學員之從軍管道，以非軍校生 77% (N=141) 為最高，軍校生佔 23% (N=42) 最低，這是因為近年來整個環境改變，且國防部為提升國軍幹部素質，大量的招募民間的人才加入部隊行列，這些人才也隨著各種職務的歷練及經歷管制，依深造教育的考選規定，報考國防部各相關軍事校院所辦理之班隊，並獲得進修深造的機會，所以參與深造教育的學員其從軍管道，並非全是軍校體系的背景。基此，在本研究的調查中非軍校生的學員多於軍校生的學員。

#### **五、教育程度**

經分析樣本資料發現，國軍深造教育學員之教育程度，以具大學學歷者佔 44.3% (N=81) 為最高，其次為具專科學歷佔 41% (N=75)，具碩士學歷者為最低佔 14.8% (N=27)。這是因為國軍的幹部原則上是由各軍事院校所培養，其所接受之課程同一般民間大學，軍事院校畢業後均授予學士學位學歷，而開放多元從軍管道（如指職軍官），其報考條件亦要求大專以上的學歷。因此，學員的學歷以大學學歷者居多。

#### **六、幕僚年資**

經分析樣本資料發現，國軍深造教育學員之幕僚年資，以幕僚資歷 4 至 6 年者佔 54.1% (N=99) 為最高，其次為幕僚資歷 3 年以下者佔 24.6% (N=45)，幕僚資歷 7 年以上者佔 21.83% (N=39) 為最低，在國軍軍官幹部的經管歷練主要區分為主官（管）職與幕僚職（含學校教官）兩種職類，近年來隨國軍組織再造、單位編裝調整（裁併），在中校階層以下能獲主官歷練（如排長、副連長、連長、營參謀主任、副營長等領導職務），有明顯變少的趨勢。

### 第三節 研究工具

本研究用以蒐集資料的測量工具為研究者自編的「國軍深造教育學員學習壓力及學習適應調查問卷」，共分為 3 個部份，第一部份為「基本資料調查表」；第二部份為「學習壓力量表」；第三部份為「學習適應量表」等三個部分。其中第一部分「基本資料調查表」，旨在調查國軍深造教育學員的個人基本資料，包括單位、兵科、職務、從軍管道、教育程度及幕僚年資等 6 項；第二部分為「學習壓力量表」旨在測量國軍深造教育學員的學習壓力，其中包括環境壓力、人際壓力、課程壓力、考核壓力等 4 個因素；第三部份為「學習適應量表」旨在測量國軍深造教育學員的學習適應，包括學習策略、學習態度、人際互動及自我效能等 4 個因素；「學習壓力量表」及「學習適應量表」皆採用李克特式(Likert's type)的四點量表方式計分。茲將編製過程描述如后：

#### 壹、學員基本資料調查表

##### 一、基本資料調查表之內容

本調查表旨在了解受試者個人背景資料，內容包括「單位」、「兵科」、「職務」、「從軍管道」、「教育程度」及「幕僚年資」等 6 項，均由受試者依個人實況，採用選擇題的方式作答，由各選項中選擇適合答案，個人背景資料各層面之說明如后：

- 1.單位：旨在了解受試者在接受深造教育前之單位性質，選項包含(1)戰鬥部隊；(2)學校(廠庫)單位；(3)高司單位；由受試者依接受深造教育前自身所在之服務單位性質來填選。
- 2.兵科：依受試者本身之兵科來選擇，選項包含(1)戰鬥兵科；(2)戰鬥支援兵科。

- 3.職務：旨在了解受試者於部隊服務時所擔任之職務，選項有(1)主官職務；(2)幕僚職務。
- 4.從軍管道：旨在了解受試者進入軍中之方式，選項有(1)軍校生；(2)非軍校生。
- 5.教育程度：旨在了解受試者接受深造教育前之學歷，選項有(1)專科學歷；(2)大學學歷；(3)研究所學歷。
- 6.幕僚年資：旨在了解受試者接受深造教育前擔任幕僚的年資，選項有(1)3年以下；(2)4至6年；(3)7年以上。

## 二、調查表之編製

本調查表擬編完成後，請125名陸軍指揮參謀學院正規班民100年班深造教育學員進行預試，預試後分析其填答結果，並確認受試者是否了解調查表之內容及敘述後，完成正式的調查表。

## 貳、學習壓力量表

本量表區分5個部分說明，第一部分為緣起與內容，第二部分為編製過程，第三部分為信度分析，第四部分為效度分析，第五部份為施測方式，茲就各項說明如后：

### 一、緣起與內容

本量表係參考陳羿潔(2007)、吳蔚銘(2009)等人之學習壓力相關論文，自行編製「國軍深造教育學員學習壓力量表」，包含「環境壓力」、「人際壓力」、「課程壓力」、「考核壓力」等4個因素。作答方面則採用Likert式的4點量表方式計分—「非常不同意」得1分、「不同意」得2分、「同意」得3分、「非常同意」得4分。

### 二、編製過程

本量表擬題完成後，以國防大學陸軍指揮參謀學院正規班民100年

班學員共 125 人進行預試，再依預試結果進行項目分析 (item analysis)，計算各題目的臨界比 CR (critical ratio) 值及各題目間與總分之相關程度。依據項目分析結果，選擇臨界比 CR 值在 4.5 以上，及與總分相關大於 0.4 的題目，依預試情形潤飾部分題目之敘述，形成 18 題「學習壓力」正式量表題目。項目分析結果如表 3-2，全量表之內容詳見附錄第二部份。

表 3-2 國軍深造教育學員學習壓力量表項目分析結果

| 題目                            | 臨界比    | 與總分的相關 |
|-------------------------------|--------|--------|
| 1.我對期中、末電腦兵棋推演的電腦操作介面不熟悉。     | 5.204  | .564   |
| 2.我對學校圖書館運用感到陌生。              | 8.771  | .709   |
| 3.入學滿二週後，我對學校資訊學習管道已感熟悉。      | 6.422  | .597   |
| 4.即使功課上有問題，我也不會向教官請教。         | 5.132  | .417   |
| 5.我經常熬夜寫報告或找提報資料。             | 4.631  | .488   |
| 6.我認為學校的成績考核制度相當公平合理。         | 4.971  | .537   |
| 7.我認為學員的學習成績採 T 評計算相關公平合理。    | 6.869  | .548   |
| 8.課程作業多，使我無法掌握課程重點。           | 5.357  | .583   |
| 9.我會與同學討論功課。                  | 7.021  | .587   |
| 10.我和同學在學習上的互動良好。             | 8.402  | .637   |
| 11.課堂上與教官相處愉快。                | 6.165  | .516   |
| 12.指參程序課程講授，使我感到緊張。           | 8.420  | .653   |
| 13.我害怕考試考不好。                  | 5.495  | .535   |
| 14.課程時間安排，常使我無法做到「課前預習、課後複習」。 | 6.868  | .729   |
| 15.戰術想定課程講授，使我感到緊張。           | 6.428  | .500   |
| 16.在學習上有問題，同學會給予協助教導。         | 9.725  | .715   |
| 17.在學習上有問題，我會請問教官。            | 10.693 | .748   |
| 18.我覺得學習成績很重要。                | 6.428  | .500   |

接著再以民 100 年班的深造教育學員 125 員，在正式量表上的反應進行因素分析，並以主成分分析法（principal components analysis）抽取共同因素，保留特徵值（eigenvalue）大於 1 以上的共同因素，再以最大變異法（varimax rotation）進行正交轉軸（orthogonalrotation）（FACTOR，1988）。因素分析結果，共抽得 4 個共同因素，解釋量共佔整個量表變異量的 65.261%，分別命名為「環境壓力」、「人際壓力」、「課程壓力」及「考核壓力」等。茲說明如後：

（一）第一個因素命名為「環境壓力」：指學習環境所引起的壓力。

硬體：對學習環境陌生。

軟體：係指電腦、辦公室軟體運用及電腦兵棋系統平台操作等。

（二）第二個因素命名為「人際壓力」：係指學員與教官、同儕及其他學長、學弟間關係疏離或惡化，甚至發生衝突所引起的壓力。

（三）第三個因素命名為「課程壓力」：係指國軍深造教育「指參教育」班次課程安排，包括軍事理論、軍種作戰、情報研究、作戰支援、聯合作戰、政治作戰及一般課程等七大類別課程，在其學習過程中所引起的壓力。

（四）第四個因素命名為「考核壓力」：依軍事教育學員（生）修業規則明訂學業考評、德行成績考核及體能訓測等三項考核，學員若有前項未達合格標準者，予以「退學」。

因此，本量表即依此 4 個因素，共分成 4 個分量表其中「環境壓力」分量表有 4 題、「人際壓力」分量表有 6 題、「課程壓力」分量表有 4 題、「考核壓力」分量表有 4 題，共計 18 題，以下進一步說明。各因素之內容及因素負荷量詳見表 3-3。

表 3-3 國軍深造教育學員「學習壓力」量表因素分析結果

| 因素                    | 量表題目                          | 因素<br>負荷量 | 特徵值   | 變異量<br>百分比 | 累積變異<br>量百分比 |
|-----------------------|-------------------------------|-----------|-------|------------|--------------|
| 環境壓力                  | 3.入學滿二週後，我對學校資訊學習管道已感熟悉。      | .776      | 3.505 | 19.471     | 19.471       |
|                       | 2.我對學校圖書館運用感到陌生。              | .770      |       |            |              |
|                       | 1.我對期中、末電腦兵棋推演的電腦操作介面不熟悉。     | .680      |       |            |              |
|                       | 5.我經常熬夜寫報告或找提報資料。             | .657      |       |            |              |
| 人際壓力                  | 10.我和同學在學習上的互動良好。             | .807      | 3.386 | 18.810     | 38.281       |
|                       | 16.在學習上有問題，同學會給予協助教導。         | .747      |       |            |              |
|                       | 9.我會與同學討論功課。                  | .746      |       |            |              |
|                       | 11.課堂上與教官相處愉快。                | .723      |       |            |              |
|                       | 17.在學習上有問題，我會請問教官。            | .663      |       |            |              |
| 4.即使功課上有問題，我也不會向教官請教。 | .375                          |           |       |            |              |
| 課程壓力                  | 14.課程時間安排，常使我無法做到「課前預習、課後複習」。 | .786      | 3.099 | 17.218     | 55.498       |
|                       | 12.指參程序課程講授，使我感到緊張。           | .740      |       |            |              |
|                       | 15.戰術想定課程講授，使我感到緊張。           | .732      |       |            |              |
|                       | 8.課程作業多，使我無法掌握課程重點。           | .541      |       |            |              |
| 考核壓力                  | 6.我認為學校的成績考核制度相當公平合理。         | .313      | 1.757 | 9.763      | 65.261       |
|                       | 7.我認為學員的學習成績採 T 評計算相關公平合理。    | .363      |       |            |              |
|                       | 13.我害怕考試考不好。                  | .723      |       |            |              |
|                       | 18.我覺得學習成績很重要。                | .522      |       |            |              |

註：只呈現.30 以上及選入因素者之部份。

### 三、信度分析

本量表以國防大學陸軍指揮參謀學院正規班 100 年班的學員 125 人進行信度分析，求出各分量表及全量表的 Cronbach  $\alpha$  值分別介於 .704 與 .808 之間，可見本量表的內部一致性相當理想，故其信度屬良好。本量表的信度詳見表 3-4。

表 3-4 國軍深造教育學員學習壓力量表信度分析

| 量表名稱<br>信度係數 | 環境壓力    | 人際壓力 | 課程壓力 | 考核壓力 | 總分   |
|--------------|---------|------|------|------|------|
|              | 內部一致性係數 | .797 | .803 | .789 | .704 |

### 四、效度分析

本量表以國防大學陸軍指揮參謀學院正規班 100 年班的學員 125 人在量表上的反應進行因素分析（詳見本量表編製過程中所述），共抽得 4 個因素，其解釋量共佔整個量表 65.261%，其中「環境壓力」因素的解釋量佔整份量表總變異量的 19.471%；「人際壓力」因素佔 18.810%；「課程壓力」因素佔 17.218%；「考核壓力」因素佔 9.763%。由此可知，本量表之建構效度（construct validity）尚稱良好。

### 五、施測方式

本量表共有 18 題，施測時間約需 20 分鐘，於施測前給予施測對象指導語指示，再由施測對象填答，於「非常不同意」、「不同意」、「同意」及「非常同意」等 4 個選項中，填選與自己實際情況最相近的選項。

## 參、學習適應量表

本量表區分 5 個部分，第一部分為緣起與內容，第二部分為編製過程，第三部分為信度分析，第四部分為效度分析，第五部分為施測方式，茲就各項說明如后：

### 一、緣起與內容

研究者參考過去有關學習適應之相關論文研究（王姿文，2002；朱錦鳳，2008；余宗勳，2004；徐慕蓮，1988；陳李綢，1995；張新仁，1981；楊美蓉，2001），並依據國軍軍官幹部特性而自行編製「國軍深造教育學員學習適應量表」，做為探討國軍深造教育學員學習適應之工具，包括「學習策略」、「學習態度」、「人際互動」、「自我效能」等 4 個因素。作答方面則採用 Likert 式的 4 點量表方式計分—「非常不同意」得 1 分、「不同意」得 2 分、「同意」得 3 分、「非常同意」得 4 分，受試者在全量表中得分愈高，表示認同程度愈高。

