

陸軍官校學生學習壓力對學習成效影響之研究

黃寶慧 王信竣 洪敬容 徐承詳

陸軍官校管理科學系

摘要

陸軍官校是培養部隊基層軍官的搖籃，軍校生的學習成效至關重要，因此本研究欲探討陸軍官校學生的學習壓力與學習成效之間的關聯性，並分析不同背景變項對這些因素的影響。學習壓力涵蓋課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力及人際關係壓力。

本研究發現在學習壓力中以軍事訓練壓力最大，生活管理壓力次之，人際關係壓力最小。四種學習壓力與學習成效呈現正相關，但是只有「課業壓力」、「軍事訓練壓力」與「生活管理壓力」有解釋力。

關鍵詞：學習壓力、學習成效、陸軍官校

一、緒論

(一)研究背景

Brown 與 Harris[1]指出學習壓力是一種源於外界超越個人能力範疇的刺激，這些刺激可能干擾個體的心理平衡，並引發多樣化的反應形式，個體在面對重大生活事件或挑戰時，因資源不足以應對而產生的心理和情緒上的壓迫感。張詠詩[2]指出學生在學習過程中，因學習任務、學習結果，以及來自學校、家庭和社會的要求與期望所引發的心理壓力。當學生認為這些要求超出自身應對能力時，便會產生焦慮、緊張等情緒，進而形成學習壓力。

軍校生在大學期間不僅接受大學教育，還有軍事訓練課程、體能戰技、品德教育、軍官基本素養及部隊實習實務等方面訓練與要求。而且軍校生平日皆須住校統一管理，在學生指揮部的團體生活中，也會面臨公差勤務、學長(姐)的管教、軍官的管教、學校的生活規章，多方面的訓練與規範。因此以軍校生而言，其學習壓力涵蓋範圍較廣。黃寶慧等[3]在陸軍官校學生的壓力來源、壓力因應策略及自我傷害之研究中，針對陸軍軍官學校學生進行了深入分析，並將軍校生的壓力來源劃分為四個主要構面。這四個構面分別為課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力以及人際關

係壓力。

許祐僑[4]實證發現學生在課業壓力的個人因素上，以「我不知道該如何學習，讓我感到壓力」造成的壓力同意度為最高，以「我對自己現在的表現感到不滿意，讓我感到壓力」為第二高，以「我會擔心將來考不上理想的學校，讓我感到壓力」為第三高，其可能為原因為學生仍未找到適合自己的學習方式，使得未能高效學習，並造成現在表現不佳，進而擔心考不上理想學校。黃寶慧等[3]研究發現陸軍官校學生在學習壓力中的軍事訓練壓力構面，以「你覺得同儕犯錯所受的連坐罰會產生壓力」同意度為最高，以「你覺得寒暑訓練的要求會產生壓力」同意度為最低。梁成明與羅新興[5]在國軍志願役軍官工作壓力之研究中，指出壓力對軍官的心理與行為有顯著影響。「部隊的任務及訓練常讓我體力吃不消」是工作壓力來源中的重要項目，顯示繁重的訓練任務可能導致軍官的身心負荷過重，進而引發疲憊感和焦慮情緒。訓練造成的壓力可能影響軍官在專業進修或學習過程中的專注力與學習成效。

張鈞惠[6]針對陸軍官校學生，實證發現生活管理壓力方面主要來自於時間分配、紀律要求與團體生活的適應。學生需要在軍事訓練、課業學習和個人生

活之間尋求平衡，有限的自由時間和繁忙的日程安排導致學生壓力增大；軍校生活中嚴格的紀律與規範化要求，讓部分學生感到壓迫。另外，指出人際關係壓力對軍校學生的影響，主要來自學長(姐)管教、同儕互動和與長官的關係。當學生與學長(姐)相處不和諧，尤其在受到嚴格或不合理管教時，壓力會顯著上升。同儕之間的競爭或誤解，會導致學生在團隊訓練和學習中感到壓迫。若與長官的互動缺乏溝通，或未能滿足長官的期待，也會增加人際關係壓力。磨文敏[7]以國軍深造教育學員為對象，研究發現人際關係對於學習成效有正面影響，因學習壓力對於學習成效有負面影響，而良好的人際關係，能夠顯著的降低學習壓力。

另一方面，也有學者提出適度的學習壓力對於學習成效具有正面影響。吳冠杰[8]研究指出，適度的課業壓力能夠提升學生學習成效，但壓力若是超過學生臨界值，將導致學習成效顯著降低。黃韋智[9]研究指出，適度的訓練壓力可以激發學習者的潛能，促使他們更加專注和努力，從而達到更高的成就。張文安與徐名敬[10]研究說明，業務整合雖會導致個人工作內容增加，導致生活管理壓力上升，但其中減少了資料傳遞、銜接的困擾，因此工作成效反而增加。黃郁涵[11]研究指出，學生會因為好友較少，導致人際關係壓力上升，但同時會為了增加好友，而更加努力學習，進而提升學習成效。

此外，Albert[12]將學習成效定義為個人在學習過程中達成學習目標的能力。並分為四個面向，認知和情感過程、行動感、同儕和正式教育的角色、理論應用。Johnston[13]研究指出，學習成效在軍事教育和人才管理的整合中扮演著關鍵角色。首先，成效導向的教育方法被認為是提高學習成效的核心。這種方法強調明確的學習目標和可測量的成效，從而使學員能夠更清晰地理解學習期望並自我評估進度。研究強調了跨

學科知識的整合對於學習成效的重要性。軍事教育不僅需要專業知識，還需要學員具備跨學科的理解和應用能力，以應對複雜的現代戰爭環境。這種跨學科的學習方式有助於培養靈活應變和創新思維。個人化學習計劃也是影響學習成效的重要因素。研究發現，根據學員的個人需求和職業目標制定的學習計劃，能夠顯著提高學習動機和效果。這種個性化的學習方法使學員能夠在自己的節奏下學習，並專注於最相關的知識和技能。持續的評估和反饋被認為是提高學習成效的關鍵，定期的評估和反饋能夠幫助學員及時識別學習中的不足並進行改進，從而達到更高的學習效果。這種動態的學習過程有助於保持學員的學習動力和參與度。協作學習環境對於學習成效有顯著影響。通過小組討論和協作任務，學員能夠互相學習和支持，從而提高整體學習效果。這種協作學習方式不僅增強了學員的團隊合作能力，還促進了知識的深度理解和應用。

綜合而言，學習成效是學校對於學生教育評價的考量關鍵，上述文獻中提到學習壓力對學習成效具有影響性，陸軍官校是培養國軍基層幹部的搖籃，學生的學習成效優劣直接關乎於其是否能勝任部隊基層軍官。因此，本文認為陸軍官校學生學習壓力與學習成效的關聯性是一個值得研究的議題。

(二)研究動機

林銘宗[14]將學習壓力定義為學生在學習過程中，因外界環境對課業表現的要求及個人能力與資源不足以應對挑戰時所產生的一種壓迫感。這種壓力來自於學生對環境要求的主觀評估，當學生認為自己無法滿足這些要求或排除干擾時，便會產生學習壓力。該壓力表現為身體上的疲勞、認知上的迷茫、情緒上的焦慮，甚至行為上的退縮，形成一系列的連鎖反應，影響學生的學業表現與心理健康。陳雪芬[15]定義學習壓力為學生在完成學術任務過程中，因學業負擔沉重或學習目標難以達成所產生的

心理壓力。其指出學習壓力的主要來源包括學校的考核制度、課程難度及教師的高期望。當學生感到學習資源不足或能力有限時，便會出現壓力反應，如焦慮、注意力分散及對學習的抗拒感，進一步影響學生的學習效率及身心健康。

蔡幸真[16]研究學習壓力對國中學生學習成就之影響，指出學習壓力與學習成效的關係符合倒 U 型壓力理論，適中的壓力可以提升學習成效，但當壓力超過負荷時，反而會導致學習成效下降。施蕙華與曾麗娟[17]指出壓力對職業軍官的表現有顯著影響。高壓力環境可能導致軍官對工作內容及人際關係表現不佳，進而影響工作投入度，並誘發焦慮、憂鬱等心理健康問題，削弱其專注力與判斷力，最終降低工作效能。然而，適度的壓力在某些情況下也可能產生正面影響，如促進挑戰性行為和提升應變能力，特別是在軍事演練或危機管理中發揮作用。

本文將學習壓力分為四個構面來探討，而這四個構面分別為課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力以及人際關係壓力。軍校學生在大學期間不僅要接受大學教育，還有軍事訓練課程、體能戰技、品德教育、軍官基本素養及部隊實習實務等方面訓練與要求。另外，在學生指揮部的團體生活中，也會面臨公差勤務、學長(姐)的管教、軍官的管教、學校的生活規章以及多方面的訓練與規範，平日也需要遵循統一住校的生活管理方式。因此，以軍校生而言，其學習壓力涵蓋範圍較廣。

Cohen 等[18]指出課業壓力是指學生在學術環境中，因多種因素而感受到的心理壓力，這些因素包括但不限於學業負擔、考試壓力、時間管理困難以及對未來的擔憂，個體感知到環境需求超過其應對能力時所產生的一種心理及生理反應。楊靜怡[19]指出軍事訓練壓力為軍人在參與各種軍事訓練活動時，因面臨高強度的體能要求、嚴格的紀律、複雜的戰術演練以及模擬戰場環境等因素

所引發的生理和心理反應。Ferriss[20]指出生活管理壓力來自多重生活角色工作、家庭、社交、健康等，以及有限時間和資源內，如何平衡和有效管理這些多元化需求的挑戰，過度安排和過度承擔的生活方式所引發的壓力。Lazarus 與 Folkman[21]認為生活管理壓力是個體在日常生活中，面對內部需求目標、期望和外部需求工作、家庭之間的衝突或挑戰時，資源不足導致的心理和行為反應。王櫻芬[22]將人際關係壓力定義為青少年在與父母或同儕的依附關係中，因情感交流不順、期待不符或溝通障礙所引發的心理壓力。

郭碧吟[23]指出學業問題是學生壓力的重要來源之一，具體體現在以下幾個方面：(1)學習困難：學業壓力來自於學生在學習過程中遇到的挑戰，課程理解障礙、學習方法不當或學科難度過高，導致學生感到挫敗，進一步產生焦慮和壓力。(2)成績壓力：學生成績表現受到家庭、學校和社會的高度重視，尤其是高期望的環境下，學生會因未達到目標而承受更大的壓力。(3)時間管理困難：學生在學業壓力下，若缺乏有效的時間管理能力，可能會感到無法兼顧學業與其他生活需求，進一步加劇心理負擔。(4)學校環境與資源的影響：學校是否提供充足的學習資源，教師輔導、學習設備，也直接影響學生的學習壓力程度。施蕙華與曾麗娟[17]在工作壓力感受、社會支持、工作滿意與離職傾向之關連性研究中，結果指出軍事訓練壓力對職業軍官的學習成效具有顯著影響，其可能導致軍官在技能掌握與知識吸收上表現不佳，進而影響學習成效與持續投入的意願。

曾麗娟[24]提出軍中基層幹部的壓力來源，特別是生活管理壓力的特性與影響。生活管理壓力作為基層幹部壓力的一部分，主要體現在日常生活與工作的平衡挑戰上。基層幹部需在高度軍事化的環境中，應對工作與個人生活的多重需求，這種情況對其心理健康與工作

效能具有深遠影響。並提出以下四點說明：(1)時間管理的壓力：由於軍事任務的高強度與高要求，基層幹部需在日常勤務、訓練與個人生活間找到平衡。長時間的工作要求經常使得個人時間被壓縮，導致時間管理上的壓力。(2)環境因素的影響：軍營環境的設施與資源限制是生活管理壓力的重要來源，例如營舍環境老舊、設施不足、生活資源缺乏等，這些問題會進一步增加生活管理的難度。(3)家庭與工作的衝突：長期駐地、頻繁調動與任務執勤使基層幹部難以兼顧家庭生活。未能履行家庭責任的情況，不僅加重了個人的心理負擔，也可能引發家庭矛盾。(4)心理健康的挑戰：長期的生活管理壓力容易導致情緒不穩、焦慮與疲憊感等心理健康問題，進一步影響幹部的工作成效。

林岳聰[25]在陸軍工兵部隊的壓力來源、壓力因應策略及其相關因素之研究中，指出公差勤務及自主時間的壓力是顯著的。公差勤務通常涉及長時間且不固定的工作時間，經常需要隨時待命，這樣的不確定性和高強度工作要求會使官兵感受到極大的身心壓力，並可能無法獲得足夠的休息和恢復時間，進而影響身心健康。當官兵的自主時間非常有限，無法安排個人生活、娛樂或休息時，會導致無法有效地進行身心調適，增加壓力感知。黃寶慧等[26]在陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究中，發現人際關係壓力構面，以「無法時時刻刻陪伴家人」同意度為最高，可能原因為軍校學生通常需要長時間與家人分離，這會造成情感上的孤單和壓力。以「因家中私人事務煩惱」同意度為次高，可能原因為家庭事務會分散學生的注意力，尤其是在需要處理私人問題時，會感到更大的壓力。以「失戀」同意度為第三高，可能原因為年輕學生面臨感情問題，特別是失戀時，會給他們帶來情緒上的壓力。

綜上所述，可以發現陸軍官校學生不同於一般大學生，為了成為文武雙

全、守紀律、有責任心的軍官，面對不同面向的學習壓力。依此，本文欲探討陸軍官校學生對於「學習壓力」中的「課業壓力」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」與「人際關係壓力」構面同意程度，此為第一個研究動機。