### 二、編製過程

本量表擬題完成後，以國防大學陸軍指揮參謀學院正規班民 100 年班學員共 125 人進行預試，再依預試結果進行項目分析（item analysis），分別求出各題目的臨界比（critical ratio）。根據項目分析得結果，選取臨界比大於 4.0 的題目，並依學生作答時的反應修改部分文字，形成 17 題的正式量表題目。項目分析結果如表 3-5，全量表之內容詳見附錄第二部份。

表 3-5 國軍深造教育學員「學習適應」量表項目分析結果

| 題目                           | 臨界比    | 與總分的相關 |
|------------------------------|--------|--------|
| 1.我會根據考試可能出的題目，尋找重點。         | 6.699  | .665   |
| 2.上課我不打瞌睡。                   | 10.409 | .661   |
| 3.對聽不懂的教材，我會試著多思考幾遍。         | 6.850  | .630   |
| 4.我試著找出目前所學和已有的知識之間的關聯。      | 5.729  | .606   |
| 5.考試遇到不會的問題，我會思考另一種解題的方法。    | 10.200 | .739   |
| 6.我和同學在學習上的互動良好。             | 4.744  | .512   |
| 7.我會主動向教官提出問題，以解決心中疑慮。       | 7.569  | .636   |
| 8.我能準時把作業做完，按時繳交。            | 7.298  | .572   |
| 9.我有把握這一年能順利通過各次定考科目的考試。     | 6.321  | .374   |
| 10.在讀書時我試著將教材內容做整體的聯結。       | 5.487  | .609   |
| 11.我利用相關的圖解或圖表來摘要課程的內容。      | 7.372  | .673   |
| 12.即使是我不喜歡的科目，我還是會努力用功爭取好成績。 | 7.481  | .651   |
| 13.我自信能學好教官上課所教的課程。          | 4.084  | .262   |
| 14.教官常關心我的學習狀況。              | 7.867  | .624   |
| 15.在課業學習上我對自己有信心。            | 4.486  | .454   |
| 16.我覺得和教官有距離感，不敢向教官請教功課。     | 4.715  | .487   |
| 17.我在課業上的進步是因為依賴教官及同學的幫助。    | 5.395  | .614   |

接著再以相同受試者在正式量表上的反應進行因素分析，並以主成分分析法（principal components analysis）抽取共同因素，保留特徵值（eigenvalue）大於 1 的共同因素，再以最大變異法（varimax rotation）進行正交轉軸（orthogonalrotation）。因素分析結果，共抽得 4 個共同因素，解釋量共佔整個量表變異量的 63.529%。茲說明如後：

- （一）第一個因素命名為「學習策略」：量測學員自己學習方式的好壞，包括學習技巧、安排學習計畫、時間和學習內容的分配與管理、閱讀和作筆記、考試技巧、知道自己的學習狀況及學習注意力等。
- （二）第二個因素命名為「學習態度」：量測學員對學習活動、或學習課程所持正向、或負向的評價。
- （三）第三個因素命名為「人際互動」：量測學員在學習過程與環境中的人產生的互動關係，包括對自己、他人及對團體的關係，如師生（教官與學員）關係和同儕關係等。
- （四）第四個因素命名為「自我效能」：量測學員對自己的課業能否順利完成及其學習上成功的經驗。

因此，本量表即依此 4 個因素，共分成 4 個分量表，其中「學習策略」分量表有 6 題、「學習態度」分量表有 4 題、「人際互動」分量表有 4 題、「自我效能」分量表有 3 題，共計 17 題。各因素之內容及因素負荷量詳見表 3-6。

表 3-6 國軍深造教育學員「學習適應」量表因素分析表

| 因素   | 量表題目                         | 因素<br>負荷量 | 特徵值   | 變異量<br>百分比 | 累積變異量<br>百分比 |
|------|------------------------------|-----------|-------|------------|--------------|
| 學習策略 | 4.我試著找出目前所學和已有的知識之間的關聯。      | .852      | 4.297 | 25.274     | 25.274       |
|      | 3.對聽不懂的教材,我會試著多思考幾遍。         | .845      |       |            |              |
|      | 10.在讀書時我試著將教材內容做整體的聯結。       | .768      |       |            |              |
|      | 1.我會根據考試可能出的題目,尋找重點。         | .714      |       |            |              |
|      | 11.我利用相關的圖解或圖表來摘要課程的內容。      | .695      |       |            |              |
|      | 5.考試遇到不會的問題,我會思考另一種解題的方法。    | .601      |       |            |              |
| 學習態度 | 2.上課我不打瞌睡。                   | .813      | 2.865 | 16.852     | 42.126       |
|      | 7.我會主動向教官提出問題,以解決心中疑慮。       | .771      |       |            |              |
|      | 8.我能準時把作業做完,按時繳交。            | .731      |       |            |              |
|      | 12.即使是我不喜歡的科目,我還是會努力用功爭取好成績。 | .707      |       |            |              |
| 人際互動 | 6.我和同學在學習上的互動良好。             | .806      | 1.948 | 11.457     | 53.583       |
|      | 14.教官常關心我的學習狀況。              | .611      |       |            |              |
|      | 17.我在課業上的進步是因為依賴教官及同學的幫助。    | .577      |       |            |              |
|      | 16.我覺得和教官有距離感,不敢向教官請教功課。     | .496      |       |            |              |
| 自我效能 | 13.我自信能學好教官上課所教的課程。          | .825      | 1.691 | 9.946      | 63.529       |
|      | 15.在課業學習上我對自己有信心。            | .648      |       |            |              |
|      | 9.我有把握這一年能順利通過各次定考科目的考試。     | .592      |       |            |              |

註：只呈現.30 上及選入因素者之部份。

### 三、信度分析

本量表以國防大學陸軍指揮參謀學院正規班民 100 年班的學員 125 人進行信度分析，求出各分量表及全量表的 Cronbach  $\alpha$  值分別介於 .603 與 .854 間，可見本量表的內部一致性相當理想，故其信度屬良好。本量表的信度詳見表 3-7。

表 3-7 國軍深造教育學員「學習適應」量表信度分析

| 量表名稱<br>信度係數 | 量表名稱 |      |      |      | 總分   |
|--------------|------|------|------|------|------|
|              | 學習策略 | 學習態度 | 人際互動 | 自我效能 |      |
| 內部一致性係數      | .814 | .802 | .697 | .603 | .854 |

### 四、效度分析

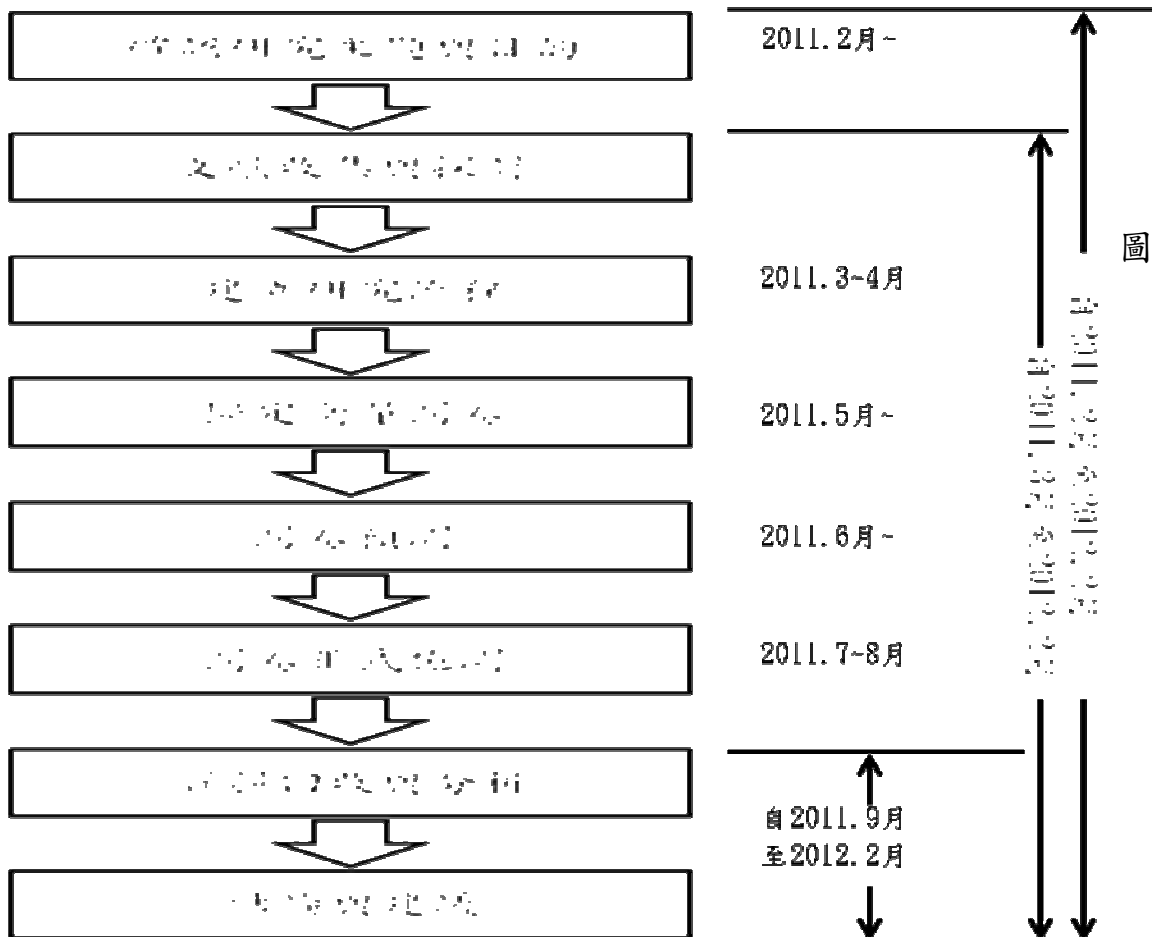
本量表以國防大學陸軍指揮參謀學院正規班民 100 年班的學員 125 人在量表上的反應進行因素分析（詳見本量表編製過程中所述），共抽得四個因素，其解釋量共佔整個量表 63.529%，其中「學習策略」因素的解釋量佔整份量表總變異量的 25.274%；「學習態度」因素佔 16.852%；「人際互動」因素佔 11.457%；「自我效能」因素佔 9.946%。由此可知，本量表之建構效度（construct validity）尚稱良好。

### 五、施測方式

本量表共有 17 題，施測時間約需 20 分鐘，於施測前給予施測對象指導語指示，再由施測對象填答，於「非常不同意」、「不同意」、「同意」及「非常同意」等四個選項中，填選與自己實際情況最相近的選項。

## 第四節 實施程序

本研究經由文獻瀏覽，並與指導教授討論，以確定研究題目與範圍，進行文獻蒐集與探討，瞭解相關理論基礎與先前專家學者所進行之相關研究，建立本研究架構，設計研究方法，進而挑選適當的量表以作為本研究之工具，並訂定所需之測量面向。選定與發展完成量表後，選擇受試母群體並實施問卷，並進行資料收集及進行統計分析，其後檢證問卷之信效度，得到本研究發現，再據以提出綜合性結論與建議，詳細實施程序如圖 3-2 所示。



3-2 本研究實施程序

資料來源：本研究整理

## 第五節 資料處理

本節旨在描述各項原始資料回收後的初步整理工作，及本研究中所使用的資料統計分析方法。

### 壹、資料整理

研究工具施測畢，隨即將資料攜回做初步的整理工作。首先剔除廢卷，以保持資料的完整性及可靠性，原則有二：一為資料殘缺嚴重者，或缺答率在 10 % 以上者；另一為有胡亂作答現象者，即作答反應連續一致或有規則變化者。廢卷剔除後，即進行資料的編碼及登錄。

經過初步整理工作後，共剔除 17 份問卷，後即將 183 份有效問卷進行資料的編碼及登錄，本研究的原始資料登錄建檔是利用 Windows XP 中的「記事本」進行資料登錄，再利用「SPSS 12.0 版」軟體進行統計，分析各變項之次數分配及極大值和極小值，以檢核資料是否合理，如有不合理者再剔除之或修正之。這個步驟完成後，才進行統計分析工作。

### 貳、缺失資料之處理

本研究因資料殘缺嚴重者均已於整理的步驟中剔除，所以對於部分缺失資料（missing data）者，都採用部分捨棄方式（pairwise deletion）來處理，至於缺失資料則以 SPSS 的 MISSING VALUES 副程式來界定。所謂「部分捨棄方式」指在分析資料時，受測者缺失的變項不參與統計分析，也不以其他方式（例如該變項的平均數）來代替缺失資料，但其他變項則照常參與統計分析。

## 參、統計分析

本研究中所使用的資料統計分析方法，分為編製量表過程及解答問題所使用之統計方法二部份。

### 一、編製量表部分

本研究編製量表過程中所使用的統計方法有下列各種：

1. 臨界比 (critical ratio)：用以了解各量表各個题目的鑑別度。
2. 積差相關：用以了解各題與各量表總分之間的相關。
3. 因素分析 (factor analysis)：用以了解各量表所測量的主要向度，及各向度所涵蓋的题目或內容。
4. Cronbach's  $\alpha$ ：用以了解各量表的內部一致性。

### 二、解答問題部分

本研究用來解答各研究問題所使用的統計方法有下列各種：

1. 以單因子多變項變異數分析 (one - way MANOVA) 來解答研究問題一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二。
2. 以多元迴歸 (multiple regression) 分析及逐步迴歸 (stepwise regression) 分析來解答問題十三。
3. 以典型相關 (canonical correlation) 分析來解答問題十四。

以上各種統計，皆是在 Windows XP 作業系統中，利用「SPSS 12.0 版」之套裝軟體進行統計分析工作。



## 第四章 研究結果與討論

本研究主要目的在探討國軍深造教育學員學習壓力與學習適應之關係，以問卷調查為研究工具，本章將依問卷調查所蒐集到的資料進行資料處理與統計分析，並針對研究發現的結果加以討論。

全章共分為三節，第一節為背景變項與學習壓力；第二節為背景變項與學習適應；第三節為學習壓力與學習適應。

### 第一節 背景變項與學習壓力

本節在檢視國軍深造教育學員（以下簡稱學員）的「單位」、「兵科」、「職務」、「從軍管道」、「教育程度」及「幕僚年資」等背景變項，對應「環境壓力」、「人際壓力」、「課程壓力」、「考核壓力」等學習壓力 4 個構面間的關係。

#### 一、不同單位的學員與學習壓力之比較

為了解不同單位的學員，在學習壓力上的各個層面是否有差異？本研究以學員的單位為自變項，分別以學習壓力的 4 個因素為依變項，進行多變項變異數分析（MANOVA），其結果如表 4-1 所示：

表 4-1 不同單位的學員與學習壓力的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$         | 自由度       | P    |
|------|-------------------|-----------|------|
| 學習壓力 | .894 <sup>*</sup> | (4,2,180) | .027 |

\*  
p < .05

由表 4-1 可得知，在學習壓力之分數上達顯著水準 ( $\Lambda=.894, p < .05$ )，這表示不同單位的學員，其學習壓力有顯著的差異。因為運用多變項變異數分析，再進一步進行單變項變異數分析，以比較不同單位的學員在學習壓力的 4 個變項中的那些變項分數有顯著差異，其分析結果如表 4-2 所示：

表 4-2 不同單位的學員與學習壓力的平均數與單變項變異數分析結果

| 學習壓力 | 平均數   |               |       | 單變項 F 值<br>(df= 2,180 ) |
|------|-------|---------------|-------|-------------------------|
|      | 戰鬥部隊  | 學校 (廠庫)<br>單位 | 高司單位  |                         |
| 環境壓力 | 12.26 | 12.71         | 11.86 | 1.42                    |
| 人際壓力 | 16.51 | 17.50         | 16.10 | 1.40                    |
| 課程壓力 | 12.93 | 12.54         | 12.05 | 3.38*                   |
| 考核壓力 | 12.16 | 12.54         | 12.21 | .34                     |

\*  $p < .05$

由表 4-2 可得知，在學習壓力的 4 個向度中，僅「課程壓力」之分數 ( $F=3.38, p < .05$ ) 之 F 值達顯著水準。這顯示了學員的單位，會顯著影響到學員學習壓力的差異，其差異主要是在課程壓力方面，而且是戰鬥部隊的學員課程壓力高於進修前單位為學校 (廠庫) 及高司單位之學員。

綜上所述，學員在參與深造教育的學習壓力會因所處單位不同而有顯著差異，尤其以受訓前來自戰鬥部隊之學員，其學習壓力顯著性高於來自學校 (廠庫) 及高司單位之學員。梁成明、羅新興 (2001) 以 432 名少尉到上校的志願役軍官為研究對象，了解他們的工作壓力來源；壓

力指數依序為「平均工作壓力」、「工作本身工作壓力」、「角色要求壓力」、「主管領導風格壓力」、「生涯發展壓力」、「家庭與經濟壓力」；在各單題的變項中，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、精實案對晉升的影響、工作影響與家人相處時光、受訓進修機會不多、部屬安全與表現，上司權威式領導、與長官要求相衝突等壓力較大（引自周文欽、孫敏華、張德聰，2010）。

探究其原因，主要是戰鬥部隊之學員平時忙於執行戰備訓練任務、部隊實務工作、基地訓練、聯合作戰訓練任務及災害防救之中心任務；鮮少有較多的時間好好準備深造教育的入學測驗，這可以從國軍深造教育之「戰略正規班」、「指參教育正規班」學員入學率中明顯看出，入學前來自戰鬥部隊較少於來自學校（廠庫）及高司單位之學員；甚至入學後，也因以往工作環境特性與深造教育課程設計之特色—重視課堂討論與自我學習，在指參教育的課程學習上，也間接影響學員的學習壓力。

## 二、不同兵科的學員與學習壓力之比較

為了解不同兵科的學員，在學習壓力上的各個層面是否有差異？本研究以學員的兵科為自變項，分別以學習壓力的4個因素為依變項，進行多變項變異數分析（MANOVA），其結果如表4-3所示：

表 4-3 不同兵科的國軍深造教育學員與學習壓力的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$           | 自由度       | P    |
|------|---------------------|-----------|------|
| 學習壓力 | .992 <sup>n.s</sup> | (4,1,181) | .401 |

<sup>n.s.</sup>  $p > .05$

由表4-3之結果觀之，不同兵科的學員在學習壓力之分數上未達顯著水準（ $\Lambda=.992$ ,  $p > .05$ ），代表不同兵科的學員，在學習壓力上並無顯著的差異。

綜觀上述不同兵科之學員，其學習壓力不顯著之結果。主要是國軍軍官幹部在軍校基礎教育畢業前，依學業成績等第志願選填兵科，在以往精實案（1997）、精進案（2009）前學業成績優秀學生往往以選填「特業兵科」（如非戰鬥兵科）居多；惟隨時空進展，國軍經過近十餘年來的組織調整與部隊裁併後，卻反而侷限特業兵科的發展，如工兵、化學兵、運輸兵等兵科皆因編裝調整，其軍旅生涯發展機會極受限制。因此，不能以陳舊思維看待現階段受訓學員的兵科屬性，毋論其資質聰穎，各兵科均有優秀的學員，這是很正常的發展。

### 三、不同職務的國軍深造教育學員與學習壓力之比較

為了解不同職務的國軍深造教育學員，在學習壓力上的各個層面是否有差異？本研究以學員的職務為自變項，分別以學習壓力的 4 個因素為依變項，進行多變項變異數分析 (MANOVA)，其結果如表 4-4 所示：

表 4-4 不同職務的學員與學習壓力的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$         | 自由度       | P    |
|------|-------------------|-----------|------|
| 學習壓力 | .806 <sup>*</sup> | (4,1.181) | .013 |

\*  
p < .05

由表 4-4 可得知，不同職務的學員在學習壓力之分數上達顯著水準 ( $\Lambda=.806, p<.001$ )，這表示不同職務的學員，其學習壓力有顯著的差異。因為運用多變項變異數分析，再進一步進行單變項變異數分析，以比較不同職務的學員在學習壓力的 4 個因素中那些變項分數有顯著差異？其分析結果如表 4-5 所示：

表 4-5 不同職務的學員與學習壓力的平均數與單變項變異數分析結果

| 學習壓力 | 平均數   |       | 單變項 F 值<br>( df = 1,181 ) |
|------|-------|-------|---------------------------|
|      | 主官職務  | 幕僚職務  |                           |
| 環境壓力 | 12.12 | 12.28 | .28                       |
| 人際壓力 | 17.66 | 15.90 | 12.70**                   |
| 課程壓力 | 13.10 | 12.42 | 5.33*                     |
| 考核壓力 | 12.19 | 12.23 | .15                       |

\* p<.05      \*\* p<.01

由表 4-5 可得知，不同職務會影響學員學習壓力，其表現在學習壓力各變項量表上的分數為「人際壓力」（ $F=12.70, p<.01$ ）、「課程壓力」（ $F=5.33, p<.05$ ）均達顯著水準，這表示學員的職務會影響其學習壓力，其中在學習壓力變項中「人際壓力」與「課程壓力」之分析，擔任主官職務之學員較擔任幕僚職務之學員學習壓力較高，這是因為擔任主官職務之學員，其受訓入學前尚在歷練主官的職務，再檢視其軍校畢業年班（期別）或下部隊的時間，往往為較資淺或年班低的學弟，在人際壓力上有明顯的差異。

周文欽等（2010）指出依研究發現職業軍人的壓力中，長官的壓力始終居高不下，因為軍官享有較大的主官裁量權，再加上軍人必須服從，若碰上與自己風格迥異的學長、要求近乎完美工作狂、情緒管理能力差，或是只看上不看下、把部屬踩在腳底下的長官，都容易造成職業軍人的壓力。

依研究者的經驗中，即便是在同年班受訓，在同一教授班學習，囿於軍人的特色—軍中倫理的觀念；課堂上的人際壓力，也是造成不同職

務的學員對學習壓力有明顯差異的因素。

另外，入學前擔任主官職務的學員，平時繁忙於部隊戰備、演習訓練及示範、測驗等公務，難有充裕的時間充實自我，以及研究其他部隊實務工作以外的事務。因此，究其學習壓力也較擔任幕僚職務之學員為高。

#### 四、不同從軍管道的國軍深造教育學員與學習壓力之比較

為了解不同從軍管道的學員，在學習壓力上的各個層面是否有差異？本研究以學員的從軍管道為自變項，分別以學習壓力的4個因素為依變項，進行多變項變異數分析（MANOVA），其結果如表4-6所示：

表 4-6 不同從軍管道的學員與學習壓力的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$ | 自由度       | P    |
|------|-----------|-----------|------|
| 學習壓力 | .947*     | (4,1,181) | .046 |

\*  $p < .05$

由表4-6可得知，不同從軍管道的學員其學習壓力之分數（ $\Lambda=.947$ ,  $p < .05$ ）達顯著水準，進一步進行單變項變異數分析，以比較不同從軍管道的學員在學習壓力的4個變項中的那些變項分數有顯著差異？其分析結果如表4-7所示：

表 4-7 不同從軍管道的學員與學習壓力的平均數與單變項變異數分析結果

| 學習壓力 | 平均數   |       | 單變項 F 值<br>( df = 1,181 ) |
|------|-------|-------|---------------------------|
|      | 軍校生   | 非軍校生  |                           |
| 環境壓力 | 12.57 | 12.12 | 1.62                      |
| 人際壓力 | 17.48 | 16.26 | 4.40*                     |
| 課程壓力 | 12.79 | 12.64 | .185                      |
| 考核壓力 | 12.02 | 12.28 | .473                      |

\* p<.05

由表 4-7 可得知，不同從軍管道會影響學員學習壓力，其表現在學習壓力各變項量表上的分數為「人際壓力」(F=4.40, p<.05) 達顯著水準，這表示學員的從軍管道會影響其學習壓力，其主要的差異在於「人際壓力」方面，其中在學習壓力變項中「人際壓力」的分析中軍校生的學員較非軍校生的學員為高。

探究成因，主要可以了解到從軍管道是軍校生背景的學員，往往比非軍校背景學員要重視軍中倫理的觀念，「學長制度」從軍校軍官養成教育就已深植每位軍校生的腦海，甚至在國民革命軍人倡導的三信心一信仰長官、信任部屬，並自信成為負責任、守紀律的軍人，這已成為一種傳統的信念。

依研究發現軍事階層講求服從，故階級意識別強烈。從軍校生開始，學長就有權力管教學弟，學弟必須服從(周文欽等，2004)；惟現在管教講求依法、要合乎人性、合乎常理，而非一味盲從、愚忠，致有誤事觸法之情事。所以，軍中管教也可以轉變為「學弟尊敬學長—學長愛護學弟」，相互支持、相互尊重，彼此為部隊達成任務，共同努力。這也是不同從軍管道的學員在學習壓力上，有差異的因素。

## 五、不同教育程度的學員與學習壓力之比較

為了解不同教育程度的學員，在學習壓力上的各個層面是否有差異？本研究以學員的教育程度為自變項，分別以學習壓力的4個因素為依變項，進行多變項變異數分析（MANOVA），其結果如表4-8所示：

表 4-8 不同教育程度的國軍深造教育學員與學習壓力的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$ | 自由度       | P    |
|------|-----------|-----------|------|
| 學習壓力 | .894**    | (4,2,180) | .010 |