再者，Anderson 與 Krathwohl[27]將學習成效定義為學生在教育過程中所達成的具體目標和成效，並且這些目標和成效被分為兩個主要維度，知識維度和認知過程維度。這兩個維度共同定義了學生在學習過程中應該達到的目標、課程標準和學習成效。知識維度，包括事實性知識、概念性知識、程序性知識和後設認知知識。認知過程維度，包括記憶、理解、應用、分析、評價和創造六個層次。吳冠杰[8]研究指出學習能夠顯著提升學生的多方面能力。學校的養成教育訓練強化了學生的體能，並幫助他們培養了良好的時間管理能力。通過理論學習和實際操作，學生掌握了工作所需的各種知識和技能，並能夠在實際工作中靈活運用。教育訓練提升了學生的學習效率，使他們能夠高效地學習和吸收知識。實習課程實作幫助學生提升了問題管理能力，使他們在面對突發事件時能夠冷靜應對和解決問題。學校的教育訓練強調思考、分析和判斷能力的培養，學生通過案例分析和情境模擬，提升了邏輯思維和批判性思維能力。生活管理和實習課程實作強調團隊合作，學生學會了如何與他人合作，並在團隊中發揮作用。教育訓練和實習課程實作還幫助學生提升了領導管理能力，使他們在實習過程中學會了如何領導和管理團隊。學校的教育訓練強調品德和軍事倫理的培養，學生在學習過程中學會了誠實正直、遵守紀律和依法行政，並在實際工作中踐行這些價值觀。最後，教育訓練和實習課程實作提升了學生的成就感，增強了他們的自信心和自我效能感，激發了對未來工作的熱情和動力。

Vine 等[28]研究發現學習能夠提升體能和時間管理能力，使軍官們在高壓

環境下能更有效地管理自己的時間和體能。知識和技能的增長極大地提升了他們的專業素養，系統化的學習和訓練提高了學習效率和問題管理能力，使他們能更高效地學習新知識並解決複雜問題。批判性思維和分析能力的培養使軍官們在決策過程中能更加全面和深入地考慮問題，而模擬演練和團隊合作活動則提升了判斷力和團隊合作能力，這對於協同作戰非常重要。領導力和管理能力的提升，以及對品德和軍事倫理的重視，塑造了他們成為更有責任感和道德感的領導者。磨文敏[7]研究發現學習對軍官的多方面能力有顯著提升。在學習過程中，學員的體育相關能力，如：每日運動習慣及體能測試成績獲得增強，體能提升有助於更好地應對軍事訓練需求。此外，專業知識與技能得以強化，尤其是在課堂學習和實務應用中展現出顯著成效。學員的思考力、分析力與判斷力通過課程訓練和兵棋推演進一步提升，能更高效處理複雜問題並做出精確判斷。團隊合作能力在分組專題和討論中明顯加強，而領導管理能力則通過統御訓練和實踐逐步發展。研究還顯示，品德與倫理觀念的強化是學習成效的重要部分，學員在德行評鑑中展現出更高的道德標準與責任感，也進一步促進了整體學習成效的提升。

學生在學校接受大學教育、軍事訓練、體能戰技、品德教育等面向的教導與陶冶，為確保未來成為能夠擔當保家衛國的合格軍官，其學習成效的優劣當然是重要的議題。依此，本文欲探討陸軍官校學生對於「學習成效」構面的同意程度，此為第二個研究動機。再者，本研究欲探討陸軍官校學生的「性別」、「年級」、「學歷背景」、「不及格科目」與「是否有減輕壓力的方法」等背景變項對於「學習壓力」與「學習成效」之差異性分析，以檢視其呈現結果是否有差異性，此為第三個研究動機。

磨文敏[7]研究發現課業壓力對軍官

的學習成效有顯著影響。在高課業壓力情境下，軍官們可能面臨多重挑戰，包括繁重的作業量、不合理的課程時間安排、複雜的課程內容，以及對考試成績與畢業標準的強烈擔憂。這些壓力因素會使學員無法有效掌握學習重點，增加焦慮感，進一步降低學習效率和整體表現。數據顯示，在高課業壓力下，學員的學習成效可能下降約 15% 至 20%，且其達顯著水準，表明課業壓力對學習效率和知識吸收的負面影響並非隨機發生。此外，高壓力情境還可能導致學員過度專注於短期應試表現，而忽略長期知識的理解與應用，進一步削弱其學習成果。

曾麗娟[24]在國軍基層幹部工作壓力、因應方法與工作滿意、身心健康之研究中，指出壓力對基層幹部的工作表現有顯著影響，表現出正負兩面性。過高的壓力會降低工作效率，幹部在心理負擔和生理症狀影響下容易出現注意力分散、決策失誤等問題。此外，壓力可能削弱團隊協作，導致與同僚或部屬間溝通不良，進一步影響團隊士氣與整體績效。同時，高壓環境還會抑制幹部的創造力與解決問題能力，使其應對方式僵化，難以靈活應對挑戰。而壓力對身心健康的負面影響，疲勞、焦慮、失眠等，進一步削弱了其工作耐力與持續性表現。然而，適度的壓力也可能帶來積極作用，能激發幹部的專注力和執行力，提升其工作效率與成就感。

張鈞惠[6]指出軍校生採取有效的壓力因應策略，積極與同儕交流、尋求情緒性支持，以及參與體能運動等，能有效減輕壓力感受，且因應方式的選擇與壓力來源具有顯著相關。梁成明與羅新興[5]指出適當的壓力管理措施能有效緩解軍事訓練壓力。合理調整訓練強度與頻率可減少體力過度消耗，而完善休假制度能幫助軍官在繁重訓練後獲得足夠的身心恢復時間，且增強同儕之間的支持關係，對於降低心理壓力具有顯著效果。並且透過合理的訓練安排，可有效

減輕軍事訓練壓力，進一步提升工作效能與生活品質。

因此，本研究欲探討陸軍官校學生的「學習壓力」與「學習成效」同意度之相關性分析，此為本文第四個研究動機。接著，欲探討「學習壓力」構面對「學習成效」構面的影響性，此為第五個研究動機。最後，本研究第六個動機是希望藉由以上研究成果，提供學校洞察學生壓力來源，協助學生優化壓力管理，精進學習成效等作為的參考依據。

(三)研究目的

根據研究背景與研究動機所述，本研究之主要目的包括以下一至六點，分別敘述如下：(1)分析陸軍官校學生對於「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力、人際關係壓力)」構面的內涵。(2)分析陸軍官校學生對於「學習成效」構面的內涵。(3)探討陸軍官校學生之不同「性別」、「年級」、「就讀前學歷背景」、「您最近一次期中考不及格科目」以及「您是否有減輕壓力的方法」背景變項對「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力、人際關係壓力)」與「學習成效」之差異性分析，以檢視其呈現結果是否有顯著差異性。(4)探討「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力、人際關係壓力)」與「學習成效」同意度之相關性。(5)探討「學習壓力」構面對「學習成效」構面的影響性。(6)完成研究結果與建議，提供學校了解學生學習壓力與學習成效之內涵，並研擬應對方法，以促使學生能優化壓力管理，提高學習成效。

二、文獻探討

(一)學習壓力

1.定義

Schwarzer 與 Hallum[29]指出學習壓力為個體在應對學術需求時，因感知自身能力或資源不足以應對挑戰而產生的心理壓力狀態。陳麗娟[30]指出學習壓力是學生在學習過程中，因課程內容、學習方法或學習情緒方面的困難而感到

的壓迫感。當學生在這些方面出現焦慮或挫折時，可能導致其無法與外部環境達成和諧適應的狀態，進而對其學業成效及心理健康產生負面影響。江美伶與李顯銘[31]將學習壓力定義為學校相關壓力，包括課程負擔、考試壓力以及學業成績要求，當學生感知到這些壓力超出其應對能力時，會對學業成效產生負面影響。

張偉華[32]指出軍事訓練壓力是軍人在訓練過程中，因應付高強度的訓練要求、專業技能掌握以及外部環境影響所感受到的身心負擔。張文安與徐名敬[10]將軍事壓力定義為軍人在軍事訓練與任務執行中，因外部環境需求超出其個人能力或資源限制，所產生的心理、生理及行為負擔。Gal 與 Mangelsdorff[33]指出軍事訓練壓力是由訓練中高強度的體能、心理和技術要求所引發的心理和生理反應，其目的是提高個體的應變能力和韌性。張春興[34]指出生活管理壓力是個體在日常生活，面對內在需求或外在環境變化時，所感受到的生理、心理或行為上的壓迫感。曾麗娟[24]指出生活管理壓力是指個體在日常生活中，由於環境適應、家庭與工作平衡失調、無法有效管理時間、財務、健康等因素，導致的心理與生理負擔。謝奇任與謝奇明[35]指出人際關係壓力是在與同僚、上級或下屬互動中，因溝通不良、角色衝突或信任不足等問題所引發的心理負擔。陳清泉[36]指出人際關係壓力是個體在與他人互動過程中，因缺乏良好的溝通、情感支持或人際衝突而感到的心理負擔和壓迫感。

2.內涵

Johnson[37]提出學生面對的學習壓力往往來自多方面，包括作業截止日期和期望的學業表現等，說明如下：(1)學業壓力：主要來自學校的要求，包括考試和作業的截止日期。其指出這種壓力通常會與焦慮並行，尤其是在學業表現要求過高的情況下。這會影響學生的情

緒，並對思維過程和學習效率造成負面影響。學業壓力可能會造成學生感到無法應對的情況，並導致情緒不穩定。(2) 社交壓力：在校園中，學生也面臨來自社交的壓力，這包括與同學的關係、社交圈的期望以及同儕間的比較。其強調過度關注他人看法和社交活動，可能會進一步加劇焦慮和不安。特別是當學業壓力加重時，學生往往會把焦點放在自己的人際關係和社交需求上，進一步提高其情緒負擔。

施蕙華與曾麗娟[17]提出軍中生活管理壓力對職業軍官的影響，生活管理壓力主要聚焦於軍人在日常生活中的壓力來源與管理挑戰，包括時間分配、家庭生活的平衡以及生活設施的不足。並提出以下構面：(1)時間分配的困難：軍人在執行任務、參與訓練以及完成其他職責時，面臨著高度壓縮的作息安排，個人時間被大量壓縮。軍人需要兼顧日常勤務、家庭責任和個人休閒，但時間不足使得這些需求間產生了矛盾，導致心理壓力。(2)生活環境的限制：軍營內的生活設施通常存在資源不足的情況，宿舍條件較差、飲食供應單一、缺乏足夠的休閒娛樂設施等。(3)家庭與工作的衝突：軍事任務的高強度與長期駐地要求，導致軍人無法投入足夠的時間和精力維繫家庭關係。對於家庭與工作的失衡會引發個人對家庭責任的愧疚感，以及對工作安排的不滿。(4)軍事生活的不確定性：軍事任務的突發性以及高頻率的調動使得軍人缺乏對生活的掌控感，頻繁的駐地調動、突如其來的任務通知。(5)心理適應的壓力：長期處於軍事化的環境中，軍人需要適應高強度的訓練與嚴格的紀律管理，同時面對內部競爭與職業升遷的壓力。環境要求個人高度自律，但也容易導致心理壓力的累積。

3. 相關實證研究

蔡幸真[16]研究結果指出段考成績、課業難度及距離會考時間會顯著影響學習壓力。當學生的段考成績越偏離

自身理想、學生認為課業難度越高及距離會考時間越近，學習壓力會顯著增加。曾麗娟[24]針對國軍基層幹部，研究指出長官不理性行為、評比調動、升遷以及工作與生活平衡困難等工作壓力方面是顯著的。具體而言，直屬長官在管理中的情緒化行為、不合理要求及指導不明，升遷的公平性和透明度有疑義，競爭激烈和不確定性，高強度的軍事任務和頻繁的突發狀況，使幹部難以兼顧家庭與個人生活，皆使基層幹部感受到巨大壓力。此外，也發現工作與生活平衡的困難以及家庭責任的負擔會顯著加重壓力，基層幹部因軍事任務繁重，經常無法兼顧家庭與個人生活，導致生活節奏失衡，增加心理負擔。特別是工作時間的不穩定性和高強度的職業要求，讓幹部在時間分配上面臨挑戰，進一步影響到家庭關係的和諧。最後，當壓力過高會削弱基層幹部的專注力與執行力，同時可能導致注意力分散和決策失誤，進一步影響學習表現。

梁成明與羅新興[5]在國軍志願役軍官工作壓力之研究中，實證發現高壓力會導致焦慮、疲勞以及離職，並發現壓力來源主要是時間匆促和角色模糊，這不僅增加了軍官完成任務的困難，也削弱了他們的自信心和專業能力，進而影響了其工作效率和任務完成度。並且長期的壓力表現，可能造成職業倦怠和高離職率。未能有效舒緩壓力，不僅會影響個人表現，也將對組織績效和整體運營造造成潛在危害。施蕙華與曾麗娟[24]研究中將「社會支持」分為工作內支持：指長官、同事的支持，和工作外支持：指家庭、朋友的支持。當這些支持不足時，可能導致人際壓力升高。緊張的人際關係，上下級溝通不良或同事間缺乏支持，可能導致學習者在高壓環境下感到焦慮與沮喪，進而削弱其專注力，並且亦降低個體的學習成效和自信心，使其更難以有效應對學習挑戰。磨文敏[7]研究結果指出女性學員的壓力感受顯著高於男性。因為男性在部隊中已

經提前學習相關內容，且在人際關係中也有較多熟識的同學，同時對於競爭較女性所感受的壓力小。

(二)學習成效

1.定義

Bransford[38]研究人如何學習：大腦、思維、經驗與學校時，將學習成效定義為是指學習者在教育過程中所達成的具體目標和成效。這些目標和成效受到多種因素的影響，包括先前知識、大腦的可塑性、學習的主動性、理解為目標的學習、適應性專業知識以及學習的時間投入。Schraw 與 Dennison[39]將學習成效定義為學習者在教育過程中所達成的具體成效，並且這些成效受到後設認知意識的影響。後設認知意識包括兩個主要成分，認知知識和認知調節。

2.內涵

Kirkpatrick[40]提出的四層次評估模式是目前最廣泛應用的培訓和學習效果評估工具之一。該模式旨在通過四個層次來評估培訓計劃的效果，從學員的即時反應到最終的組織成效。四層次評估模型不僅幫助教育者、學員以及團體衡量學習成效，還能提供有價值的數據，進一步優化未來的培訓設計，內容說明如下：(1)反應層次：學員的即時反應，了解學員對培訓的看法，確認他們是否認為這個課程有價值、是否滿意，並且是否感覺到課程有趣或有助於他們的工作。此一層次主要關注於學員的感受。(2)學習層次：知識與技能的增長，評估學員是否成功地掌握了課程的知識或技能。這一層次專注於學員的具體學習成效，評估學員的學習成效。(3)行為層次：學員行為的改變，評估學員是否將所學內容轉化為實際的行為變化，並且持續將新學到的技能或知識應用於日常工作中。這一層次關注的是學習的持久性及其實際影響。(4)結果層次：組織績效的提升，評估學習最終帶來的具體成效和價值，確認學員將以上三點運用後，是否對於組織產生實質影響。這一層次評估的是學習是否對學員的績效、

目標達成等方面產生了正面影響。

3.相關實證研究

蔡幸真[16]指出學習壓力與學習成效的關係符合倒 U 型壓力理論，適中的壓力可以提升學習成效，但當壓力超過負荷時，反而會導致學習成效下降。學生與同儕的相處能夠顯著增進學生逆境商數，其可能原因為同儕之間會互相支持，表現較好同學會教導成績不佳同學，使得學習成效提升。家長及教師的期待會相對增加學生學習壓力，但在可控的閾值內，學生會感受到激勵作用，使得學習成效增加。黃韋智[9]研究指出適度的訓練壓力可以激發學習者的潛能，促使他們更加專注和努力，從而達到更高的成就。訓練壓力還可以提高學習者的警覺性和注意力，使他們在學習過程中更加集中，從而提高學習效率。

磨文敏[7]以國防大學深造教育學員為對象，研究說明壓力對軍官的學習成效有顯著影響。生活管理壓力在學習過程中扮演重要角色，學員因不熟悉校內環境及管理模式，可能面臨適應困難，這些挑戰導致焦躁與不安，進而削弱學習專注力與效率。而且人際關係壓力對軍官的學習成效也有顯著影響。學員在學習過程中可能面臨來自同儕或教官的溝通壓力，這些挑戰可能導致心理負擔加重，影響學習專注力與合作意願。高壓力情境下的溝通障礙可能進一步降低學員的學習動機與參與度，對學習成果產生深遠影響。

三、研究方法

(一)研究對象

本研究對象為陸軍官校一到四年級學生，並利用問卷發放的方式，針對陸軍官校全校學生共 891 人，其中男學生 759 人，女學生 132 人作為施測對象。本研究共計發出 891 份問卷，回收 891 份，問卷回收率 100%，有效問卷 891 份，有效問卷率 100%。

(二)研究工具

本次研究主要採問卷調查法，參考許祐僑[4]、磨文敏[7]、蔡幸真[16]、吳

冠杰[8]、黃韋智[9]、黃郁涵[11]、陳立研究題材，完成問卷。編制方式採用結構化問卷，以李克特(Likert)五點量表為測量尺度，分別由「非常同意」到「非常不同意」，給予分數 5 分到 1 分，由研究對象依其認知填答，並根據填答的資料，使用統計產品與服務解決方案 (Statistical Product and Service Solutions，以下簡稱 SPSS) 進行統計分析。問卷內容分為二大部分，第一部分為個人基本資料，其中包括性別、年級等；第二部分首先為學生對「學習壓力」構面的同意程度，分為課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力、人際關係壓力；最後為學生對「學習成效」構面的同意程度。

(三)資料分析方法

本文根據研究目的，將回收之有效問卷，利用統計 SPSS 套裝軟體，進行資料分析。資料分析所採之統計方法如下(吳明隆、涂金堂[43])：(1)樣本基本資料分析：根據本研究之回收之有效問卷分析結果，分別就「性別」、「年級」、「就讀前學歷背景」、「您最近一次期中考不及格科目」以及「您是否有減輕壓力的方法」的分布情形作整理，計算次數及百分比，以了解本研究分析之樣本結構。(2)信度分析：信度分析的檢定，以了解問卷的可靠性與有效性，以 Cronbach's α 值衡量分析問卷中各變項題目的中間內在一致性。所謂信度是指一群受訪者在同樣測驗卷上測量

洋[41]、許正樟[42]等相關文獻，依本文多次的結果，都具有一致性。Cronbach's α 值若是小於 0.35 則表示為低信度；若是介於 0.35 至 0.70 則表示為信度尚可；若是大於 0.70 則表示為高信度。(3)描述性統計：分別就陸軍官校學生對「學習壓力」以及「學習成效」構面，計算平均數、標準差，以了解學生陸軍官校學生對「學習壓力」以及「學習成效」的同意程度平均值。(4)變異數分析：分別以不同性別、年級等之學生背景資料為變數，針對陸軍官校學生對「學習壓力」以及「學習成效」構面的同意程度，進行變異數分析，以檢視其所呈現結果是否具有差異性。(5)相關性分析：針對陸軍官校學生對「學習壓力」以及「學習成效」構面的同意程度，進行相關性分析，以探討兩兩變數的相關程度。當相關係數之絕對值小於 0.3 時，為低度相關；絕對值介於 0.3 至 0.7 時，即為中度相關；達 0.7 至 0.8 時，即為高度相關；若達 0.8 以上，即為非常高度相關。(6)迴歸分析：將「學習成效」設為應變數，「學習壓力」設為自變項，進行迴歸分析，以探討「學習壓力」構面對「學習成效」構面之解釋能力。

(四)研究架構

以下為「軍校生學習壓力對學習成效影響之研究—以陸軍官校為例」之研究架構圖，如圖 1 所示。

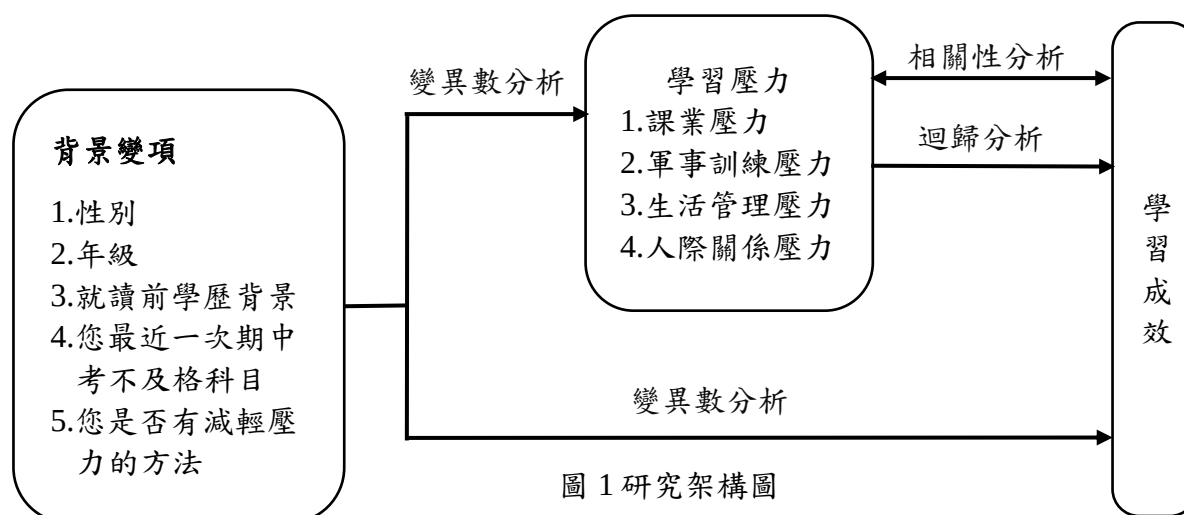


圖 1 研究架構圖

四、研究分析與結果

(一)樣本基本資料分析

本研究發出 891 份問卷，實際回收 891 份，回收率為 100%，有效問卷 891 份，問卷有效率為 100%，根據本研究回收之有效問卷分析結果，就「性別」、「年級」、「就讀前學歷背景」、「您最近一次期中考不及格科目」以及「您是否有減輕壓力的方法」分布情形作整理，如表 1 所示。「性別」樣本資料：男學生所占比例較高，共計 759 人，所占百分比為 85.19%；女學生所占比例較低，共計 132 人，所占百分比為 14.81%。「年級」樣本資料：四年級所佔比例最高，共計 292 人，所占百分比為 32.77%；一年級所佔比例最

低，共計 179 人，所占百分比為 20.09%。「就讀前學歷背景」樣本資料：高中所占比例較高，共計 753 人，所占百分比為 84.51%；高職所占比例較低，共計 138 人，所占百分比為 15.49%。「您最近一次期中考不及格科目」樣本資料：0 科不及格人數最多，共計 373 人，所占百分比為 41.86%；3 科(含)以上不及格人數，所占比例最低，共計 80 人，所占百分比為 8.98%。「您是否有減輕壓力的方法」樣本資料：有減輕壓力方法的學生比例較高，共計 758 人，所占百分比為 85.07%；無減輕壓力方法的學生比例較低，共計 133 人，所占百分比為 14.93%。

表 1 樣本基本資料分析表

構面	內容	人數	百分比
性別	男	759	85.19
	女	132	14.81
年級	一年級	179	20.09
	二年級	192	21.55
	三年級	228	25.59
	四年級	292	32.77
就讀前學歷背景	高中	753	84.51
	高職	138	15.49
最近一次期中考 不及格科目	0 科	373	41.86
	1 科	280	31.43
	2 科	158	17.73
	3 科(含)以上	80	8.98
您是否有 減輕壓力的方法	是	758	85.07
	否	133	14.93

(二)信度分析

探討陸軍官校學生對於「軍校生學習壓力對學習成效影響之研究—以陸軍官校為例」之「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力與人際關係壓力)」與「學習成效」之構面的同意程度。在表 2 中，可以看到各構面與整體問卷變數之量表信度 Cronbach's α 係數皆在 0.850 以上，顯示各變項題目中存在一致性。

表 2 研究問卷整體與各構面的

Cronbach's α 值

構面	Cronbach's α 值	題數
課業壓力	0.8523	9
軍事訓練 壓力	0.9158	14
生活管理 壓力	0.8856	9
人際關係 壓力	0.8940	16
學習成效	0.9174	15
整體	0.9523	84

(三)「軍校生學習壓力對學習成效影響之研究—以陸軍官校為例」構面之同意度分析

以下說明陸軍官校學生對於「軍校生學習壓力對學習成效影響之研究—以陸軍官校為例」之「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力與人際關係壓力)」、「學習成效」構面與整體同意度分析結果。由表 3 可得知在「學習壓力」中。以「軍事訓練壓力」構面同意度最高，平均值為 3.4921；以「人際關係壓力」構面同意度最低，平均值為 3.0685。再者，「學習成效」構面同意度在全體構面中為最高，平均值為 3.5971。

表3「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力與人際關係壓力)」、「學習成效」構面與整體同意度分析表

構面	平均數	標準差
課業壓力	3.3793	0.9021
軍事訓練壓力	3.4921	0.9385
生活管理壓力	3.4506	0.9376
人際關係壓力	3.0685	0.6970
學習成效	3.5971	0.7903
整體	3.4226	0.7743

表 4 為「軍校生學習壓力對學習成效影響之研究—以陸軍官校為例」中，在「學習壓力-課業壓力」構面的同意度分析結果，其同意度之平均值為 3.3793。又以第 9 題「無法順利畢業讓您感到壓力」平均值 3.4949 最高，以第 8 題「成績不佳而假日留讀讓您感到壓力」平均值 3.4366 列為次高，以第 7 題

「無法充分準備考試讓您感到壓力」平均值 3.4198 列為第三高，其可能原因為軍校生畢業的門檻是學業與體能都必須兼顧，學業部份又分為通識選修、共同必修及系上專業必、選修課程，再加上體能戰技訓練的考核、連隊指派的公差勤務等，使軍校生可能無法充分準備考試，因此考試未能達到合格標準，而需要遭受假日留讀的處分。然而，軍校生平時皆住校，僅有假日時間能夠離校，若假日出校時間又遭到留讀處分，將會造成頗大的心理壓力。最後，若課業無法通過，將會影響到是否能夠順利畢業，故造成軍校生的壓力。