\*  $p < .01$

由表4-8可得知，不同教育程度的學員其學習壓力之分數（ $\Lambda = .894$ , \*\* $p < .01$ ）達顯著水準，藉進一步進行單變項變異數分析，以比較不同教育程度的學員在學習壓力的4個變項中的那些變項分數有顯著差異，其分析結果如表4-9所示：

表 4-9 不同教育程度的學員與學習壓力的平均數與單變項變異數分析結果

| 學習壓力 | 平均數   |       |           | 單變項 F 值<br>( df = 2,180 ) |
|------|-------|-------|-----------|---------------------------|
|      | 專科學歷  | 大學學歷  | 研究所<br>學歷 |                           |
| 環境壓力 | 12.53 | 12.11 | 11.70     | 1.93                      |
| 人際壓力 | 17.41 | 16.07 | 15.52     | 4.87**                    |
| 課程壓力 | 13.17 | 12.59 | 11.52     | 7.84***                   |
| 考核壓力 | 12.41 | 12.21 | 11.70     | 1.15                      |

\*  $p < .01$     \*\*\*  $p < .001$

由表 4-9 可知，不同教育程度會影響學員學習壓力，其表現在學習壓力各變項量表上的分數為「人際壓力」(F=4.87, p<.01)、「課程壓力」(F=7.84, p<.001)、均達顯著水準，這表示學員的教育程度會影響其學習壓力，其主要的差異在於「人際壓力」、「課程壓力」方面，其中在學習壓力變項中「人際壓力」及「課程壓力」的分析中，學歷為專科的學員較大學研究所學歷的學員為高。

綜合上述可知，國軍幹部因其進入軍中的管道不同，也連帶的學歷上也有所不同。因此有專科學歷、大學學歷及研究所學歷，尤其近年來國防部積極推動軍官培育規劃，以強化基礎教育，軍官來源多元化為發展方向「四年期國防總檢討報告」(2009)；在三軍軍官學校「專科班」於 2005 年停止招訓後，國防部因應初階幹部人力需求，辦理指職軍士官招募工作，隨國軍深造教育考選，這類非軍校背景的國軍幹部多數為專科學歷為主，論其軍事專業相關學養與部隊歷練年資。就整體言，均較軍校生背景的學員稍嫌不足。因此，在「人際壓力」及「課程壓力」的變項中有著顯著的差異。

## 六、不同幕僚年資之學員與學習壓力之比較

為了解不同幕僚年資的學員，在學習壓力上的各個層面是否有差異？本研究以學員的幕僚年資為自變項，分別以學習壓力的 4 個因素為依變項，進行多變項變異數分析(MANOVA)，其結果如表 4-10 所示。

表 4-10 不同幕僚年資的學員與學習壓力的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$           | 自由度       | P    |
|------|---------------------|-----------|------|
| 學習壓力 | .937 <sup>n.s</sup> | (4,2,180) | .327 |

n.s.  
p>.05

由表 4-10 可得知，不同幕僚年資的學員其學習壓力之分數( $\Lambda=.937$ ,  $p^{n.s.}>.05$ )未達顯著水準。即顯示學員的學習壓力，不受其幕僚年資有所影響與差異情形。

## 第二節 背景變項與學習適應

本節在檢視國軍深造教育學員（以下簡稱學員）的單位、兵科、職務、從軍管道及教育程度等背景變項，對應學習策略、學習態度、人際互動、自我效能等 4 個學習適應因素間的關係。

### 一、不同單位的學員與學習適應之比較

為了解不同單位的學員，在「學習適應」上的各個層面是否有差異？本研究以學員的「單位」為自變項，分別以「學習適應」的「學習策略」、「學習態度」、「人際互動」、「自我效能」等 4 個因素為依變項，進行多變項變異數分析（MANOVA），其結果如表 4-11 所示。

表 4-11 不同單位的學員與學習適應的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$ | 自由度       | P    |
|------|-----------|-----------|------|
| 學習適應 | .907*     | (4,2,180) | .025 |

\*  $p < .05$

由表 4-11 可得知，不同單位的學員其「學習適應」之分數（ $\Lambda=.907$ ,  $p < .05$ ）達顯著水準，進一步進行單變項變異數分析，以比較不同「單位」的學員在「學習適應」的「學習策略」、「學習態度」、「人際互動」、「自我效能」等 4 個變項中的那些變項分數有顯著差異？其分析結果如表 4-12 所示：

表 4-12 不同單位的學員與學習適應的平均數與單變項變異數分析結果

| 學習適應 | 平均數   |                 |       | 單變項 F 值<br>( df = 2,180 ) |
|------|-------|-----------------|-------|---------------------------|
|      | 戰鬥部隊  | 學校 ( 廠庫 )<br>單位 | 高司單位  |                           |
| 學習策略 | 24.60 | 25.29           | 24.44 | .40                       |
| 學習態度 | 10.97 | 10.38           | 10.58 | .75                       |
| 人際互動 | 6.17  | 6.38            | 6.14  | .36                       |
| 自我效能 | 8.14  | 8.38            | 7.14  | 6.46**                    |

\*\* p < .01

由表 4-12 可得知，在「學習適應」的四個變項中，僅「自我效能」之分數 (F=6.46, p<.01) 之數值達顯著水準。這顯示了學員的「單位」，會顯著影響到學員「學習適應」的差異，且其差異主要是在「自我效能」方面，而且是在學校 ( 廠庫 ) 單位的學員較高。

這主要是因為國軍幹部在軍旅服務期間，並非一定只在同一性質之單位歷練，會因其該項職務期滿或其他之因素，而調整至其他不同屬性之單位歷練。因此，在轉換不同單位時，所面臨的工作及環境不同，也連帶的影響學員的「學習適應」，在學校 ( 廠庫 ) 單位歷練，因其工作之變動性較小，幹部個人有較安定與較多時間充實自我，在提升自我學習與效能上，有著極為顯著的關聯性。

依研究發現志願役軍人的壓力調適，首應把握各項進修機會，使自己能力不斷提升，不但有助於軍旅生涯的發展，對工作能力的提升也有很大的幫助 (周文欽等，2010)。因此，學校 ( 廠庫 ) 單位的學員對自我的「學習適應」會有較積極的態度，其表現在「學習適應」中的「自我效能」有明顯差異。

## 二、不同「兵科」的學員與學習適應之比較

為了解不同「兵科」的學員，在「學習壓力」上的各個層面是否有差異？本研究以學員的「兵科」為自變項，分別以「學習壓力」的「學習策略」、「學習態度」、「人際互動」、「自我效能」等4個因素為依變項，進行多變項變異數分析(MANOVA)，其結果如表4-13所示：

表 4-13 不同兵科的學員與學習適應的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$            | 自由度       | P    |
|------|----------------------|-----------|------|
| 學習適應 | .937 <sup>n.s.</sup> | (4,1,181) | .152 |

n.s.  
p>.05

由表4-13可得知，不同兵科的學員其學習適應之分數( $\Lambda=.937$ ,<sup>n.s.</sup> p>.05)未達顯著水準。

## 三、不同職務的學員與學習適應之比較

為了解不同職務的學員，在學習適應上的各個層面是否有差異？本研究以學員的職務為自變項，分別以「學習壓力」的「學習策略」、「學習態度」、「人際互動」、「自我效能」等4個因素為依變項，進行多變項變異數分析(MANOVA)，其結果如表4-14所示：

表 4-14 不同職務的學員與學習適應的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$            | 自由度       | P    |
|------|----------------------|-----------|------|
| 學習適應 | .973 <sup>n.s.</sup> | (4,1,181) | .063 |

n.s.  
p>.05

由表 4-14 可得知，不同職務的學員在學習適應之分數 ( $\Lambda=.973, p > .05$ ) 上並未達顯著水準，這結果表示不同職務的學員，在學習適應上並無顯著差異。

此結果表示，學員進修前的職務雖不同，但其學習適應並無顯著相關，這是因為國軍軍官幹部對各種職務歷練均有所因應，不論是否為主官職或幕僚職，其學習適應大致相同且影響程度較小。因此，不同職務的學員其學習適應並無顯著差異。

#### 四、不同從軍管道的學員與學習適應之比較

為了解不同從軍管道的學員，在學習適應上的各個層面是否有差異？本研究以學員的從軍管道為自變項，分別以「學習壓力」、「學習策略」、「學習態度」、「人際互動」、「自我效能」等 4 個因素為依變項，進行多變項變異數分析 (MANOVA)，其結果如表 4-15 所示：

表 4-15 不同從軍管道的學員與學習適應的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$            | 自由度       | P    |
|------|----------------------|-----------|------|
| 學習適應 | .988 <sup>n.s.</sup> | (4,1,181) | .702 |

n.s.  
p > .05

由表 4-15 可得知，不同從軍管道的學員在學習適應之分數 ( $\Lambda=.988, p > .05$ ) 上並未達顯著水準，這結果表示不同從軍管道的學員，在學習適應上並無顯著差異。

此結果表示，從軍管道不論是軍校背景或是報考 5 年制「指職專業

軍官班次」(自 1998 年起)甄試進入部隊服務屬於非軍校生背景之學員，並不影響其對在校受訓期間之學習適應問題。近年來國防部擴大招募優質人力，2006 年(民 95 學年度)起，各軍校正期學生班取消自辦「學科考試」，改採大學學科能力測驗成績「甄選入學」；2008 年度招生員額 1,226 員，錄取新生報到率 100%，且新生素質多達考取國立大學水準，對國軍幹部優質化極具助益(2010 年國防報告書)。而自 2009 年起開放具大學學歷，優秀志願役士官報考飛行常備軍官班、專業預備軍官班，並恢復辦理「大學儲備軍官訓練團(Reserve Officer Training Corps, ROTC)」，初期暫以需求員額 500 員辦理招生規劃，爾後逐年配合「募兵制」推動及國軍中、長役期軍官補充規劃檢討召訓員額，以廣儲基層軍官來源；充分顯示國軍廣儲人才，多元管道同時並行，以往念軍校是從軍的唯一管道，已不復存在。也隨著這年輕的一代繼續為國軍部隊注入新血，軍官素質提升後，仍須將國民革命軍好的傳統繼續傳承發揚；惟部分觀念、想法也需要在校的教官從授課過程中，潛移默化悉心教導。因此，國軍軍官素質提升，不因從軍管道不同，對應學員的學習適應有顯著情形，這應該持正面的角度去面對，也不難從中理解。

## 五、不同教育程度的學員與學習適應之比較

為了解不同教育程度的學員，在「學習適應」上的各個層面是否有差異？本研究以學員的「教育程度」為自變項，分別以「學習適應」的「學習策略」、「學習態度」、「人際互動」、「自我效能」等 4 個因素為依變項，進行多變項變異數分析(MANOVA)，其結果如表 4-16 所示：

表 4-16 不同教育程度的學員與學習適應的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$           | 自由度       | P    |
|------|---------------------|-----------|------|
| 學習適應 | .832 <sup>***</sup> | (4,2,180) | .000 |

<sup>\*\*\*</sup>  
p < .001

由表 4-16 所示，不同教育程度的學員其學習適應之分數 ( $\Lambda=.832, p < .001$ ) 達顯著水準，藉進一步進行單變項變異數分析，以比較不同教育程度的學員在學習適應的四個變項中的那些變項分數有顯著差異？其分析結果如表 4-17 所示：

表 4-17 不同教育程度的學員與學習適應的平均數與單變項變異數分析結果

| 學習適應 | 平均數    |        |           | 單變項 F 值<br>( df = 2,180 ) |
|------|--------|--------|-----------|---------------------------|
|      | 專科學歷   | 大學學歷   | 研究所<br>學歷 |                           |
| 學習策略 | 18.893 | 18.395 | 17.296    | 2.76                      |
| 學習態度 | 11.84  | 10.15  | 9.85      | 12.29 <sup>***</sup>      |
| 人際互動 | 12.69  | 12.43  | 11.56     | 3.49 <sup>*</sup>         |
| 自我效能 | 8.07   | 8.05   | 7.22      | 2.72                      |

<sup>\*</sup> p < .05      <sup>\*\*\*</sup> p < .001

由表 4-17 可得知，在學習適應的 4 個因素中，「學習態度」之分數 ( $F=12.29, p < .001$ )、「人際互動」之分數 ( $F=3.49, p < .05$ ) 等之數值達顯著水準。這顯示學員的教育程度，對學員的學習適應有顯著差異，主要是在學習態度及人際互動層面，並以專科學歷的學員具較高顯著性。

究其原因，可推測在國軍辦理各類職缺在人事甄選作業時，軍事學資是一項必備的條件之一，擁有軍事深造的學資，有利於未來的甄選與晉任機會；而僅具專科學歷的學員表現出積極的學習態度，結業後取得

深造教育學資指參班次的相關學資，方能具備轉任甄試軍訓教官的資格（軍訓教官考選規定要求具大學學歷，深造教育學資可以比照），能為自己增加生涯規劃的選項。

再觀察學員的課堂學習狀況，僅具專科學歷的學員，會對未來的軍旅生涯積極規劃，期能具備更好的條件，在校課堂上的人際互動亦有顯著的差異，應對與教官、學長（弟）間的倫理觀念，以及同儕間均有良好的人際互動。