以第 5 題「與同學討論問題時讓您感到壓力」平均值 2.8485 最低，其可能原因為老師授課時，會採取同學分組討論或報告，以培養學生團隊合作的精神，形成良好的學習氛圍。以第 4 題「上課時被老師提問讓您感到壓力」平均值 3.0920 列為次低，其可能原因為老師採取互動式的教學方式，會適時提問並以鼓勵方式引導學生進行討論，甚至對踴躍發言的學生在平時成績上加一分，增加信心。以第 3 題「課業的難易度讓您感到壓力」平均值 3.2458 列為第三低，其可能原因為對於課業指導，老師會循序漸進，並且因材施教，對學習程度不同的學生，給予不同的指導方式，甚至利用自習或 office hours，給予學生額外的課後指導，雖然課業的難易度對學生有一定的壓力負荷，但平時老師及同學間會互相指導與鼓勵，故其壓力還算可以接受

表4陸軍官校學生在「學習壓力-課業壓力」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
A1	「讀書時間太少」讓您感到壓力。	3.2637	1.0359
A2	「跟不上課業進度」讓您感到壓力。	3.3199	0.9909
A3	「課業的難易度」讓您感到壓力。	3.2458	0.9916
A4	「上課時被老師提問」讓您感到壓力。	3.0920	1.0290
A5	「與同學討論問題時」讓您感到壓力。	2.8485	1.0126
A6	「無法順利完成作業」讓您感到壓力。	3.3827	1.0507
A7	「無法充分準備考試」讓您感到壓力。	3.4198	1.0584
A8	「成績不佳而假日留讀」讓您感到壓力。	3.4366	1.0919

續表 4

A9	「無法順利畢業」讓您感到壓力。	3.4949	1.1181
----	-----------------	--------	--------

表 5 為「軍校生學習壓力對學習成效影響之研究—以陸軍官校為例」中，在「學習壓力-軍事訓練壓力」構面的同意度分析結果，其同意度之平均值為 3.4921。又以第 13 題「連坐罰制度讓您感到壓力」平均值 3.6364 最高，可能原因為軍校為團體生活，需同儕間互相扶助，學校一併規劃獎勵及精進措施，例如四大要務評比、體能戰技測驗成績評比及國防部英文測驗成績評比，較優單位均有給予加菜金或榮譽假等獎勵，落後較多連隊則要求加強輔導以跟進其他連隊，因此學生會擔心自己沒有做好，而連累到其他同學。以第 14 題「假日懲處制度讓您感到壓力」平均值 3.6004 列為次高，在軍校中若是違反校規，除一般行政懲處外，還有假日懲處制度，發生原因包含脫離部隊掌握、未按時就位及儀態不佳等，學生在校內若是未能遵守規定，假日需額外留校懲處，可能導致學生身心俱疲、壓力遽增。以第 5 題「衛哨勤務的要求」平均值 3.4893 列為第三高，其可能原因為執行衛哨勤務

時，有其一定的要求與規範，例如基本服儀標準、衛哨總成背誦等，若未能達到要求，則可能面臨學長(姐)的加強教育，故被指派到衛哨勤務時，會使軍校學生感到壓力。

以第 8 題「寒暑訓課程讓您感到壓力」平均值 3.0954 最低、第 12 題「部隊實習實務讓您感到壓力」平均值 3.1594 列為次低，寒暑訓主要以未來部隊所需為授課內容，例如步兵班排教練、特戰基礎訓及實彈射擊等，而部隊實習以二升三年級的一個月及四年級下學期十七週實施，讓學生提前至部隊觀摩學習，使其能夠實際了解部隊實務，因教授目的明確，且課程較為單一集中，而非學期中的學業、體能戰技及軍事訓練同步進行，而使得學生壓力較小。以第 11 題「集合訓話的頻率讓您感到壓力」平均值 3.2267 列為第三低，連隊大多在早上起床後及晚上就寢前集合，且大多並非訓化，而是事務宣導，並且軍官也會解釋早晚集合的目的，因此學生所感受到的壓力較小。

表5陸軍官校學生在「學習壓力-軍事訓練壓力」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
B1	「回報制度」讓您感到壓力。	3.3838	1.1242
B2	「服裝儀表的要求」讓您感到壓力。	3.4590	1.0251
B3	「軍容禮節的要求」讓您感到壓力。	3.2492	1.0281
B4	「內務整潔的要求」讓您感到壓力。	3.2593	1.0413
B5	「衛哨勤務的要求」讓您感到壓力。	3.4893	1.0688
B6	「基本教練的要求」讓您感到壓力。	3.3288	1.0302
B7	「輔訓制度」讓您感到壓力。	3.3244	1.0052
B8	「寒暑訓課程」讓您感到壓力。	3.0954	0.9971
B9	「體能戰技測驗」讓您感到壓力。	3.3019	1.0871
B10	「集合訓話的方式」讓您感到壓力。	3.3322	1.0438
B11	「集合訓話的頻率」讓您感到壓力。	3.2267	1.0759
B12	「部隊實習實務」讓您感到壓力。	3.1594	0.9225
B13	「連坐罰制度」讓您感到壓力。	3.6364	1.0643
B14	「假日懲處制度」讓您感到壓力。	3.6004	1.1197

表 6 為「軍校生學習壓力對學習成

效影響之研究—以陸軍官校為例」中，

在「學習壓力-生活管理壓力」構面的同意度分析結果，其同意度之平均值為 3.4506。又以第 4 題「學校的繁複規章讓您感到壓力」平均值 3.5107 最高、第 5 題「命令經常變更讓您感到壓力」平均值 3.4893 列為次高，軍校是部隊的縮影，因此各規章條例會要求面面俱到、鉅細靡遺。以確保各懲處作為、積功嘉獎有法可循，但因應環境變遷，需調整規章內容，而學生未能及時適應，容易感到疑惑，而導致壓力產生。以第 9 題「未能正常休假讓您感到壓力」平均值 3.4837 列為第三高，學生可能因為違反學校規章，以及課業或體能未達標準，於休假期間被留在學校，導致無法與家人見面或預定好的計劃被迫取消，長期

下來可能引發心理上的不安與憂鬱，造成壓力產生。

以第 8 題「軍官的管教讓您感到壓力」平均值 3.1841 最低、第 7 題「學長(姐)的管教讓您感到壓力」平均值 3.2963 列為次低，可能原因為現今部隊風氣改變，要求合理管教、民主化管教，要求需符合人性化，以身教言教為主，而非過去打罵教育，軍校也是依照現今部隊要求，減少不當管教情事，以輔導、教導方式為主。以第 9 題「生活範圍狹隘讓您感到壓力」平均值 3.3591 列為第三低，可能原因為學校空間有所劃分，分離教學區、寢室區、軍事訓練場域等，使文、武及休憩場域分離，避免學生活動區域過於侷限。

表6陸軍官校學生在「學習壓力-生活管理壓力」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
C1	「睡眠時間不足」讓您感到壓力。	3.4175	1.0572
C2	「生活範圍狹隘」讓您感到壓力。	3.3591	0.9308
C3	「可自由分配的時間太少」讓您感到壓力。	3.4040	1.0719
C4	「學校的繁複規章」讓您感到壓力。	3.5107	1.0160
C5	「命令經常變更」讓您感到壓力。	3.4893	1.0237
C6	「公差勤務過多」讓您感到壓力。	3.4108	1.0154
C7	「學長(姐)的管教」讓您感到壓力。	3.2963	1.0578
C8	「軍官的管教」讓您感到壓力。	3.1841	0.9456
C9	「未能正常休假」讓您感到壓力。	3.4837	1.1100

表 7 為「軍校生學習壓力對學習成效影響之研究—以陸軍官校為例」中，在「學習壓力-人際關係壓力」構面的同意度分析結果，其同意度之平均值為 3.0685。又以第 11 題「陪伴家人的時間太少讓您感到壓力」平均值 3.3816 最高，可能原因為軍校生平日皆需留校，而非如一般大學生能夠每日返家，並且可能遇到假日懲處或留讀，導致當週與家人相處時間縮短，進而導致壓力產生。以第 5 題「同儕之間不夠團結讓您感到壓力」平均值 3.3603 列為次高、第 6 題「與同儕的摩擦讓您感到壓力」和第 7 題「被同儕指責讓您感到壓力」平均值 3.2884 共同列為第三高，可能原因為團體生活需要高度合作，但學生來自

全台各地，家庭背景不同與性格差異可能導致摩擦產生，而且在學校生活及競賽中，也可能出現表現較差人員受到指責的情形，進而造成壓力產生。

以第 14 題「曾經交往時有第三者介入讓您感到壓力」平均值 2.9371 最低，可能原因為在有感情經驗的軍校生中，較少遇到第三者介入的情況。以第 2 題「可以傾訴煩惱的同儕太少讓您感到壓力」平均值 2.9551 列為次低、以第 1 題「有共同話題的同儕太少讓您感到壓力」平均值 2.9574 列為第三低，可能原因為軍校為群體生活，而學生平日均需留校，接觸頻繁並互相扶持，進而培養同袍情誼，能夠找到傾訴及擁有共同話題的同儕。

表7陸軍官校學生在「學習壓力-人際關係壓力」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
D1	「有共同話題的同儕太少」讓您感到壓力。	2.9574	0.9729
D2	「可以傾訴煩惱的同儕太少」讓您感到壓力。	2.9551	0.9922
D3	「不懂得如何拒絕他人」讓您感到壓力。	3.1089	0.9554
D4	「得不到同儕的接納與理解」讓您感到壓力。	3.1549	0.9799
D5	「同儕之間不夠團結」讓您感到壓力。	3.3603	1.0108
D6	「與同儕的摩擦」讓您感到壓力。	3.2884	1.0434
D7	「被同儕指責」讓您感到壓力。	3.2884	1.0027
D8	「與家人意見不合」讓您感到壓力。	3.0887	1.0375
D9	「與家人溝通不良」讓您感到壓力。	3.0932	1.0607
D10	「與家人關係不和」讓您感到壓力。	3.1324	1.1099
D11	「陪伴家人的時間太少」讓您感到壓力。	3.3816	1.0146
D12	「未能達到家人的期許」讓您感到壓力。	3.2211	1.0682
D13	「缺乏交往機會」讓您感到壓力。	3.1134	1.0054
D14	「曾經交往時有第三者介入」讓您感到壓力。	2.9371	0.8834
D15	「曾經交往時，無法符合男(女)朋友的要求」 讓您感到壓力。	3.1672	0.8742
D16	「曾經交往時，與男(女)朋友發生摩擦」讓您 感到壓力。	3.1796	0.8581

表 8 為「軍校生學習壓力對學習成效影響之研究—以陸軍官校為例」中，在「學習成效」構面的同意度分析結果，其同意度之平均值為 3.5971。又以第 4 題「經由學習，能提升您的專業知識與技能」平均值 3.6588 為最高，以第 7 題「經由學習，能提升您的思考能力」平均值 3.6566 列為次高，以第 9 題「經由學習，能提升您的判斷能力」平均值 3.6465 列為第三高，其可能原因為各科系皆有其專業的課程與技能傳授，教師多採互動師教學，鼓勵學生勇於提問，在問答中訓練學生的思維推理與審思判斷能力。另外，在體能訓練課程中，教官有效地指導學生如何精進自身體能或戰技的技巧，學生也會利用課餘時間思考多種加強方式，未來這些努力也顯現在學生個人測驗的表現上，使學生深有體會，故這些在學習成效中為同意度前三高。

以第 13 題「經由學習，能塑造您的

黃埔精神」平均值 3.4994 最低，其可能原因為「犧牲、團結、負責」是學校所傳承的黃埔精神，希望勉勵黃埔子弟們，為了國家不要害怕、勇往直前，長官部屬上下團結一心，並將自己肩上保國衛民的重責大任銘記在心中。黃埔精神雖是學校所傳承的重點之一，但學生在學習的課程中，對於此部分的熟識程度較缺乏，也較未感覺有所成效，以第 3 題「經由學習，能提升您的時間管理能力」平均值 3.5185 列為次低，以第 8 題「經由學習，能提升您的分析能力」平均值 3.5264 列為第三低，但是皆接近同意程度。其可能原因為學生有大學部的課程、軍事訓練的排定、連隊上的公差、衛哨勤務等，老師、教官與長官皆會以實際案例或經驗傳承，來教導與訓練學生，培養思考分析能力，並且經由反覆實作與修正，提升了時間管理的能力。

表8陸軍官校學生在「學習成效」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
----	----	-----	-----

續表 8

F1	經由學習，能提升您的「體能」。	3.6128	0.9262
F2	經由學習，能提升您的「戰技」。	3.6150	0.9186
F3	經由學習，能提升您的「時間管理」能力。	3.5185	0.9376
F4	經由學習，能提升您的「專業知識與技能」。	3.6588	0.8971
F5	經由學習，能提升您的「學習效率」。	3.5320	0.9432
F6	經由學習，能提升您的「問題管理」能力。	3.5432	0.9416
F7	經由學習，能提升您的「思考」能力。	3.6566	0.9173
F8	經由學習，能提升您的「分析」能力。	3.5264	0.9541
F9	經由學習，能提升您的「判斷」能力。	3.6465	0.9550
F10	經由學習，能提升您的「團隊合作」能力。	3.5769	0.9226
F11	經由學習，能提升您的「領導管理」能力。	3.6027	0.9382
F12	經由學習，能陶冶您的「品德」。	3.5937	0.8963
F13	經由學習，能塑造您的「黃埔精神」。	3.4994	0.9306
F14	經由學習，能培養您的「軍事倫理」。	3.5780	0.9297
F15	經由學習，能提升您的「成就感」。	3.5814	0.9743