## 六、不同幕僚年資的學員與學習適應之比較

為了解不同幕僚年資的學員，在「學習適應」上的各個層面是否有差異？本研究以學員的教育程度為自變項，分別以「學習適應」的「學習策略」、「學習態度」、「人際互動」、「自我效能」等4個因素為依變項，進行多變項變異數分析（MANOVA），其結果如表4-18所示：

表 4-18 不同幕僚年資的學員與學習適應的多變項變異數分析結果

| 依變項  | $\Lambda$            | 自由度       | P    |
|------|----------------------|-----------|------|
| 學習適應 | .952 <sup>n.s.</sup> | (4,2,180) | .355 |

<sup>n.s.</sup>  
 $p > .05$

由表4-18可得知，不同幕僚年資的學員，在學習適應之分數（ $\Lambda=.952$ ,  $p > .05$ ）上並未達顯著水準，這結果表示不同幕僚年資的學員，在學習適應上並無顯著差異。

此結果表示，學員進入軍中後，均可能歷練幕僚職務，不論歷練幕僚的時間長或短；經此量表的調查發現，幕僚年資的長短，並不影響學員的學習適應。

### 第三節 學習壓力與學習適應

為探討學習壓力對學習適應的預測力與解釋力，本研究首先用多元迴歸來分析預測力，再以典型相關來分析解釋力。

#### 一、學習壓力對學習適應的預測

為了解國軍深造教育學員學習壓力對學習適應的預測力，先以學習壓力的四個向度為預測變項，再以學習適應的總分為效標變項，進行多元迴歸分析，其結果如表 4-19 所示：

表 4-19 國軍深造教育學員學習壓力對學習適應之多元迴歸分析分析結果

| 複數相關係數<br>(R) | 決定係數<br>(R <sup>2</sup> ) | F     |                      |
|---------------|---------------------------|-------|----------------------|
|               |                           | 自由度   | 比值                   |
| .670          | .449                      | 4,178 | 36.23 <sup>***</sup> |

<sup>\*\*\*</sup>  
 $p < .001$

由表 4-19 可得知，以學習適應的總分為效標變項，以環境壓力、人際壓力、課程壓力及考核壓力等 4 個因素之學習壓力為預測變項，來進行多元迴歸分析。表 4-19 的結果顯示，其複相關為.670，達到.001 的顯著水準，預測變項對於效標變項變異量的預測力為 44.9%。

上述的多元迴歸分析顯示，學習壓力的 4 個因素來預測學習適應，其預測力皆可達到統計的顯著意義，然多元迴歸分析只能顯示全部預測變項解釋效標變項變異量的多寡而已，並不能顯示那些預測變項最能解

釋效標變項的變異量，也就是無法藉由多元迴歸分析的結果，了解那些預測變項最具預測力。因此，研究者以「逐步迴歸」分析，來探討影響學習適應最主要的學習壓力究竟為何？

經以學習適應的總分為效標變項，並分別以環境壓力、人際壓力、課程壓力及考核壓力等 4 個因素為預測變項，進行逐步迴歸分析，分析結果如表 4-20 所示：

表 4-20 國軍深造教育學員學習壓力變項預測學習適應之逐步迴歸分析結果

| 類別       | 步驟 | 投入變項<br>順序 | 複相關<br>係數 R | 決定係<br>數 R <sup>2</sup> | R <sup>2</sup><br>增加量 | β 係數 | 自由度   | F 值                   |
|----------|----|------------|-------------|-------------------------|-----------------------|------|-------|-----------------------|
| 學習<br>壓力 | 1  | 課程壓力       | .638        | .407                    | .407                  | .527 | 1,181 | 124.48 <sup>***</sup> |
|          | 2  | 人際壓力       | .668        | .447                    | .040                  | .227 | 2,180 | 72.61 <sup>***</sup>  |

\*\*\*  
 $p < .001$

由表 4-20 可得知，學習壓力中的課程壓力及人際壓力等 2 個因素可以聯合預測學習適應 44.7% 的總變異量，其中以「課程壓力」的預測力較大，達 40.7%；「人際壓力」的預測力次之，達 4.0%。

換言之，影響學習適應之主要學習壓力變項分別為課程壓力與人際壓力。綜合表 4-19 和表 4-20 可以發現，影響國軍深造教育學員的主要學習壓力因素，預測學習適應的程度，佔其全部 4 個預測變項之預測力的 99.8%。

## 二、學習壓力對學習適應的解釋

在上述的迴歸分析中，只能看出一組預測變項與一個效標變項間的關係，但在迴歸分析中的效標變項-學習適應，除了能以總分代表外，還包含了學習策略、學習態度、人際互動及自我效能等4個層面，為了解國軍深造教育學員的學習壓力對於學習適應的解釋情形。因此，研究者進一步採用典型相關分析，以分別探討學習壓力與學習適應之間，存在何種關係？也就是透過典型相關，分析學習壓力是透過何種途徑來影響學習適應。

本研究分別將受試者的環境壓力、人際壓力、課程壓力及考核壓力等4個學習壓力構面視為一組變項群，另以學習策略、學習態度、人際互動及自我效能等4個學習適應構面為一組變項群，進行兩組變項群間的典型相關分析，就是分別將學習壓力的4個預測變項和學習策略、學習態度、人際互動及自我效能等4個效標變項的加權值予以找出，使4個預測變項之線性組合分數與這4個效標變項之線性組合分數之相關值達到最大的統計法（林清山，1991），此相關係數稱為典型相關係數，代表這兩組由線性組合之典型變項的相關程度。

經過典型相關分析的結果，學習壓力與學習適應這2組變項群各得到4組典型變項和典型相關係數，統計結果如表4-21所示，其因素結構表和加權值詳如表4-21、4-22所示：

表 4-21 國軍深造教育學員學習壓力對學習適應典型相關分析結果 (N=183)

| 組別 | 典型相關係數              | 自由度 | 共同變異量 |
|----|---------------------|-----|-------|
| 1  | .708 <sup>***</sup> | 16  | 50.1% |
| 2  | .475                | 9   | 22.5% |
| 3  | .364                | 4   | 13.2% |
| 4  | .077                | 1   | 0.6%  |

\*\*\*  
 $p < .001$

表 4-22 國軍深造教育學員學習壓力與學習適應典型相關之因素結構

| 學習壓力變項 | 典型變項<br>$\chi_1$ | 學習適應變項 | 典型變項<br>$\eta_1$ |
|--------|------------------|--------|------------------|
| 環境壓力   | -.629            | 學習策略   | -.864            |
| 人際壓力   | -.588            | 學習態度   | -.198            |
| 課程壓力   | -.991            | 人際互動   | .022             |
| 考核壓力   | -.619            | 自我效能   | -.134            |
| 抽出變異量  |                  | 抽出變異量  |                  |
| 百分比    | .5264            | 百分比    | .4723            |
| 重疊     | .2637            | 重疊     | .2366            |

從表 4-21 可得知，在四組典型變項中第 1 組的典型相關係數達到顯著水準，國軍深造教育學員學習壓力變項的第 1 個典型因素 ( $\chi_1$ ) 可以解釋學習適應變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 50.1% ( $\rho=.708$ ,  $p < .001$ )；國軍深造教育學員學習壓力變項的第 2 個典型因素 ( $\chi_2$ ) 可以解釋學習適應變項的第 2 個典型因素 ( $\eta_2$ ) 總變異量的 22.5% ( $\rho=.475$ ,  $p < .001$ )；國軍深造教育學員學習壓力變項的第 3 個典型因素 ( $\chi_3$ ) 可

以解釋學習適應變項的第 3 個典型因素( $\eta_3$ )總變異量的 13.2% ( $p=.364$ ,  $p<.001$ )，上述第 1 組之典型變項之因素結構及加權值，詳見表 4-21、4-22 所示。

進一步由 4-23 表可以看出，「學習適應」變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ )，可以解釋「學習適應」四個變項總變異量的 47.23%，且以環境壓力、課程壓力及考核壓力和第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 的相關較高 (-.629、-.991、-.619)，而在學習適應變項中，以學習策略、學習態度及自我效能和第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 的相關較高 (-.864、-.198、-.134)，亦即在「學習壓力」第一個典型因素  $\chi_1$  的變項中之「環境壓力」與「課程壓力」變項第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 中之「學習策略」，呈現高度相關，即「課程壓力」與「環境壓力」愈低的學員，其「學習策略」之意願愈低，因為「課程壓力」低的學員，往往是學習成效很好，或是不在乎課業的學習。所以，在深造教育的課業學習上，其自身「學習策略」的因應，如研究方法、讀書技巧等，就顯示較不積極的情形。再者，因學習壓力變項與學習適應變項在第一個典型因素的重疊部分是.2366，故 4 項學習壓力變項透過典型因素  $\chi_1$  與  $\eta_1$ ，可以解釋 4 項生涯壓力變項的總變異量的 23.66%。

表 4-23 國軍深造教育學員學習壓力與學習適應典型相關之加權值

| 學習壓力變項 | 典型變項<br>$\chi_1$ | 學習適應變項 | 典型變項<br>$\eta_1$ |
|--------|------------------|--------|------------------|
| 環境壓力   | -.067            | 學習策略   | -.971            |
| 人際壓力   | -.114            | 學習態度   | -.664            |
| 課程壓力   | -.881            | 人際互動   | -.632            |
| 考核壓力   | -.029            | 自我效能   | -.326            |

進一步來看，在學習壓力的 4 個變項中，和第一個典型因素之相關程度依序為課程壓力 (-.991) → 環境壓力 (-.629) → 考核壓力 (-.619)

→人際壓力 (-.588)，以課程壓力之相關較高；在學習適應的變項中，和第一個典型因素之相關程度依序為學習策略 (-.864) →學習態度 (-.198) →自我效能 (-.134) →人際互動 (.022)，以學習策略之相關較高。

準此言之，國軍深造教育學員的學習壓力解釋學習適應的途徑為：由環境壓力、課程壓力及考核壓力等學習壓力的因素影響到學習適應因素中的學習策略、學習態度及人際互動。

本研究依據典型相關分析所得的各項數值，將之彙整並繪製為徑路圖，用以輔助說明。其中圖 4-1 的 X 代表學習壓力，即 X<sub>1</sub> 是課程壓力、X<sub>2</sub> 是人際壓力；Y 代表學習適應，即 Y<sub>1</sub> 是學習策略、Y<sub>2</sub> 是學習態度、Y<sub>3</sub> 是人際互動、Y<sub>4</sub> 是自我效能。從圖 4-1 的徑路圖可以初步了解國軍深造教育學員的學習壓力影響學習適應的整個歷程，和  $\chi_1$  相關程度最高的為 X<sub>3</sub> 即課程壓力 (-.881)，和  $\eta_1$  相關程度最高的 Y<sub>1</sub> 即是學習策略 (.971)，所以國軍深造教育學員的學習壓力解釋學習適應的途徑為：學習壓力中的課程壓力最能影響到學習適應的學習策略。

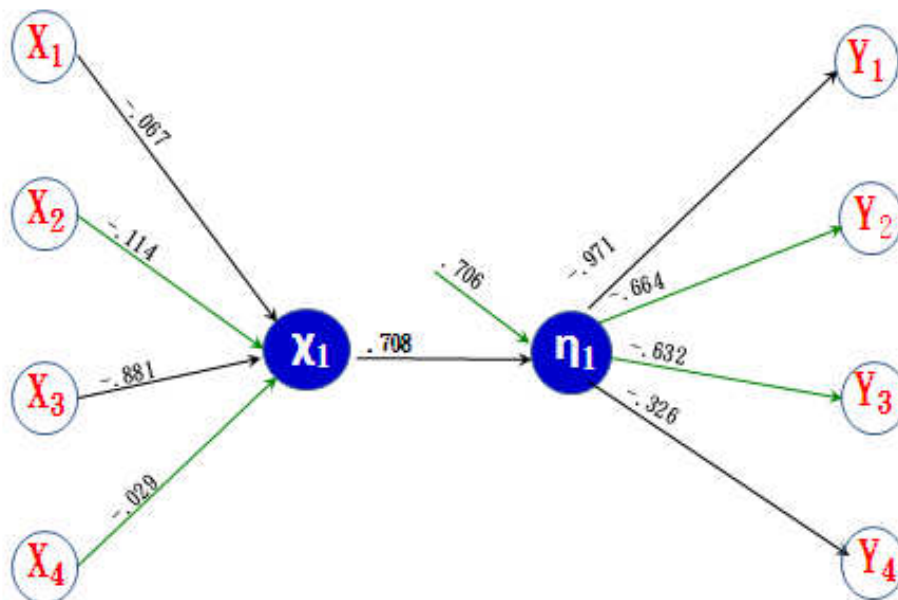


圖 4-1 學習壓力影響學習適應徑路  
資料來源：研究者自行整理。

本研究經過多元迴歸及典型相關分析的結果，發現國軍深造教育學員的學習壓力與其學習適應有高度的正相關性，即學習壓力高的學員會比學習壓力低的學員表現出較高的學習適應。且依表 4-23 所示，國軍深造教育學員的學習壓力不僅可以預測其學習適應，還能依其學習壓力解釋學習適應。

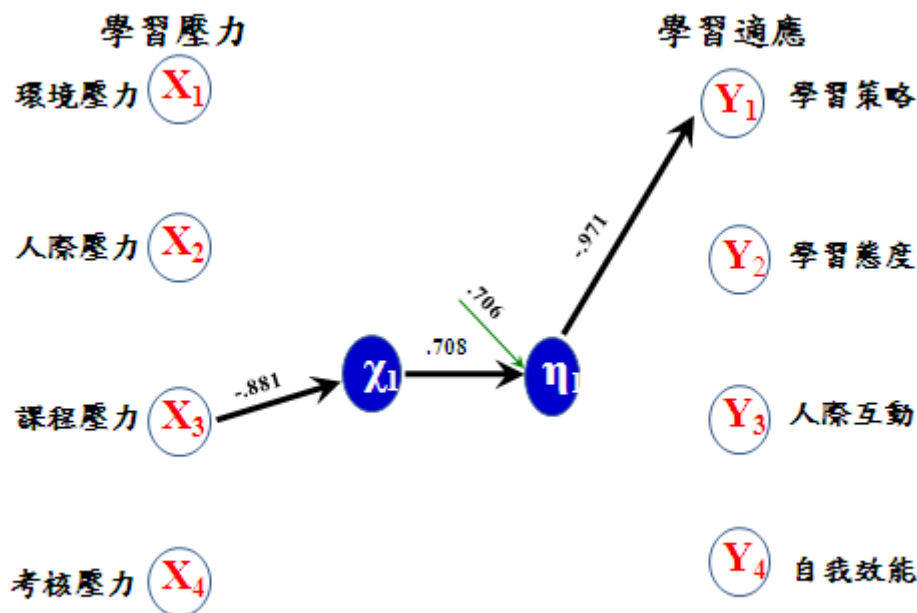


圖 4-2 學習壓力最能影響學習適應徑路  
資料來源：研究者自行整理。

從圖 4-2 來看，學習壓力中的「課程壓力」對學習適應最具預測力，而兩者間的相關主要則是透過學習壓力之「課程壓力」影響其學習適應之「學習策略」。因為本研究中「課程壓力」係指國軍深造教育學員對課業學習所抱持的肯定、信心、自我的要求與期許，而「學習策略」則是指國軍深造教育學員在面對課業學習上，所採取的學習計畫、讀書技巧（方法）、學習專注力與讀書習慣等。所以，通常在課業壓力愈大，學員愈會講求其學習策略，尤其是在其學習成績不佳（不合格），將會導致其遭受退學。



## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討國軍深造教育學員學習壓力與學習適應之關係，抽樣調查 183 位陸軍指揮參謀學院學員。本章根據文獻探討、統計分析及綜合討論，將研究結果進一步彙整成結論，最後提出具體建議，提供國防部教育行政部門、國防大學、軍事教官以及未來研究之參考。

全章共區分為兩節，第一節為結論，第二節為建議。

### 第一節 結論

本研究旨在探討國軍深造教育學員（以下簡稱學員）學習壓力、學習適應間的關係，了解不同背景變項之學員在學習壓力、學習適應上的差異。為達成此研究目的，首先探討有關文獻，以作為建立本研究架構與擬定研究問題之依據，再採用問卷調查法來蒐集實徵性的資料，用以分析並解答研究問題。

為了解答本研究的各項研究問題，研究者所使用的調查工具有：國軍深造教育學員基本資料調查表、國軍深造教育學員學習壓力量表及國軍深造教育學員學習適應量表。本研究以國防大學陸軍指揮參謀學院 100 年正規班學員為研究對象，共取得有效樣本 183 人。並採用多變項變異數分析、多元迴歸分析及典型相關分析等統計方法，以解答本研究之研究問題。以下依據研究主要發現，將本研究的結論說明如后：

#### 一、不同單位的學員在學習壓力上有差異

由表 4-1 之結果觀之，在學習壓力之分數上達顯著水準（ $\Lambda=.911, p < .05$ ），這表示不同單位的學員，其學習壓力有顯著的差異。進一步進

行單變項變異數分析，可以由表 4-2 之結果觀之，在學習壓力的四個變項中，僅「課程壓力」之分數 ( $F=3.38, p<.05$ ) 之 F 值達顯著水準。這顯示了學員的單位，會顯著影響到學員學習壓力的差異，其差異主要是在「課程壓力」方面，而且是受訓前單位為戰鬥部隊的學員課程壓力高於學校（廠庫）及高司單位之學員。

## **二、不同兵科的學員在學習壓力上沒有差異**

由表 4-3 可以發現，不同兵科的學員在學習壓力之分數上未達顯著水準 ( $\Lambda=.974, p>.05$ )，這結果表示學員不管其兵科為戰鬥兵科或戰鬥支援兵科，在學習壓力上並無差異。

## **三、不同職務的學員在學習壓力上有差異**

由表 4-4 之結果觀之，不同職務的學員在學習壓力之分數上達顯著水準 ( $\Lambda=.875, p<.001$ )，這表示不同職務的學員，其學習壓力有顯著的差異。進一步進行單變項變異數分析，以比較不同職務的學員在學習壓力的四個變項中的那些變項分數有顯著差異，由表 4-5 可知，不同職務會影響學員學習壓力，其表現在學習壓力各變項量表上的分數為「人際壓力」 ( $F=12.70, p<.001$ )、「課程壓力」 ( $F=5.33, p<.05$ ) 均達顯著水準，這表示學員的職務會影響其學習壓力，其差異主要是在「人際壓力」與「課程壓力」方面，而且是受訓前擔任主官職務之學員高於擔任幕僚職務之學員。

#### 四、不同從軍管道的學員在學習壓力上有差異

由表 4-6 所示，不同從軍管道的學員其學習壓力之分數 ( $\Lambda=.947, p < .05$ ) 達顯著水準，再進一步以單變項變異數分析，可由表 4-7 得知，不同從軍管道會影響學員學習壓力，其表現在學習壓力各變項量表上的分數為「人際壓力」( $F=4.40, p < .05$ ) 達顯著水準，這表示學員的從軍管道會影響其學習壓力，其主要的差異在於「人際壓力」方面，而且是原本就是軍校生的學員高於非軍校生之學員。

#### 五、不同教育程度的學員在學習壓力上有差異

由表 4-8 所示，不同教育程度的學員其學習壓力之分數 ( $\Lambda=.894, p < .01$ ) 達顯著水準，再進一步進行單變項變異數分析，可以由表 4-9 中得知，不同教育程度會影響學員學習壓力，其表現在學習壓力各變項量表上的分數為「人際壓力」( $F=4.87, p < .01$ )、「課程壓力」( $F=7.84, p < .001$ ) 均達顯著水準，這表示學員的教育程度會影響其學習壓力，其主要的差異在於「人際壓力」、「課程壓力」方面，僅具專科學歷的學員高於大學及研究所學歷的學員。

#### 六、不同幕僚年資的學員在學習壓力上沒有差異

由表 4-10 可得知，不同幕僚年資的學員其學習壓力之分數 ( $\Lambda=.937, p > .05$ ) 未達顯著水準，這結果表示學員不論其幕僚年資，在學習壓力上並無差異。

## 七、不同單位的學員在學習適應上有差異

由表 4-11 可得知，不同單位的學員其學習適應之分數 ( $\Lambda=.907, p < .05$ ) 達顯著水準，進一步進行單變項變異數分析，由表 4-12 可得知，在學習壓力的四個變項中，僅「自我效能」之分數 ( $F=6.46, p < .01$ ) 之數值達顯著水準。這顯示了學員的單位，會顯著影響到學員學習適應的差異，主要是在自我效能方面，而且是單位在學校(廠庫)的學員較高。

## 八、不同兵科的學員在學習適應上沒有差異

由表 4-13 可得知，不同兵科的學員其學習適應之分數 ( $\Lambda=.937, p > .05$ ) 未達顯著水準，這結果表示學員不論其兵科為戰鬥兵科或戰鬥支援兵科，在學習壓力上並無差異。

## 九、不同職務的學員在學習適應上沒有差異

由表 4-14 所示，不同職務的學員在學習適應之分數 ( $\Lambda=.973, p > .05$ ) 上並未達顯著水準，這結果表示不同職務的學員，在學習適應上並無顯著差異。

## 十、不同從軍管道的學員在學習適應上沒有差異

由表 4-15 所示，不同從軍管道的學員在學習適應之分數 ( $\Lambda=.988, p > .05$ ) 上並未達顯著水準，這結果表示不同從軍管道的學員，在學習適應上並無顯著差異。

## 十一、不同教育程度的學員在學習適應上有差異

由表 4-16 可得知，不同教育程度的學員其學習適應之分數 ( $\Lambda=.832$ ,  $p<.001$ ) 達顯著水準，再進一步進行單變項變異數分析，以比較不同教育程度的學員在學習適應的四個變項中的那些變項分數有顯著差異，可由表 4-17 得知，在學習適應的四個變項中，「學習態度」之分數 ( $F=12.29$ ,  $p<.001$ )、「人際互動」之分數 ( $F=3.49$ ,  $p<.05$ ) 等之數值達顯著水準。這顯示了學員的教育程度，會顯著影響到學員學習適應的差異，且其差異主要是在「學習態度」及「人際互動」方面，而且是以僅具專科學歷的學員高於具大學及研究所學歷的學員。

## 十二、不同幕僚年資的學員在學習適應上沒有差異

由表 4-18 可得知，不同幕僚年資的學員在學習適應之分數 ( $\Lambda=.952$ ,  $p>.05$ ) 上並未達顯著水準，這結果表示不同幕僚年資的學員，在學習適應上並無顯著差異。

## 十三、學員的學習壓力可以預測其學習適應

由表 4-19 所示，是以學習適應的總分為效標變項，以環境壓力、人際壓力、課程壓力及考核壓力等 4 個構面之學習壓力為預測變項，來進行多元迴歸分析。表 4-19 的結果顯示，其複相關為 .670，達到 .001 的顯著水準，預測變項對於效標變項變異量的預測力為 44.9%。

上述的多元迴歸分析顯示，學習壓力的 4 個變項來預測學習適應，其預測力皆可達到統計的顯著意義。

經以學習適應的總分為效標變項，並分別以環境壓力、人際壓力、課程壓力及考核壓力等 4 個構面為預測變項，進行逐步迴歸分析，分析

結果如表 4-20 所示。

由表 4-20 結果得知，學習壓力中的課程壓力及人際壓力等兩個變項可以聯合預測學習適應 44.7%的總變異量，其中以「課程壓力」的預測力較大，達 40.7%；「人際壓力」的預測力次之，達 4.0%。

換言之影響學習適應之主要學習壓力變項分別為「課程壓力」與「人際壓力」。綜整表 4-19 和表 4-20 可以發現，影響國軍深造教育學員的主要學習壓力變項，影響學習適應的程度，佔其全部四個預測變項之預測力的 99.8%。

#### 十四、學員的學習壓力可以解釋其學習適應

從表 4-21 來看在 4 組典型變項中有 1 組的典型相關係數達到顯著水準，國軍深造教育學員學習壓力變項的第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 可以解釋學習適應變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 50.1%。

由 4-22 表可得知，學習適應變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ )，可以解釋學習適應變項總變異量的 47.23%。再者，因學習壓力變項與學習適應變項在第一個典型因素的重疊部分是.2366，所以四項學習壓力變項透過典型因素  $\chi_1$  與  $\eta_1$ ，可以解釋四項學習適應變項的總變異量的 23.66%。

再進一步來看，在學習壓力變項中，以環境壓力、課程壓力及考核壓力，和第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 的相關較高 (-.629、-.991、-.619)；在學習適應變項中，以學習策略、學習態度及自我效能，和第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 的相關較高 (-.864、-.198、-.134)。

進一步來看，在學習壓力的四個變項中，和第一個典型因素之相關程度依序為課程壓力 (-.991) → 環境壓力 (-.629) → 考核壓力 (-.619) → 人際壓力 (-.588)，以課程壓力之相關較高；在學習適應的變項中，

和第一個典型因素之相關程度依序為學習策略 (-.864) →學習態度 (-.198) →自我效能 (-.134) →人際互動 (.022)，以學習策略之相關較高。