(四)研究對象之不同背景變項對「學習壓力」、「學習成效」構面之差異性分析

表 9 可以得知研究對象的「性別」變項對陸軍官校學生「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力與人際關係壓力)」與「學習成效」構面的差異性分析，在「學業壓力」構面上，女性學生平均同意程度顯著大於男性學生，可能原因為女性在學術成就方面追求更高標準，並且更容易因考試和課業表現感受到壓力。在「軍事訓練壓力」構面上，女性學生平均同意程度顯著大於男性學生，可能原因為女性在體能訓練與軍事活動中面臨更高的體能挑戰與適應壓力。在「生活管理壓力」構面上，女性學生平均同意程度顯著大於男性學生，可能原因為女性學生的生活規範與作息要求與男性學生不同，女生宿舍與男生宿舍的配置不同，造成規範也有所不同，例如女生寢室均配備窗簾，而生活規範中也針對窗簾整理方式有所規範，因此女性學生所需注意之細節較男性學生多，造成生活管理壓力較大。在「人際關係壓力」構面上，男性學生平均同意程度顯著小於女性學生，可能原因為男性學生大多在高中(職)時已開始獨自生活，較習慣沒有家人長期陪伴的生活方式，又其中大多為預校畢業學生，彼此熟識，也已習慣團體生活，因此人際關係壓力較小。在「學習成效」構面上，女性學生平均同意程度顯著大於男性學生，可能原因為女性學生自我要求的性格，因而會追求更好的表現，顯示最佳的學習成效；而男性學生可能會抱持大而化之的想法，進而影響學習成效，產生女性學生學習成效高於男性學生。

舍與男生宿舍的配置不同，造成規範也有所不同，例如女生寢室均配備窗簾，而生活規範中也針對窗簾整理方式有所規範，因此女性學生所需注意之細節較男性學生多，造成生活管理壓力較大。在「人際關係壓力」構面上，男性學生平均同意程度顯著小於女性學生，可能原因為男性學生大多在高中(職)時已開始獨自生活，較習慣沒有家人長期陪伴的生活方式，又其中大多為預校畢業學生，彼此熟識，也已習慣團體生活，因此人際關係壓力較小。在「學習成效」構面上，女性學生平均同意程度顯著大於男性學生，可能原因為女性學生自我要求的性格，因而會追求更好的表現，顯示最佳的學習成效；而男性學生可能會抱持大而化之的想法，進而影響學習成效，產生女性學生學習成效高於男性學生。

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
課業壓力	1	男	3.3090	0.8969	32.2891	0.0000***
	2	女	3.7841	0.8247		
軍事訓練壓力	1	男	3.4539	0.9306	8.5853	0.0035**
	2	女	3.7121	0.9573		
生活管理壓力	1	男	3.3972	0.9249	16.9069	0.0000***

續表 9

	2	女	3.7576	0.9541		
人際關係壓力	1	男	3.0441	0.6778	6.2779	0.0124*
	2	女	3.2083	0.7864		
學習成效	1	男	3.5672	0.7654	7.3804	0.0067**
	2	女	3.7689	0.9046		
整體	1	男	3.3617	0.7769	32.8207	0.0000***
	2	女	3.7727	0.6607		

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

表 10 可以得知研究對象的「年級」變項對陸軍官校學生「學習壓力」與「學習成效」構面的差異性分析。利用雪費(Scheffe)法分析比較後，發現不同年級在四種學習壓力與學習成效上皆有顯著差異。

在「課業壓力」構面上。以二年級學生平均同意程度為最高，可能原因為二年級學生開始學習分系後的專業課程，各系專業課程比起一年級時的通識課程，更加專業與複雜，因此需花費更多心力才能夠了解，造成課業壓力上升；而四年級學生平均同意程度最低，可能原因為其隨著年級提升，已有較佳的專業知識與技能，在面對四年級的課程，更加游刃有餘，並且課程也相較低年級時少，擁有較充足的學習時間。在「軍事訓練壓力」構面上，高年級學生平均同意程度顯著低於低年級學生，可能原因為高年級學生已經反覆接受軍事課程所需具備的體能、儀態及技巧之訓練，因此更加得心應手，而低年級學生初次接觸軍事課程，未能掌握相關動作之要領，造成軍事訓練壓力上升。在「生活管理壓力」構面上，低年級學生平均同意程度均顯著大於高年級學生，可能原因為低年級處於適應與角色轉換的關鍵階段，面對相較高中(職)全然不

同的生活規章，命令的新增及變更等皆容易感到不適應，因此生活管理壓力較高，而高年級學生對於學校的規章制度已有長時間適應，並且擔任幹部後，更能了解各規範的原因，較不會產生排斥心理，因此生活管理壓力較小。在「人際關係壓力」構面上，二年級學生平均同意程度為最高，可能原因為二年級開始脫離一年級新生期的保護傘，有來自軍官及學長(姐)教導的壓力，而一年級學生因初入官校，學校均會為其分配直屬學長，大多事項僅經由直屬學長轉達，不需面對所有軍官及學長(姐)，因此人際關係壓力較小。

在「學習成效」構面上，低年級學生平均同意程度均顯著大於高年級學生，可能原因為低年級學生入校不久，處於適應階段，在學校是被領導者，不論在大學教育、體能戰技、軍事訓練、品德教育等方面皆須用心學習，融入軍事學校文化，否則將因違反規定受到懲處，導致假日需留校留讀、罰勤或軍紀再教育；而高年級學生課程減少，實際修得學分數及新習得內容較少，並且為領導者的角色，更多是在教導低年級學生學校事務，因此低年級學生學習成效較高年級學生佳。

表10學生「年級」對「課業壓力」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「人際關係壓力」、「學習成效」構面之差異性分析表

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
課業壓力	1	一年級	3.5698	1.0450	40.4321	0.0000***	1>4
	2	二年級	3.8047	0.8295			2>3
	3	三年級	3.3794	0.9183			2>4 3>4

續表 10

	4	四年級	2.9829	0.6419			
軍事訓練壓力	1	一年級	3.9162	1.0146	77.9686	0.0000***	1>3
	2	二年級	3.8385	0.8485			1>4
	3	三年級	3.6316	0.8894			2>4
	4	四年級	2.8955	0.6423			3>4
生活管理壓力	1	一年級	3.7486	0.9792	65.8055	0.0000***	1>4
	2	二年級	3.8698	0.8000			2>3
	3	三年級	3.5724	0.9411			2>4
	4	四年級	2.8973	0.7081			3>4
人際關係壓力	1	一年級	2.8883	0.6170	13.1505	0.0000***	2>1
	2	二年級	3.3073	0.7839			2>3
	3	三年級	3.0987	0.7272			2>4
	4	四年級	2.9983	0.6113			3>1
學習成效	1	一年級	3.8045	0.8665	16.4884	0.0000***	1>3
	2	二年級	3.8125	0.8446			1>4
	3	三年級	3.4934	0.7661			2>3
	4	四年級	3.4092	0.6510			2>4
整體	1	一年級	3.5894	0.9012	25.7179	0.0000***	1>3
	2	二年級	3.7318	0.8055			1>4
	3	三年級	3.3509	0.7949			2>3
	4	四年級	3.1729	0.5211			2>4

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

表 11 可以得知研究對象的「就讀前學歷背景」變項對陸軍官校學生「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力與人際關係壓力)」與「學習成效」構面的差異性分析。高中或高職畢業學生在「課業壓力」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」與「學習成

效」構面上，皆無顯著差異。在統計上，利用雪費(Scheffe)法分析比較後發現，在「人際關係壓力」構面上，高職畢業學生平均同意程度顯著大於高中畢業學生，其可能原因為高職學生在進入軍校後，適應學術環境時，面臨更多挑戰，且可能因背景不同造成溝通隔閡。

表 11 學生「就讀前學歷背景」對「課業壓力」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「人際關係壓力」、「學習成效」構面之差異性分析表

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
課業壓力	1	高中	3.3572	0.9017	2.9272	0.0874
	2	高職	3.5000	0.8981		
軍事訓練壓力	1	高中	3.4688	0.9361	3.0167	0.0828
	2	高職	3.6196	0.9447		
生活管理壓力	1	高中	3.4376	0.9157	0.9396	0.3326
	2	高職	3.5217	1.0496		
人際關係壓力	1	高中	3.0359	0.6670	10.7572	0.0011**
	2	高職	3.2464	0.8222		
學習成效	1	高中	3.6129	0.7743	1.9453	0.1634
	2	高職	3.5109	0.8702		

續表 11

整體	1	高中	3.4356	0.7563	1.3776	0.2408
	2	高職	3.3514	0.8658		

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

表 12 可以得知研究對象的「最近一次期中考不及格科目」變項對陸軍官校學生「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力與人際關係壓力)」與「學習成效」構面的差異性分析。在「人際關係壓力」構面沒有顯著差異。在統計上，利用雪費(Scheffe)法分析比較後發現，在「課業壓力」、「軍事訓練壓力」與「生活管理壓力」構面上，3 科(含)以上不及格的學生平均同意程度顯著大於 0 科、1 科與 2 科不及格的學生，表示課業成績不佳學生必須犧牲休息時間補救課業，影響正常作息，而間

接影響體能與訓練表現。又再因表現不佳，導致假日需留讀或加強體能戰技。但是，不及格科目愈多的學生卻有愈高的學習成效，表示不及格科目較多的學生可能最終心生危機感，促使自己必須更加努力，全力以赴，以能夠達到及格以上為目標。並且因為一旦有所進步，老師們都會給予口頭鼓勵與加分支持，形成良性循環。如此一來，讓學習成績會有明顯的進步，所以可能使得這些學生認知自己學習成效的邊際效益呈現顯著較高提升。

表 12 學生「最近一次期中考不及格科目」對「課業壓力」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「人際關係壓力」、「學習成效」構面之差異性分析表

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
課業壓力	1	0 科	3.2842	0.8682	23.6066	0.0000***	4>1
	2	1 科	3.2554	0.8339			4>2
	3	2 科	3.4430	0.9375			4>3
	4	3 科(含)以上	4.1313	0.8596			
軍事訓練壓力	1	0 科	3.3217	0.8881	35.5641	0.0000***	3>1
	2	1 科	3.3804	0.9035			3>2
	3	2 科	3.6297	0.9103			4>1
	4	3 科(含)以上	4.4063	0.7839			4>2 4>3
生活管理壓力	1	0 科	3.3043	0.9198	25.7383	0.0000***	3>1
	2	1 科	3.3464	0.8528			4>1
	3	2 科	3.5854	0.9810			4>2
	4	3 科(含)以上	4.2313	0.8033			4>3
人際關係壓力	1	0 科	3.0416	0.6987	0.6481	0.5843	不顯著
	2	1 科	3.0643	0.7042			
	3	2 科	3.0981	0.7281			
	4	3 科(含)以上	3.1500	0.5975			
學習成效	1	0 科	3.6314	0.7416	8.0541	0.0000***	4>1
	2	1 科	3.4946	0.7673			4>2
	3	2 科	3.5158	0.8622			4>3
	4	3 科(含)以上	3.9563	0.8389			
整體	1	0 科	3.4276	0.6967	12.2088	0.0000***	4>1
	2	1 科	3.3000	0.7568			4>2 4>3

續表 12

	3	2 科	3.3956	0.8597			
	4	3 科(含)以上	3.8813	0.8429			

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

表 13 可以得知研究對象的「您是否有減輕壓力的方法」變項對「學習壓力」與「學習成效」構面的差異性分析。在四種學習壓力構面上，沒有顯著差異，其可能原因為在學校生活中仍持續接受到課業、軍事訓練、生活管理及人際關係壓力，因此有或無減輕壓力方法的學生，在學習壓力的同意度沒有顯著差異。在「學習成效」構面上，有減

輕壓力方法的學生平均同意程度，顯著大於沒有減輕壓力方法的學生，其可能原因為學生若有減輕壓力的方法，比較能以正面的態度感受到教師教學的熱忱，以積極的態度使用學校器材與設備。此外，透過壓力的管理，能再重新積蓄精神與能量，持續不間對地學習，擴大學習成效。

表13學生「您是否有減輕壓力的方法」對「課業壓力」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「人際關係壓力」、「學習成效」構面之差異性分析表

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
課業壓力	1	是	3.3945	0.8977	1.4253	0.2328
	2	否	3.2932	0.9255		
軍事訓練壓力	1	是	3.5079	0.9305	1.4348	0.2313
	2	否	3.4023	0.9818		
生活管理壓力	1	是	3.4736	0.9309	3.0624	0.0805
	2	否	3.3195	0.9679		
人際關係壓力	1	是	3.0547	0.6790	1.9680	0.1610
	2	否	3.1466	0.7900		
學習成效	1	是	3.6201	0.7783	4.3062	0.0383*
	2	否	3.4662	0.8466		
整體	1	是	3.4387	0.7452	2.1969	0.1386
	2	否	3.3308	0.9209		

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

(五)陸軍官校學生之「學習壓力」、「學習成效」構面與整體同意度之相關分析

表 14 分析「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力與人際關係壓力)」與「學習成效」構面彼此兩兩相關性。就「學習成效」構面而言，其分別與四種學習壓力有顯著的正相關性。「課業壓力」構面對其相關係數 0.334，為中度相關；「軍事訓練壓力」表14「課業壓力」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」與「人際關係壓力」與「學習成效」構面同意度相關分析

構面對其相關係數 0.289，為低度相關；「生活管理壓力」構面對其相關係數 0.317，為中度相關；「人際關係壓力」構面對其相關係數 0.131，為低度相關。表示目前本校學生四種學習壓力皆與學習成效呈現顯著正相關，亦即符合蔡幸真[16]指出學習壓力與學習成效的關係符合倒 U 型壓力理論，並無超越臨界值，學習壓力與學習成效是顯著的正向關係。

構面	分析	課業壓力	軍事訓練壓力	生活管理壓力	人際關係壓力	學習成效	整體
----	----	------	--------	--------	--------	------	----

續表 14

課業壓力	Pearson 相關	1.0000	0.550**	0.603**	0.286**	0.334**	0.712**
	顯著性 (雙尾)		0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
	個數	891	891	891	891	891	891
軍事訓練壓力	Pearson 相關	0.550**	1.0000	0.666**	0.284**	0.289**	0.417**
	顯著性 (雙尾)	0.0000		0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
	個數	891	891	891	891	891	891
生活管理壓力	Pearson 相關	0.603**	0.666**	1.0000	0.316**	0.317**	0.469**
	顯著性 (雙尾)	0.0000	0.0000		0.0000	0.0000	0.0000
	個數	891	891	891	891	891	891
人際關係壓力	Pearson 相關	0.286**	0.284**	0.316**	1.0000	0.131**	0.237**
	顯著性 (雙尾)	0.0000	0.0000	0.0000		0.0001	0.0000
	個數	891	891	891	891	891	891
學習成效	Pearson 相關	0.334**	0.289**	0.317**	0.131**	1.0000	0.704**
	顯著性 (雙尾)	0.0000	0.0000	0.0000	0.0001		0.0000
	個數	891	891	891	891	891	891
整體	Pearson 相關	0.712**	0.417**	0.469**	0.237**	0.704**	1.0000
	顯著性 (雙尾)	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	
	個數	891	891	891	891	891	891

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

(六)陸軍官校學生「學習壓力」對「學習成效」的迴歸分析

以下將探討「學習壓力(課業壓力、軍事訓練壓力、生活管理壓力與人際關係壓力)」構面對「學習成效」構面的解釋或預測性。採用逐步迴歸法，分析「自變項」對「應變數」構面的解釋力。本文發現自變項進入模式順序依次為課業壓力、生活管理壓力與軍事訓練

壓力，但是人際關係壓力並未進入逐步迴歸方程式中，說明如下：

首先，由表 15 可以得知，經過逐步迴歸分析之後，模式 1 為「課業壓力」構面進入逐步迴歸分析中，其對「學習成效」構面的解釋量達到 11.16%。也就是說「課業壓力」自變項對「學習成效」有 11.16%的解釋能力。

表 15「學習壓力」構面對「學習成效」構面的逐步迴歸分析模式摘要表

模式	R	R 平方	調整過後的 R 平方	估計的標準差
1	0.3340(a)	0.1116	0.1106	0.7453

(a)解釋變數：(常數)，課業壓力

由表 16 變異數分析表可以得知：模式 1 之 F 檢定值為 111.6408，顯著性為 <0.001 ，線性迴歸達非常顯著水準。

表 16「學習壓力」構面對「學習成效」構面的逐步迴歸模式變異數分析表(a)

模式	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
1	迴歸	62.0161	1	62.0161	111.6408 <0.001*** (b)
	殘差	493.8363	889	0.5555	
	總計	555.8524	890		

(a)應變數：學習成效

(b)解釋變數：(常數)，課業壓力

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

根據表 17 結果，建立逐步迴歸方程式，模式 1 即為此分析所建立之迴歸模型。而估計迴歸方程式如下，表示學生課業壓力顯著正向影響學習成效。亦即符合蔡幸真[16]指出學習壓力與學習成效的關係符合倒 U 型壓力理論，並無超

越臨界值，課業壓力對學習成效有顯著的正向影響性。

$$y_1 = 2.6082 + 0.2926x_1$$

y_1 ：學習成效

x_1 ：課業壓力

表 17「學習壓力」對「學習成效」的逐步迴歸模式係數表(a)

模式		未標準化係數		標準化係數	T	顯著性
		B 之估計值	標準誤差	Beta 分配		
1	(常數)	2.6082	0.0969		26.9274	0.0000***
	課業壓力	0.2926	0.0277	0.3340	10.5660	0.0000***

(a)應變數：學習成效

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

接著，由表 18 可以得知，模式 2 為「生活管理壓力」構面接續進入逐步迴歸分析中，其對「學習成效」構面的解

釋量達到 13.24%。也就是說「課業壓力」與「生活管理壓力」自變項對「學習成效」有 13.24%的解釋能力。

表 18「學習壓力」構面對「學習成效」構面的逐步迴歸分析模式摘要表

模式	R	R 平方	調整過後的 R 平方	估計的標準差
2	0.3638(a)	0.1324	0.1304	0.7369

(a)解釋變數：(常數)，課業壓力、生活管理壓力

由表 19 變異數分析表可以得知：模式 2 之 F 檢定值為 67.7467，顯著性為 <0.001 ，線性迴歸達非常顯著水準。

表 19「學習壓力」構面對「學習成效」構面的逐步迴歸模式變異數分析表(a)

模式	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
2	迴歸	73.5856	2	36.7928	67.7467 <0.001*** (b)
	殘差	482.2668	888	0.5431	
	總計	555.8524	890		

(a)應變數：學習成效

(b)解釋變數：(常數)，課業壓力、生活管理壓力

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

根據表 20 結果，建立逐步迴歸方程式，模式 2 即為此分析所建立之迴歸模型。而估計迴歸方程式如下，表示學生課業壓力及生活管理壓力顯著正向影響

學習成效。亦即符合蔡幸真[16]指出學習壓力與學習成效的關係符合倒 U 型壓力理論，並無超越臨界值，課業壓力及生活管理壓力對學習成效有顯著的正向

影響性。

$$y_1 = 2.4052 + 0.1970x_1 + 0.1525x_2$$

y_1 ：學習成效

x_1 ：課業壓力

x_2 ：生活管理壓力

表20「學習壓力」對「學習成效」的逐步迴歸模式係數表(a)

模式		未標準化係數		標準化係數	T	顯著性
		B 之估計值	標準誤差	Beta 分配		
2	(常數)	2.4052	0.1054		22.8209	0.0000***
	課業壓力	0.1970	0.0343	0.2249	5.7367	0.0000***
	生活管理壓力	0.1525	0.0330	0.1809	4.6155	0.0000***

(a)應變數：學習成效

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

最後，由表 21 可以得知，經過逐步迴歸分析之後，模式 3 為「軍事訓練壓力」構面再接續進入逐步迴歸分析中，其對「學習成效」構面的解釋量達到

13.62%。也就是說「課業壓力」、「生活管理壓力」與「軍事訓練壓力」自變項對「學習成效」有 13.62%的解釋能力。

表21「學習壓力」構面對「學習成效」構面的逐步迴歸分析模式摘要表

模式	R	R 平方	調整過後的 R 平方	估計的標準差
3	0.3691(a)	0.1362	0.1333	0.7357

(a)解釋變數：(常數)，課業壓力、生活管理壓力、軍事訓練壓力

由表 22 變異數分析表可以得知：模式 3 之 F 檢定值為 46.6278，顯著性為

<0.001，線性迴歸達非常顯著水準。

表22「學習壓力」構面對「學習成效」構面的逐步迴歸模式變異數分析表(a)

模式		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
3	迴歸	75.7189	3	25.2396	46.6278	<0.001***(b)
	殘差	480.1335	887	0.5413		
	總計	555.8524	890			

(a)應變數：學習成效

(b)解釋變數：(常數)，課業壓力、生活管理壓力、軍事訓練壓力

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

根據表 23 結果，建立逐步迴歸方程式，模式 3 即為此分析所建立之迴歸模型。而估計迴歸方程式如下，表示學生課業壓力、生活管理壓力與軍事訓練壓力顯著正向影響學習成效。亦即符合蔡幸真[16]指出學習壓力與學習成效的關係符合倒 U 型壓力理論，並無超越臨界值。課業壓力、生活管理壓力與軍事訓

練壓力對學習成效有顯著的正向影響性。

$$y_1 = 2.3432 + 0.1795x_1 + 0.1145x_2 + 0.0722x_3$$

y_1 ：學習成效

x_1 ：課業壓力

x_2 ：生活管理壓力

x_3 ：軍事訓練壓力

表23「學習壓力」對「學習成效」的逐步迴歸模式係數表(a)

模式		未標準化係數		標準化係數	T	顯著性
		B 之估計值	標準誤差	Beta 分配		
3	(常數)	2.3432	0.1098		21.3487	0.0000***
	課業壓力	0.1795	0.0354	0.2049	5.0731	0.0000***
	生活管理壓力	0.1145	0.0381	0.1358	3.0015	0.0028**
	軍事訓練壓力	0.0722	0.0364	0.0857	1.9852	0.0474*

(a)應變數：學習成效

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

五、結論與建議

(一)研究結論

1.同意度分析

根據表 24，本研究發現，整體的平均同意度達到 3.4226，以「學習成效」構面的同意度平均數最高，而問卷平均同意度最低的構面是「人際關係壓力」。

(1)課業壓力

課業壓力構面的同意度分析結果，以「無法順利畢業讓您感到壓力」、「成績不佳而假日留讀讓您感到壓力」及「無法充分準備考試讓您感到壓力」分別為前三高，其平均值分別為 3.4949、3.4366 及 3.4198，可能原因為學生在大學部的課業，包括通識中心的通識課程、各系所的專業必修課程，此外還需面對體能戰技的考核、軍事相關的訓練以及公差勤務的派遣等，若學生在考試前未能充分準備，以致考試成績不佳，進而造成假日被留讀，導致學生壓力感受增加。若依此惡性循環，可能發生課程未能通過，若重修再次失利，則進而影響畢業資格。

以「與同學討論問題時讓您感到壓力」平均值 2.8485 最低，可能原因為軍校採團體生活，會培養團隊合作精神，老師授課時也會以分組討論、報告的方式進行，形成同儕間互信互助的氛圍。以「上課時被老師提問讓您感到壓力」平均值 3.0920 列為次低，可能原因為老師多以互動式教學授課，對學生提問時會給予引導，讓學生敢於回答問題為主，並對勇於發言學生加分。以「課業的難易度讓您感到壓力」平均值 3.2458 列為第三低，可能原因為課程設計循序漸進，教師會因材施教，而非照本宣科、填鴨式教育，並且會利用課餘時間針對較落後人員進行輔導，使其能夠跟上課程進度。

(2)軍事訓練壓力

軍事訓練壓力構面的同意度分析結

果，以「連坐罰制度讓您感到壓力」平均值 3.6364 最高，可能原因為軍校生活中有許多的細項規則，也有四大要務評比、團隊加扣分獎懲制度等，若因為己身因素，影響團隊表現，造成其他同學遭受牽連，肯定會影響到自己和其他人的相處，心理壓力也就油然而生。以「假日懲處制度讓您感到壓力」平均值 3.6004 列為次高，可能原因為學生在軍事教育表現不如預期，例如服儀未符合規範、內務未達標準等，可能被假日懲處，發生假日期間卻無法離校，將會造成壓力。以「衛哨勤務的要求」平均值 3.4893 列為第三高，可能原因為執行衛哨勤務時，有其一定的要求與規範，例如基本服儀標準、衛哨總成背誦等，若未能達到要求，則可能面臨學長(姐)的加強教育，故被指派到衛哨勤務時，會使軍校學生感到壓力。

以「寒暑訓課程讓您感到壓力」平均值 3.0954 最低，可能原因為寒暑訓的課程管理規劃，和平時學年教育時不同，是由同學互相管制，故在實施寒暑訓課程時，較不會感受到壓力。以「部隊實習實務讓您感到壓力」平均值 3.1594 列為次低，可能原因為至校外參訪部隊實習實務時，遠離學年教育的高壓力環境。以「集合訓話的頻率讓您感到壓力」平均值 3.2267 列為第三低，可能原因為軍校生活中，每日皆有早晚的集合訓話時間，有時也會新增額外的精神講座，不過在長官集合時，並非每次都在訓話，有很多時候是在進行觀念溝通，故集合講話時並不會造成軍校生過多的壓力。

(3)生活管理壓力

生活管理壓力構面的同意度分析結果，以「學校的繁複規章讓您感到壓力」平均值 3.5107 最高，可能原因為軍校是部隊的縮影，在軍校教育中，有許多的規章細則，任何事項皆有一定的準則規範，而且獎勵、懲處皆鉅細靡遺。

因此，學生面對諸多的細項律定，必須牢記並嚴格遵守，造成軍校生不小的壓力。以「命令經常變更讓您感到壓力」平均值 3.4893 列為次高，可能原因為國際環境瞬息萬變，規章制度隨之更新調整，在命令經常變更的情況下，可能造成學生無法快速適應新制度的壓力產生。以「未能正常休假讓您感到壓力」平均值 3.4837 列為第三高，可能原因為對於軍校生而言，休假時間是難得離開高壓力環境的機會，若因為軍紀再教育、罰勤、留讀等懲處而未能正常休假，將導致原預定好的活動被迫取消，即會產生心理的不安和壓力。