所以國軍深造教育學員的學習壓力解釋學習適應的途徑為：

由環境壓力、課程壓力及考核壓力等學習壓力的因素影響到學習適應因素中的學習策略、學習態度及人際互動。

## 第二節 建議

本節旨在根據本研究的結果，提出下列諸項建議，作為提供軍事教官、國防部教育政策單位、國防大學及未來從事相關研究者參考。

### 壹、對軍事教官與受訓學員的建議

#### 一、建立教授班輔導教官制度

貫徹與落實指參教育班隊「班輔導教官制度」，圍於課程編排與授課型態及學員隊管理困境（僅編制中校隊長 1 員），陸軍學院各教授班任務編設 1 員中校輔導教官，負責協助隊長輔導與掌握學員課業學習、生活管理方面的工作，立意良善且有其必要。從本研究樣本的基本資料中發現，受訓學員「從軍管道」屬軍校體系背景僅佔 23%，餘為非軍校生背景；許多軍中良好的傳統觀念或是部隊中不好的惡習，非常需要輔導教官藉由不同場合、時機對年輕一代的幹部溝通與叮嚀，期使許多軍隊優良的觀念與作法能夠延續與傳承；教官不僅只須把課上好，觀念的溝通一樣重要，試想學官在結業後，未來將有機會帶領 1 個營級的部隊，希望學官日後能有良好的表現，成為部隊優秀中階軍官幹部，這是身為教官的責任，也是我們的驕傲。

本研究中發現受訓前為戰鬥部隊、擔任主官職務與專科學歷的學

員，其「課程壓力」較其他單位、職務、學歷背景的學員要來得高；就此，授課教官可於課前先參閱受訓學員簡歷，了解學員相關背景資料，將有助於教官教學活動進行，再透過班輔導教官於課間時間掌握各學員學習壓力狀況，適切給予關懷與協助，並依狀況施以課業上的加強輔導。如此，俾能有效提升受訓學員的學習成效。

## **二、教官應關注學員學習壓力，輔導發展正向因應與學習策略**

陸軍學院教導學員學會三件事：「一為思維理則；二為表達技術；三為將校風範」。這是學院再三強調身為學員這一年來所應思考的事。就此，也可作為自我檢視是否已學會「看問題的角度、解決問題的方法」，同時要關注國際政軍情勢發展與培養國際觀。依本研究中發現受測民 100 年班學員，並不善於主動向教官請教問題或討論，這在深造教育指參受訓值得重視的事；教官可主動關心學員的學習狀況，尤其近年來國防部開放人才招募管道，受訓學員在各兵監（學校）進修教育階段的基礎學能不足，應給予較多的正面輔導，並教導學習的技巧。

尤其指參教育課程設計規劃，有其政策的必要性與施教的特色，對於「敵情研究」、「指參程序」、「戰術想定」、「地面防衛作戰」、「聯合作戰」及「期中兵棋推演、期末聯合兵棋推演」等 6 大軍事專業核心課程，貫穿 51 週全期實施授課，對於一位少、中校的中階幹部其學習壓力可說繁重；就研究者自身經驗，指參教育在培養學員具備自我學習與研究問題的能力，卻也非常需要教官能傳授學習經驗，並給予課業上的輔導。

## **三、學員應主動學習、充實自我，並廣結善緣、拓展視野**

常言道：「師傅領進門，修行在個人」，指參教育的學員須通過一連串的嚴格考驗（如年度的兵科本職學能鑑測、基本體能鑑測及第 1 階段基本測驗）合格後，始具備參加第 2 階段學科測驗的資格，又為了準備學測，針對各科目考試，往往要半載的努力讀書，這可說一種難忘的人生經驗。研究者曾訪談多位學員發現，輔入學時大家都不知道要做什

麼？更遑論自訂學習計畫、思考研究專題等，就是這樣入學前的積極準備，卻在入學後自我放空。如此，要如何談自主、主動學習？

本研究發現受訓學員的學習壓力有「人際壓力」方面顯著情形，這是在近年來，國軍幹部擴展人才招募管道，課堂上同儕有軍校生與非校生共同學習，彼此也有軍校畢業期別或下部隊服務的年班觀念，以正面思考軍中倫理觀念，將獲得正面的回應；反之，若以負面的思維看待，也將獲取不好的結果。就此，應放下心防，以開放的想法—相互協助、相互支持與相互肯定，在這指參教育階段廣結善緣，結業後下部隊，在尋找資源或尋求協助時，往往能幫你的，就是彼此身旁的同學（同儕）。綜合上述，所有說：「態度決定高度」，要如何做？以怎樣的心態、想法面對？這答案不就在學員自己身上。

## **貳、對學校的建議**

### **一、學校應培訓專業輔導人員**

國防大學校部設學員生事務處（簡稱學務處），負責掌理心理輔導、生活輔導、衛生保健、課外活動指導、愛國教育、輔導服務、軍紀監察、軍事安全、新聞處理及公共關係等事項（國防大學組織規程，2008）。經研究者查詢國防大學網頁資訊，獲得學務處新進人員輔導、人際關係輔導、生涯規劃輔導、自我探索輔導、生活適應輔導、情感問題輔導、家庭婚姻諮商、成癮個案輔導與轉介、其他心理壓力及情緒問題諮商、心理衛生書刊影片借閱及諮商等業務及工作。可知受訓學員的輔導應由學務處掌管。

經研究者 2011 年 12 月下旬親訪發現：輔導室提供新進人員、人際關係、生涯規劃、自我探索、生活適應、情感問題輔導、家庭婚姻諮商、成癮個案輔導與轉介、其他心理壓力及情緒問題諮商、心理衛生書刊影片借閱及諮商等服務。惟輔導室採任務編組設少校心輔官 1 人（目前由

○中校代理業務與工作)；提及學習壓力與相關輔導工作，回應僅提供晤談為主的服務。〔上述由○中校代理心輔官答覆〕

如此，這繁重且重要的輔導工作，應由專業輔導幹部擔任為宜，而且要編設，非任務編組，否則豈不喪失負責學員生事務各項服務的功能。

## **二、學校應重視外籍學員學習輔導**

續前項，學務處負責國際學員事務，經查詢國防大學校部網頁所示，服務項目：(一)本校簡介(二)旅遊資訊(三)醫療服務(四)外事單位(五)其他資訊等5項；均屬業務性質，由學務處派1位少校參謀負責做業務，卻無實際服務之能力與功能。就在國家政府為擴展外交努力時，研究者認為國防大學首應恢復設置「國際學員辦公室」(2007年有設置)，重啟國際學員的服務功能；而後始能關注校內這些國際學員的學習狀況與適應情形，否則只為交朋友—國民外交，而未能針對外籍學員做好生活管理，並掌握其課業學習及輔導狀況，要如何走向國際化？建議學校重視國際學員的一些教育權益問題。

## **參、對未來研究之建議**

### **一、在研究對象方面**

本研究僅以陸軍指揮參謀學院正規班民100年班受訓學員為施測對象，至於指參教育其他班隊，囿於軍種特性，無法有效推論至其他軍種各院(海軍學院、空軍學院)狀況，未來的研究者可延伸至其他各軍指參學院或戰爭學院，藉以比較其中差異性。

### **二、在研究方法方面**

本研究是以量化研究為研究方法，採用問卷調查的方式收集資料，而問卷會因個人主觀的意識，或受試者當時的心情、外在環境等因素，影響問卷調查結果。因此，未來研究可輔以開放式的問卷、實地訪談之質化研究分析，能更深入探討研究結果，讓研究能夠兼具量化與質化的支持，使研究結果更為具體。

### 三、在研究變項方面

本研究是以國軍深造教育學員為研究對象，並分別提出單位、兵科、職務、從軍管道、教育程度及幕僚年資等背景變項進行探討，結果發現不同兵科的國軍深造教育學員在學習壓力上沒有差異，其實這只是對單一軍種的研究調查，若是針對不同軍種的研究調查，其結果是否會一樣，殊值未來的研究者進一步探討。



## 參考文獻

### 一、中文部分：

- 王文琪（1994）。**國中生學習困難、學習壓力、社會支持與生活適應的關係**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王孔誠（2006）。**國軍中階幹部工作壓力管理之研究—以 94 年政戰學校指參教育之中階幹部為例**。世新大學行政管理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王瑞宏（1995）。**成人基本教育教師教學型態與學生學習行為關係之研究**。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 王妍蓁（2007）。**工作壓力源與壓力後果之關係：以華人工作價值觀為調節變項**。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 王蓁蓁（2000）。**台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究**。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 吳文琴等（1997）。**國立空中大學高齡學生參與動機和學習行為相關因素之研究**。**國立空中大學研究報告第 22 號**。台北：空中大學。
- 吳正勝（1981）。**大一學生學習適應之調查研究**。**輔導學報**，4，81-134。
- 吳明隆（2006）。**國小學生學習壓力之研究**。**正修通識教育學報**，3，33-66。
- 吳明隆、陳昭彬（1995）。**國小學生考試壓力之探索**。**諮商與輔導**，118，23-25。
- 吳永裕（1996）。**單親兒童之親子關係、行為困擾與學習適應研究**。國立台北師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 吳俐錦（2006）。**高雄市國民小學兼任組長教師工作壓力與因應策略之研究**。國立台東大學教育學系（所）學校行政碩士班碩士論文，未出版，台東縣。
- 吳智惠（2007）。**國小教師教學領導與學生學習壓力之關係研究**。國立屏東教育大學教育行政研究所論文，未出版，屏東。
- 吳清山（1984）。**台北市國民中學導師專業教育背景與管教態度對學生生活適應的影響**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李欣瑩（2001）。**桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究**。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 李淑幸 (2009)。國小高年級學童的數學學業壓力、成就動機與其學業成績關係之研究。國立屏東教育大學數理教育學系研究所論文，未出版，屏東。
- 李振賢 (1998)。多元方式入學的高中學生學業成就與生活適應之比較研究。國立師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李坤崇、邱美華 (1991)。國中國小學生學習適應之個人因素探討。輔導月刊，27，8-21。
- 李坤崇 (1992)。國小學生學習適應及其相關因素之廣續研究。台南師院學報，25，83-122。
- 何秀珠 (1993)。國小男女教師性別角色與學生學校適應、學業成就之研究。初等教育學報，2，77-100。
- 林華中 (2003)。台灣原住民族地區國中教師管教與學生學習適應之研究。國立台灣師範大學政治學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林銘宗 (1998)。國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究。國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 林進材 (1992)。城郊地區國小高年級學生學校適應比較研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林瑞真 (2005)。高雄市國民小學資深教師工作壓力與退休態度之相關研究。國立台東大學教育研究所碩士論文，未出版，台東。
- 林續琴 (2003)。國中生生活壓力、因應策略與負向情緒經驗之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 周文欽、孫敏華、張德聰 (2004)。壓力與生活。台北：空中大學。
- 周文欽 (1991)。台北高市外來高中學生的就學成因、生活適應及其相關因素研究。國立台灣師範大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 周巧芳 (2005)。嘉義市國小高年級學童學校壓力與因應策略之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 柯永河 (1989)。心理衛生學。台北：大洋。
- 俞筱鈞 (譯) (1984)。適應心理學—人生週期之正常適應 (Powell, D. 著 Understanding Human Adjustment: Normal Adaptation in the Life Cycle) (pp.31-63,68) 台北市：中國文化大學出版部。

- 施佩芳 (2002)。國小級任教師權力類型與學童學校壓力之相關研究。  
**台東師院學報**，13，183-210。
- 胡致芬 (1988)。國小一年級自閉症兒童學校適應之研究。**特殊教育研究學刊**，4，131-153。
- 洪冬桂 (1986)。**我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之研究**。國立台灣師範大學教育研究所博士論文。
- 洪榮鍵 (2006)。**國中生知覺之補習班教師管教方式、學習壓力與數學科學習成就關係之研究**。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 紀文祥 (1965)。包何二氏學習習慣與態度之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 馬芳婷 (1988)。**我國社教機構短期研習班教師教學行為與學生學習滿意度之研究**。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 郭宜君 (1996)。**嘉義市成人學習策略及其相關因素之研究**。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 陳柏齡 (1999)。**國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究**。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳廷楷 (2002)。**國小教務主任在實施九年一貫課程下之工作壓力與因應策略研究**。國立嘉義大學國民教育研究所，未出版，嘉義縣。
- 陳英豪、林正文、李坤崇 (1989)。國小學生學習適應量表編製報告，**測驗學會測驗年刊**，36，1-12。
- 陳春秀、馮煥光 (2006)。自殺之社會心理研究-以服役中憂鬱症患者為例。**臺中技術學院人文社會學報**，5，168-183。
- 陳佳琪 (2000)。**青少年生活壓力、家庭氣氛與偏差行為之關係研究**。國立彰化師範大學教育研究所論文，未出版，彰化。
- 陳蓮妃 (2003)。**國民中學訓導主任工作壓力與職業倦怠關係之研究**。國立高雄師範大學教育學系學校行政碩士班碩士論文，未出版，高雄市。
- 郭耀輝 (2004)。**國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究**。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 國防部 (2009)。**四年期國防總檢討**。台北市：國防部。
- 國防部 (2008)。**國防報告書**。台北市：國防部。

- 國防部 (2011)。國防報告書。台北市：國防部。
- 國防大學 (2006)。國防大學沿革史。桃園：國防大學。
- 國防部 (2006)。軍校學員 (生) 修業規則。台北市：國防部。
- 國防部 (2010)。軍事教育條例。國防法規資料庫，2011 年 4 月 16 日，取自 <http://law.mnd.gov.tw/scp/Query4A.asp?FullDoc=all&Fcode=A008000007>
- 國防大學 (2008)。國防大學組織章程。國防法規資料庫，2011 年 4 月 16 日，取自 <http://law.mnd.gov.tw/scp/Query4A.asp?FullDoc=all&Fcode=A000000012>
- 莊水平 (2007)。從陸軍大學沿革史談陸軍指參教育精進方向。陸軍學術雙月刊，43 (496)，89-101。
- 莊慧珍 (1985)。國中教師教導方式及學生內外控信念與學生適應之關係。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 徐慕蓮 (1986)。個人及家庭因素影響國小新生學校生活適應之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張春興 (1983)。工作、休閒、娛樂 (下) — 提昇生活品質的心理探索。中國論壇，15 (10)，53-56。
- 張春興 (1992)。張氏心理學辭典。台北市：東華。
- 張春興 (2003)。教育心理學。台北市：東華。
- 張春興 (2006)。現代心理學。台北市：東華。
- 張茂源 (2002)。九年一貫課程試辦國小教師工作壓力訪談研究。國立嘉義大學教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 張郁芬 (2001)。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，未出版，嘉義縣。
- 梁成明、羅新興 (2001)。國軍志願役軍官工作壓力之研究。國防管理學報，22 (2)，1-13。
- 梁培勇 (1993)。以壓力發展模式探討社會資源對兒童「覺知到的能力」的影響。國立台灣大學心理學系博士論文，未出版，台北市。
- 張景媛 (1988)。教學類型與學習類型適配性研究暨學生學習適應理論模式的驗證。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 張進上 (1995)。陪他一段——如何協助適應困難的學生。國教之友，47 (2)，19-23。

- 張新仁 (1981)。國中學生學習行為之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 曾錦泉 (2004)。國民中學組織變革與校長工作壓力及因應策略之研究。國立彰化師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 馮意雄 (2006)。工作壓力與休閒運動參與之研究—以臺北縣國中兼職行政教師為例。國立台灣師範大學體育學系體育行政教學碩士班碩士論文，未出版，台北市。
- 黃玉枝 (1991)。國中資優學生與普通學生學習風格及學校適應之比較研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。
- 黃琪媚 (2004)。國中生的父母親管教方式、制握信念、學習壓力與學習成就之研究。大葉大學教育專業發展研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 黃昌誠 (1990)。空中大學學生學習行為與學習困擾之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃明娟 (1994)。大學成人學生與傳統學生教學型態偏好之比較研究。高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃富順 (1993)。成人心理與學習。台北市：師大書院。
- 黃萬益 (1975)。國小學生學習適應問題之研究。新竹師專學報，2，183-256。
- 黃義良 (1999)。國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究。國民教育研究學報，4，83-114。
- 黃義良 (2000)。國中小初任教師工作壓力與調適取向之研究。國民教育研究學報，6，269-298。
- 黃義良 (2001)。九年一貫課程下的教師工作壓力與調適策略。國教輔導，41 (2)，6-9。
- 楊美蓉 (2001)。高齡學習者自我概念、對教師教學行為知覺與學習適應之關係研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 鄭素女 (2005)。台灣地區公立高中舞蹈班學生學習壓力之研究。中國文化大學舞蹈研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 鄧孝文 (2007)。國小學童學校生活壓力與因應策略之分析研究。國立台東大學教育研究所碩士論文，未出版，台東縣。

- 蔣桂嫻 (1992)。高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 蔡素美 (2004)。國小學童課業壓力與因應策略之相關研究。國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論，未出版，嘉義縣。
- 蔡婉莉 (2001)。生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究~以高中多元入學方案為背景。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 劉寶 (2003)。桃園縣國小高年級學童父母管教態度、成就動機與學習壓力相關之研究。國立新竹師範學院輔導教學碩士班論文，未出版，新竹縣。
- 賴玉粉 (1995)。花蓮縣原住民、非原住民國小學童學習適應與自我觀念之比較研究。國立花蓮師範學院初等教育研究所碩士論文。
- 賴保禎 (1966)。學習態度測驗指導手冊。台北市：中國行為科學社。
- 賴保禎、簡仁育 (1984)。心理衛生。台北市：中國行為科學社。
- 盧美貴 (1980)。國小教師教導方式與學生學習行為之關係。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 謝菊英 (2002)。高屏區國小女性校長工作壓力與社會支持之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 謝文福 (2006)。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，14，49-87。
- 簡茂發 (1986)。大學生適應問題及其相關因素之研究。國立台灣師範大學教育研究集刊，28，1-89。
- 簡茂鑑 (2010)。新兵、軍校生及外島官兵壓力源與處理模式比較。聯合後勤季刊，22，121-136。

## 二、外文部分：

Albertson, L.M. & Kagan, D.N. (1987), Occupational stress among teachers. *Journal of Research and Development in Education*, 21(1), 69-75.

Anderson, R. E. & Darkenwald, G. G. (1979), *Participation and Persistence in American Adult Education*, New York: College Board.

Apps, J. W. (1981), *The Adult Learner on Campus: A Guide for Instruction and Administrator*, Chicago: Fallett.

Arkoff, A. (1968) *Adjustment and Mental Health*, New York : McGraw-Hill Book Company.

Atchley, R.C. (1976), *The sociology of Retirement*. Cambridge, MA: Schenkman.

Atwater, (1990). *Psychology of adjustment : Personal growth in a changing world* (4th ed.), New Jersey : Prentice Hall.

Boshier, R. W. (1973), *Educational Participation and Dropout: A Theoretical Model*, *Adult Education*, 23(4), P.255-282.

Cartwright, S., & Cooper, C. (1997). *Managing workplace stress*, Thousand Oaks, CA: Sage.

Cooper, C. L., & Travers, C. J. (1996), *Teachers under pressure---stress in the teaching profession*, NY: Bantam Books.

Cross, K. P. (1979), *Adult Learning: characteristics, Needs and Interests*. In R. E. Peterson & Associates (eds.), *Lifelong Learning in America: an Overview of Current Practice, Available Resources and Future Prospects*, San Francisco: Jossey-Bass.

Deville, J. (1970), *Coping with pressure of your job*, *Supervisory Management*, 15, p.2-5.

Edwards J. N. & Kelmmack D. L. (1973), *Correlates of life satisfaction: A reexamination*, *Journal of Gerontology*, V28, p.497-502.

- Freud, S. and Breuer, J. Studies on hysteria(1895), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, (Edited and translated by James Strachey, in collaboration with Anna Freud) London: Hogarth Press, 1974, vol. 2.
- Greenberg, G., & Baron, R. (1997), *Behavior in organization (6ed.)*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kelly, P. (1989), *Opportunities for older learners: Older students in the OpenUniversity*, An International Journal of Distance Education(vol.10)No. 1, Copied from Milton Keynes, U. K.: ICDL.
- Kidd, J. R. (1973). *How adults learn*. New York : Association Maslow, A. H. (1970), *Motivation and personality*(2nd ed.), New York : Harper & Row, Publishers,Inc.
- Lazarus,R.S & Launier, R.(1978), *Stress-related transactions between person and Covironment*, In L.A.Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perpectives in interactional psychology*, New York:Plenum.
- Maslow, A. H. (1968), *Toward a psychology of being* (2nd ed.), New York: Van Nostrand.
- Morris, C. (1990). *Contemporary psychology and effective behavior (7th ed.)*, Glenview, IL : Scott, Foresman.
- Piaget, J. (1965), *The child's conception of the world*. Totow, N.J., Littlefield, Adams & Co.
- Robbins, S. P. (1996), *Organizational behavior: Concept, controversies, applications*, NJ: Prentice-Hall.
- Rogers, C. R. (1961), *On becoming a person, A the rapist's view of psychotherapy*, boston: Houghton. Mifflin, Co.
- Romano, J. L. (1997), *Stress and coping: a qualitative study of 4 th and 5 th grades*, Elementary school guidance & counseling, 31, 273-282.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*, New York: MC Graw-Hill.
- Walter B. Cannon, *The Wisdom of the Body* (New York: W. W. Norton,1932).

## 附錄

### 國軍深造教育學員學習壓力及學習適應調查問卷

各位學員好：

這是一份關於國軍深造教育學員「學習壓力」、「學習適應」的調查問卷，主要是為了解您在國軍深造教育受訓時，有關學習壓力及學習因應的實際情形，進而探究學習壓力與學習適應的關聯性。此份問卷由三個部份所組成，填答不必具名，且答案沒有對錯；您所提供的寶貴資料將會保密，不會帶給您個人或貴單位任何不利的影響，研究結果僅供學術研究之用，絕不做其他用途。

懇請您撥冗詳讀問卷說明及題目內容，依照您實際的感受和看法填答；亦請不要遺漏任何題目。由於您的用心，對本研究有莫大的助益，在此向您致上十二萬分的謝意。

敬祝

學業進步

國立台灣師範大學教育學系國防教育班

指導教授洪仁進博士

研究生余欣儒敬上

聯絡方式：0937241581

E-mail：luis156166@mail2000.com.tw

中華民國 100 年 10 月 15 日

#### 【第一部分：個人基本資料】

以下是為了便於進行統計的樣本基本資料，請依實際的情形選擇您現況的選項來填答，並在題項前  填入數字(每題都是單選)。

- 1.您入學前的單位：(1)戰鬥部隊 (2)學校(廠庫) (3)高司單位。
- 2.您的兵科：(1)戰鬥兵科 (2)戰鬥支援。
- 3.您的職務：(1)主官職務 (2)幕僚職務。
- 4.您的教育背景：(1)軍校生 (2)非軍校生。
- 5.您的教育程度：(1)專科 (2)大學 (3)研究所。
- 6.您的幕僚年資：(1)3 年以下 (2)4~6 年 (3)7 年以上。

## 【第二部份：學習壓力】

| 填<br>題<br>答 | 目                             | 非<br>常<br>同<br>意 | 同<br>意 | 不<br>同<br>意 | 非<br>常<br>不<br>同<br>意 |
|-------------|-------------------------------|------------------|--------|-------------|-----------------------|
| 【 】         | 1.我對期中、末電腦兵棋推演的電腦操作介面不熟悉。     | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 2.我對學校圖書館運用感到陌生。              | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 3.入學滿二週後，我對學校資訊學習管道已感熟悉。      | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 4 即使功課上有問題，我也不會向教官請教。         | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 5.我經常熬夜寫報告或找提報資料。             | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 6. 我認為學校的成績考核制度相當公平合理。        | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 7. 我認為學員的學習成績採 T 評計算相關公平合理。   | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 8. 課程作業多，使我無法掌握課程重點。          | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 9. 我會與同學討論功課。                 | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 10.我和同學在學習上的互動良好。             | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 11.課堂上與教官相處愉快。                | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 12.指參程序課程講授，使我感到緊張。           | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 13.我害怕考試考不好。                  | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 14.課程時間安排，常使我無法做到「課前預習、課後複習」。 | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 15.戰術想定課程講授，使我感到緊張。           | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 16.在學習上有問題，同學會給予協助教導。         | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 17.在學習上有問題，我會請問教官。            | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 18.我覺得學習成績很重要。                | 4                | 3      | 2           | 1                     |

### 【第三部份：學習適應】

| 填<br>題<br>答 | 目                            | 非<br>常<br>同<br>意 | 同<br>意 | 不<br>同<br>意 | 非<br>常<br>不<br>同<br>意 |
|-------------|------------------------------|------------------|--------|-------------|-----------------------|
| 【 】         | 1.我會根據考試可能出的題目，尋找重點。         | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 2.上課我不打瞌睡。                   | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 3.對聽不懂的教材，我會試著多思考幾遍。         | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 4.我試著找出目前所學和已有的知識之間的關聯。      | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 5.考試遇到不會的問題，我會思考另一種解題的方法。    | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 6.我和同學在學習上的互動良好。             | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 7.我會主動向教官提出問題，以解決心中疑慮。       | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 8.我能準時把作業做完，按時繳交。            | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 9.我有把握這一年能順利通過各次定考科目的考試。     | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 10.在讀書時我試著將教材內容做整體的聯結。       | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 11.我利用相關的圖解或圖表來摘要課程的內容。      | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 12.即使是我不喜歡的科目，我還是會努力用功爭取好成績。 | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 13.我自信能學好教官上課所教的課程。          | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 14.教官常關心我的學習狀況。              | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 15.在課業學習上我對自己有信心。            | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 16.我覺得和教官有距離感，不敢向教官請教功課。     | 4                | 3      | 2           | 1                     |
| 【 】         | 17.我在課業上的進步是因為依賴教官及同學的幫助。    | 4                | 3      | 2           | 1                     |

●問卷到此全部結束，感謝您的協助，並請檢查是否每一題都有填答喔！