以「軍官的管教讓您感到壓力」平均值 3.1841 最低，以「學長(姐)的管教讓您感到壓力」平均值 3.2963 列為次低，可能原因為學校現已採用人性化、合理性的管教方式，司令部也已明定方針，要以符合人性化的方式管理和教育，故學生在面對軍官及學長(姐)的管教上，較不具有壓力。以「生活範圍狹隘讓您感到壓力」平均值 3.3591 列為第三低，可能原因為學校內，已有規劃大學部教育的授課區域、學指部的各連隊區域、體能戰技的訓練場地、學生活動中心及新增設的合理冒險場，讓學生在允文允武的發展上，皆能有充足的學習環境。

(4)人際關係壓力

人際關係壓力構面的同意度分析結果，以「陪伴家人的時間太少讓您感到壓力」平均值 3.3816 最高，可能原因為家庭是最好的心靈避風港，但軍校生平日皆須要留校，只有假日的時候才能離校，和家人相處的時間非常有限，也無法長時間陪伴，如又遭到留讀等懲處管制，陪伴家人的時間將更加限縮。以「同儕之間不夠團結讓您感到壓力」平均值 3.3603 列為次高，以「與同儕的摩擦讓您感到壓力」和「被同儕指責讓您感到壓力」平均值 3.2884 共同列為第三高，可能原因為軍校是團體生活環境，凡事皆和同儕息息相關，同儕之間的相

處與合作將會影響大家的生活態樣。各員皆有不同個性、家庭背景、興趣嗜好等差異，如果彼此之間無法互相包容尊重，將導致和同儕產生摩擦衝突；或是因己身因素，犯錯或是被同學指責，團結力會因此大打折扣。

以「曾經交往時有第三者介入讓您感到壓力」平均值 2.9371 最低，可能原因為軍校生活主要是以同學之間相處為主，較鮮少發生感情交往之間有第三者介入的情況。以「可以傾訴煩惱的同儕太少讓您感到壓力」平均值 2.9551 列為次低，以「有共同話題的同儕太少讓您感到壓力」平均值 2.9574 列為第三低，可能原因為軍校生以校內同儕為主要的社交圈，談話對象也多為同年級的同學，彼此在校的互動熱絡，故並未因此造成壓力。

(5)學習成效

學習成效構面的同意度分析結果，以「經由學習，能提升您的專業知識與技能」平均值 3.6588 為最高，可能原因為學校教師皆會以其專業背景教導學生專業課程所需的知識與能力，例如英文、軍事管理學或軍事領導學等課程，以培養其做為未來軍事領導幹部的能力。此外，在軍事課程中進行訓練，例如五百公尺障礙超越、手榴彈投擲及實戰化課程等，並會協調專業教官對於測驗不合格學生加強輔導。以「經由學習，能提升您的思考能力」平均值 3.6566 列為次高，其可能原因為教師會藉由課堂問答、同儕討論或分組報告方式，培養學生思考及分析問題的能力。再者，以「經由學習，能提升您的判斷能力」平均值 3.6465 列為第三高，以軍事相關課程為例，會優先讓實習幹部嘗試規劃上課進度，並以學生課中主導，教官課後提醒方式，使學生確有收穫，並在寒暑訓課程達到最大化。例如：一年級暑訓需到谷關進行特戰基礎訓練，其中課程安排、每日行動準據規劃，均是由學生討論後，提出再向教官確認是否可行，學生因此感受學習成效的顯著

提升。

最後，以「經由學習，能塑造您的黃埔精神」平均值 3.4994 最低，黃埔精神的宗旨是犧牲、團結和負責。以培養不怕死、不怕苦、不怕難的精神，可能原因為學生相對其他方面的學習成效感受較小。陸軍官校為團體生活，在日常中體現團結的精神，例如：學校勤務繁雜，彼此會協助整理環境，在公差結束後，大家才得以休息，團體互助的行為早已內化成為基本行為。以「經由學習，能提升您的時間管理能力」平均值

表24陸軍官校學生對於「課業壓力」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「人際關係壓力」與「學習成效」同意度綜合分析表

構面	同意度 平均值	排名	各構面細項	
課業壓力	3.3793	4	最高	無法順利畢業讓您感到壓力
			最低	與同學討論問題時讓您感到壓力
軍事訓練壓力	3.4921	2	最高	連坐罰制度讓您感到壓力
			最低	寒暑訓課程讓您感到壓力
生活管理壓力	3.4506	3	最高	學校的繁複規章讓您感到壓力
			最低	軍官的管教讓您感到壓力
人際關係壓力	3.0685	5	最高	陪伴家人的時間太少讓您感到壓力
			最低	曾經交往時有第三者介入讓您感到壓力
學習成效	3.5971	1	最高	經由學習，能提升您的專業知識與技能
			最低	經由學習，能塑造您的黃埔精神

2.差異性分析

表 25 為本文研究對象背景變項對學習壓力與學習成效之結果，說明如下：

(1)性別

全校男、女性學生在四種學習壓力上皆呈現女性學生顯著大於男性學生，而且女性學生的學習成效也顯著高於男性學生。可能原因是男、女性別的社會化差異，或其他潛在因素所致。

(2)年級

全校不同年級學生在四種學習壓力與學習成效皆有顯著差異。在課業壓力、軍事訓練壓力與生活管理壓力構面，皆以四年級學生壓力最小，可能因為其在校四年，成為學生領導者，幾乎快完成大學課程，而且也較能勝任軍事訓練與生活管理等各方面要求，所以壓

3.5185 列為次低，以「經由學習，能提升您的分析能力」平均值 3.5264 列為第三低，但接近同意程度。可能原因為課堂中，教師多會以實務經驗或案例討論來訓練學生思考分析能力，如此才能在綜合判斷下，尋求較佳方案。此外，學校事務繁雜，例如寢室區及教室區打掃、軍事裝備檢整或學校活動整備等，學生需協助派遣公差完成事務，經由反覆的訓練與學習，精進了時間管理能力，以確保順利完成工作任務。

力相較較低。二年級學生剛開始分系，在課業上可能遭遇系專業課程的困難與要求，所以課程壓力最大。在軍事訓練與生活管理上，也發現低年級學生的壓力顯著大於高年級學生。因為一年級學生剛入軍校，要面臨軍事訓練與體能戰技的要求，所以軍事訓練壓力最大。而且本校目前採年級分連，二年級學生脫離一年級的保護傘，開始面對軍官、學長(姐)的管教，並且尚要協助輔導一年級學生，所以在生活管理壓力上最大。最後，人際關係壓力構面也以二年級學生最大，表示其在同儕相處(可能發生口角或嫌隙等)、家人問題(可能有想離開軍校的想法，卻與家人意見不同等)或朋友感情(進入軍校滿一年，可能因為平日皆無法離校，假日因懲處留校，與朋友

維繫感情發生問題等)之間，面臨較大的壓力。

學習成效以低年級學生平均同意程度大於高年級學生，可能因為低年級學生入學時間不久，尚處於摸索適應階段，在學校是被領導者，不論在大學教育、軍事訓練、體能戰績或品德教育等各方面，皆被要求用心學習，從零到有，達到標準，要融入軍事學校文化，否則違反規定將受到相關懲處，必須假日留讀、留校再被輔導，所以學習成效較高。

(3)學歷背景

在「人際關係壓力」構面上，高職畢業學生平均同意程度顯著大於高中畢業學生，可能原因為高中畢業學生中包含預校畢業生，而預校畢業生大多早已相互認識，因此進入官校後的人際關係壓力較小。但在「課業壓力」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」與「學習成效」構面上，皆無顯著差異。

(4)最近一次期中考不及格科目

在「課業壓力」、「軍事訓練壓力」與「生活管理壓力」構面上，3科(含)以上不及格的學生平均同意程度顯著大於0科、1科與2科不及格的學生，表示課業成績不佳，導致學生必須犧牲

休息時間補救課業，影響正常作息，而間接影響體能與訓練表現，並因表現不佳，導致假日需留下留讀或加強體能戰技。但是，不及格科目愈多的學生卻有愈高的學習成效，表示不及格科目較多的學生可能最終心生危機感，促使自己必須更加努力，全力以赴，以能夠達到及格以上為目標。並且因為一旦有所進步，老師們都會給予口頭鼓勵與加分支持，形成良性循環。如此一來，讓學習成績表現會有明顯的進步，所以可能使得這些學生認知自己學習成效的邊際效益呈現顯著較高提升。

(5)是否有減輕壓力的方法

在四種學習壓力構面上，沒有顯著差異，可能原因為在學校生活中仍持續接受到課業、軍事訓練、生活管理及人際關係壓力，因此有減輕壓力方法的學生在學習壓力的同意度沒有顯著差異。在「學習成效」構面上，有減輕壓力的方法的學生平均同意程度顯著大於沒有減輕壓力的方法的學生，表示壓力管理的重要性。可能原因為學生若有壓力管理的方法，較少出現負面想法，能夠呈現正能量，並且感受到學校設備的更新、教師教學的熱忱等，進而影響學習成效。

表25學生背景變項對「課業壓力」、「軍事訓練壓力」、「生活管理壓力」、「人際關係壓力」與「學習成效」差異性分析綜合分析表

背景變項 構面	性別	年級	就讀前 學歷背景	最近一次 期中考不及格科目	您是否有 減輕壓力 的方法
課業壓力	顯著 (女>男)	顯著 (低>高)	不顯著	顯著 (3科(含)以上最高)	不顯著
軍事訓練壓力	顯著 (女>男)	顯著 (低>高)	不顯著	顯著 (3科(含)以上最高)	不顯著
生活管理壓力	顯著 (女>男)	顯著 (低>高)	不顯著	顯著 (3科(含)以上最高)	不顯著
人際關係壓力	顯著 (女>男)	顯著 (低>高)	顯著 (高職>高中)	不顯著	不顯著
學習成效	顯著 (女>男)	顯著 (低>高)	不顯著	顯著 (3科(含)以上最高)	顯著 (有>沒有)

3.相關性分析與迴歸分析

在相關性分析中，四種學習壓力皆與學習成效呈現顯著正相關。在迴歸分析中，學習壓力對學習成效具有正向影響性，但是在逐步迴歸分析後，只有「課業壓力」、「軍事訓練壓力」與「生活管理壓力」有顯著性。由此表示對本校學生而言，目前學習壓力並無超越臨界值，學習壓力與學習成效是正向關係與影響性，適當的學習壓力可以提升學習成效，此結果符合蔡幸真[16]指出學習壓力與學習成效的關係符合倒 U 型壓力理論，沒有超越臨界值的學習壓力可以提升學習成效。

(二)研究建議

1.落實自習課自主學習，嚴格實施課業輔導，以提升學習成效

本校學生必須同時接受大學教育課程、軍事訓練、體能戰技、品德教育等多面向的學習，也要負責連隊公差勤務之遂行。學生在各層面的表現也需要符合規定標準，否則將受到相關懲處。為了避免假日留校懲處，學生通常運用自習課時間來加強學業不足之處。但本校校區涵蓋學生宿舍及各教室區，軍事訓練相關區域，如：學生活動中心、合理冒險場及五百公尺障礙場等，而且在學生人數減少之際，時常運用自習課時間派遣公差，以致學生無法妥善運用自習課來準備考試或報告，又衍生假日留讀或無法順利畢業的壓力，以下有幾點建議作為：

(1)公差勤務重新分配，輔助自動化清掃機具或採外包方式

本校有大學部學生組成學生連，從部隊返校進修的飛行軍官班以及英文儲備班學生組成的學員連，一般部隊中的義務役及志願役士官兵，建議盡可能重新分配相關勤務。再者，輔以自動化打掃機具，如：掃地機器人、吸塵器與吹葉機等，提高打掃勤務效率。甚至部分公差勤務可以委由外包廠商負責，如：餐廳洗碗、中正堂油漆粉刷、操場草皮檢整等，以便落實學生充分運用自習課

時間來精進課業的目的。最後，若教師需要利用自習課時間進行個別輔導，也應該管制列為優先辦理。

(2)結合預警機制，提早主動實施課業輔導

學校在第四、十一週由任課教師實施預警，警示上課表現不佳、平時(期中)考試(報告)不及格的學生，再由各班導師進行瞭解，詢問學生是否需要個別課業輔導。但是學生通常不願意被占用額外時間接受輔導，故只勾選自行再努力學習。建議學校將預警制度增加教師勾選學生接受輔導之選項，強制將這些學生統一管制於晚自習或第七、八節運動時間至大學部教室，指派成績優秀的學長(姐)或課業輔導幹部進行輔導，以降低考試不及格之情事再發生。至於課業不及格科目較多的學生，於假日留讀時，不能僅要求其自行學習，因為此作為僅具嚇阻作用，對提升其課業程度毫無幫助，建議也需要指派輔導人員，發揮假日留讀之最大效用，朝向期中考不及格，但期末考進步最大(或及格)的目標邁進。學校也需要給輔導人員相對的獎勵，例如：平日外散假、榮譽假。甚至表現績優者，可給予特殊功績榮譽徽或是相關行政獎勵，以增加報名意願。

2.規章內容精確與圖示化，落實衛哨勤務的實作訓練，以減少學習壓力之累積

陸軍官校要培養具備嚴明紀律以及高度責任感的學生，以使其能夠在未來擔任部隊的精實基層幹部，因此需使學生有知法守法、依法行事的觀念，養成遵守紀律、承擔責任、謹言慎行的態度。建議如下：

(1)配合國防部政策，修正連坐罰等規章

本校於 113 學年度第二學期，配合國防部政策，取消休假期間安全回報及連坐法規定，現行學生休假同一般部隊要求，採有事再主動回報方式即可，藉以培養自主管理的精神。若學生在營外發生軍紀案件，學生應對自身行為負完全的責任，單位依規定程序妥當處理，

並且主官也不必刻意返營，同時也不採連坐法方式進行案件檢討。

(2) 規範精確化，減少模糊用詞

建議學校加強規範內容的精確性，並針對部分規範進行圖例示範，例如：平時服儀的穿著方式、相關配件的配戴規範、內務擺放的實體驗證，以減少相關模糊不清的用詞產生，造成各級幹部及學長(姐)要求不一。並要求相關幹部及學長(姐)成為學弟妹的榜樣，不得出現幹部知法犯法、仗勢欺人之情事發生，務必使全體學生懂法、知法及守法。

(3) 設立回饋機制，定期檢討調整規範不合時宜之處

建議學校可定期舉行規範與標準作業程序相關會議，確保各級幹部及學生對規範有清晰的理解和熟練的應用，並派遣幹部進行督導，避免學生對於規範仍有不清楚的部分。同時設立反饋機制，讓學生能夠即時反映遇到的困難之處，並定期檢討規範的適用性，以符合現今國軍政策及社會風氣。同時推動規範中的懲處只是擺飾，主要是學生自我要求，以達到自重、自愛與自廉的目標。

(4) 加強宣導衛哨勤務目的及落實實作訓練

派遣衛兵巡查及站哨的目的，是為確保營區內外時常保持警戒，以維護營區設施及人員的安全，並維持軍隊內部的風紀。加強宣導派遣衛哨勤務的原因，使學生明白每日派遣夜間勤務人員的目的。並要求各幹部實施定期及非定期特殊狀況演練，例如：若有敵情產生的處置方式、營舍內出現危急事件、突遇天災的處置作為等，以使學生了解衛哨勤務的重要性，訓練學生遇到事情時能臨機應變，有所作為，並提升學生責任感及營舍安全維護之觀念。

(5) 建立同儕扶持機制，減少學生假日留校頻率，並提升學生同袍情誼

建議學校建立同儕扶持機制，減少

學生犯錯及課業、體能戰技不合格之情事，達到減少學生假日留校的目標，並培養學生同袍情誼。例如：對於課業、體能戰技、生活管理等層面，徵求自願輔導人員，並依照被輔導者下次考試、鑑測成績進步幅度給予輔導者獎勵。學生在互助的過程中，培養相親相愛、團結合作的精神，彼此教學相長，見賢思齊，激發潛能，改正錯誤，消除可能因表現不佳，發生同儕摩擦齟齬的情形，進而展現達標的成效。最後，大大減少學生假日留校的頻率，消除不能正常休假或返家陪伴家人的壓力。

3. 加強宣導善用心輔機制，運用學長(姐)關懷輔導方式，以優化壓力管理

配合國防部 114 年度開始推動的心理健康照護方案，內容為國防部全額補助國軍人員每人每年六次心理諮商費用，國軍人員不僅包含部隊的軍士官兵，也囊括軍校學生及聘僱人員。此政策採主動求助與單位轉介雙軌並行，若是主動求助，僅自身及諮商機構知悉，內容完全保密。學校配合相關政策推行，也有實施「E 心守護」APP 機制。建議學校並加強宣導與推廣這些資源，強化學生求助意識。此外，除了目前由教師、導師與隊職軍官主動關懷輔導的方式，建議進一步推薦情緒穩定，外向實踐等正面人格特質的學長(姐)擔任輔導幹部，能夠即時傾聽學弟(妹)的生活或心理問題，以自身類似經驗的處理方式及態度，讓學弟(妹)能夠獲得即時安慰與處理方案。

4. 培養時間管理能力，藉由競賽爭取佳績，以提升學習成效

軍校生的學習並非單一面向，其中包含課業(大學部相關課程內容)、軍事訓練(體能戰技、軍事課程項目)、人際關係(與同儕、學長姐及師長的應對進退)及生活管理(繁雜的學校勤務、嚴格的紀律要求)，所以學生應該培養時間管理能力，才能有條不紊地完成各面向的學習要求。學校也可由舉辦競賽與實施獎勵，來激發學生學習動力，提生學習

成效。相關建議說明如下：

(1)時間管理能力

學生應該培養良好的時間管理能力，以求在課程學業、軍事訓練、生活管理、公差勤務及人際關係應對等眾多層面上有良好的表現。完整的時間規劃有助於降低學習壓力，提升學業與體能成績、連隊任務執行力等。

學生每學期應依據學校重大事務期程，提早設定個人目標，規劃詳細步驟與進度，依照事務與活動的輕重緩急，確實執行，並且彈性調整與修正偏差。另外，也需要備妥風險管理方案，發揮團體合作精神，以期順利達成任務目標。

再者，學生應該向教師、軍官與優秀學長(姐)請教如何培養時間管理能力，杜絕懶散怠惰的心態與外在誘因，專注於計劃的確實執行。透過持續的學習與練習，學生能逐步強化專業知識與技能，達成各項學習與訓練要求。如此一來，良性循環，提升執行效率，也爭取更多自主休息時間，進而增進整體學習成效。

(2)舉辦各項競賽，精進學習成效

衛哨勤務競賽方面，建議每季選擇一日，由軍職幹部組隊給予各衛哨人員突發事故，例如民人欲進入營區、持有武器人員欲硬闖營區及營內突遇火災等情事，依照各衛哨人員處置作為進行評分，並進行相關排名，給予表現較優連隊加菜金或榮譽假等獎勵，增進學生對於衛哨勤務的認同感及熟悉度。在體育戰技競賽方面，建議每學期舉辦一至二次相關競賽，分為各連隊、各系別、各年級等方式，除增進學生體能戰技表現，也可發揮團隊合作精神，培養學生之間的同袍情誼。

六、參考文獻

- [1]Brown, G. W. & Harris, T. O., "The Impact of Stress on Psychological Health", *Annual Review of Psychology*, 63, pp. 85-110, 2012.
- [2]張詠詩，學生學習壓力來源與學業成就關係之研究，香港教育大學榮譽學士論文，2017。
- [3]黃寶慧、徐仕穎、彭立、謝正新、蔡文綺、楊承軒、鄭友睿、蔡其霖、徐旭彥，“陸軍官校學生壓力來源、壓力因應與自我傷害想法之研究”，黃埔學報，80，pp. 1-55，2019。
- [4]許祐僑，國立高中體育班學生課業壓力、運動行為及學習成效之關係研究，大葉大學運動健康管理學系碩士論文，2024。
- [5]梁成明、羅新興，國軍志願役士官工作壓力之研究，國防管理學報，22(2)，pp. 1-13，2001。
- [6]張鈞惠，陸軍官校學生壓力來源與因應方式之研究，義守大學公共政策與管理學系碩士論文，2023。
- [7]磨文敏，國軍深造教育學員學習動機、學習壓力對學習成效的影響，健行科技大學企業管理系碩士論文，2024。
- [8]吳冠杰，警專生實習課程實作、學習滿意度與學習成效之研究-以警專教育訓練與警察勤務接軌為例，國立政治大學教育學系博士論文，2022。
- [9]黃韋智，情境式教學的學習滿意度與學習成效之研究以海軍模擬儀課程為例，國防大學管理學院碩士論文，2023。
- [10]張文安、徐名敬，“工作生活平衡、工作滿意度及工作壓力之關係探討”，空軍官校雙月刊，204，pp. 42-52，2018。
- [11]黃郁涵，臺中市國小學童體育課學習滿意度與學習成效關係之研究，淡江大學教育與未來設計學系碩士論文，2022。
- [12]Albert, B., *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, University of Iowa, 1997.

- [13] Johnston, "Making the Grade: Integration of Joint Professional Military Education and Talent Management in Developing Joint Officers", *RAND Journal of Defense Analysis*, 51, pp. 289-305, 2019.
- [14] 林銘宗, 課業壓力與學童適應, 心理出版社, pp. 15-17, 1999。
- [15] 陳雪芬, 學習壓力對學生行為影響之研究, 國立中央大學碩士論文, 2000。
- [16] 蔡幸真, 學習壓力對國中學生學習成就之影響: 以逆境商數為調節變項, 大葉大學企業管理學系碩士論文, 2018。
- [17] 施蕙華、曾麗娟, "工作壓力感受、社會支持、工作滿意與離職傾向之關連性研究—以職業軍官為例", 復興崗學報, 79, pp. 37-54, 2003。
- [18] Cohen, S., Deverts, J. D. & Miller, G. E., "Psychological Stress and Disease", *Journal of the American Medical Association*, 274(15), pp. 1194-1199, 1995.
- [19] 楊靜怡, "正念訓練在軍事場域的運用—美軍「以正念為基礎之心智健身訓練」實施現況探討", 復興崗學報, 106, pp. 157-176, 2015。
- [20] Ferriss, T., *The 4-Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich*, Crown Publishers, pp. 45-145, 2007.
- [21] Lazarus, R. S. & Folkman S., *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, pp. 19-190, 1984.
- [22] 王櫻芬, "調節在青少年人際依附與心理困擾之中介角色分析研究", 教育心理學報, 44(2), pp. 273-293, 2012。
- [23] 郭碧吟, 女性校長的工作壓力來源與支持系統之研究, 國家教育學院, 1989。
- [24] 曾麗娟, "國軍基層幹部工作壓力、因應方法與工作滿意、身心健康之研究", 復興崗學報, 77, pp. 107-122, 2003。
- [25] 林岳聰, 陸軍工兵部隊的壓力來源、壓力因應策略及其相關因素之研究—以陸軍南部軍團 54 工兵群為例, 臺灣師範大學教育學系碩士論文, 2012。
- [26] 黃寶慧、王紫芸、曹宇、劉康傑、許翔宇、林紹白、廖志忠、許祐慈, "陸軍官校學生壓力來源、人際關係與網路成癮之研究", 黃埔學報, 83, pp. 133-182, 2022。
- [27] Anderson, Krathwohl, L. W. & Krathwohl, D. R., "A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives", *Educational Horizons*, pp. 67-70, 2001.
- [28] Vine, Christopher, A. J., Stephen, D., Myers, Sarah, L., Coakley, Sam, D. B. & Oliver, R. R., "Transferability of Military-Specific Cognitive Research to Military Training and Operations", *Frontiers in Psychology*, 12, pp. 100-112, 2021.
- [29] Schwarzer, R. & Hallum, S., "Perceived Academic Stress and Burnout", *Educational Psychology*, 28(1), pp. 63-76, 2008.
- [30] 陳麗娟, "我國國民補習學校班級氣氛及其與成人學生學習行為關係之研究", 社會教育學刊, 24, pp. 231-244, 1994。
- [31] 江美伶、李顯銘, "學校相關壓力對國中生學業成就之影響: 內控信念之調節角色", 中華心理衛生學刊, 23, pp. 1-33, 2010。
- [32] 張偉華, 國軍志願役士官工作壓力之研究, 萬能科技大學碩士論文, 2001。
- [33] Gal, R., & Mangelsdorff, A. D., *Handbook of military psychology*, John Wiley & Sons, pp. 101-120, 1991.
- [34] 張春興, 現代心理學, 東華書局, pp. 7-17, 2007。
- [35] 謝奇任、謝奇明, "軍人休閒滿意之影響因素研究: 志願役與義務役比較", 復興崗學報, 108, pp. 25-49, 2016。

- [36]陳清泉，大學生壓力及其因應行為之探討，臺灣師範學院教育學系碩士論文，1990。
- [37]Johnson, A., *Mindfulness for Student Stress: The No-Nonsense Guide to Surviving Exam Season and Beyond*, Pearson, pp. 45-58, 2023.
- [38]Bransford, J. D., “How People Learn: Brain, Mind, Experience, and School”, *Educational Researcher*, 29, pp.1-14, 2000.
- [39]Schraw, G. & Dennison, R. S., “Assessing Metacognitive Awareness”, *Contemporary Educational Psychology*, 19, pp. 460-475, 1994.
- [40]Kirkpatrick, D. L., “Techniques for evaluating training programs. *Journal of American Society of Training Directors*”, *Journal of the American Society of Training Directors*, 13(3), pp. 3-9, 1959.
- [41]陳立洋，台灣大學生泰語學習動機、學習滿意度及學習成效之相關研究，文藻外語大學東南亞學系碩士論文，2024。
- [42]許正幃，技術型高中學生對電競實務課程學習滿意度與學習成效之研究，國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文，2022。
- [43]吳明隆、涂金堂，*SPSS 與統計應用分析*，五南圖書出版股份有限公司，pp. 23-109，2017。

A Study on the Impact of Learning Stress on Learning Effectiveness among Cadets at R.O.C. Military Academy

**Bao-Huey Huang, Hsin-Chun Wang,
Ching-Jung Hung, Cheng-Hsiang Hsh**

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

Abstract

The R.O.C. Military Academy serves as the cradle for nurturing junior officers, and the learning effectiveness of cadets is crucial to fulfilling this mission. Therefore, this study aims to investigate the relationship between learning stress and learning effectiveness among cadets at the R.O.C. Military Academy, as well as to analyze the impact of different demographic variables on these factors. Learning stress is categorized into four dimensions: academic pressure, military training pressure, life management pressure, and interpersonal pressure.

The study finds that, among the dimensions of learning stress, military training pressure is the highest, followed by life management pressure, with interpersonal pressure being the lowest. All four types of learning stress are positively correlated with learning effectiveness, but only academic pressure, military training pressure, and life management pressure show statistically explain relationships.

Keywords : Learning Stress, Learning Effectiveness, R.O.C. Military Academy