

論國軍之環境適應與同儕壓力對於心輔工作之重要性

實習臨床心理師

陳建文

中華民國國軍為中華民國陸海空三軍之合稱，目的為保護國土完整，建立安全防衛體系，而國軍兵力來源途徑以廣義來說，志願役與義務役併用制成為目前國軍所依循的兵役制度，從中也更進一步細分為不同的階級和兵種。而國軍除了戰場作戰能力外，政治作戰也為軍隊中不可或缺的一環，隨著情勢和時代的演變，國軍心理輔導體系也逐漸備受重視，為了趨向多元完整性發展，設立了「三級防處」的作法，分別為初級預防處置、次級輔導處理與三級醫療處置的層級體系。

本文作者曾在服役期間擔任國軍心理衛生中心心理輔導老師，主要業務內容為官兵晤談輔導及心理狀況評估，個案問題類型種類相當多元，有感情問題、部隊不適應、工作壓力、行為偏差、成癮問題和精神疾病等，個案年齡大部分為18歲到22歲，年齡層介於青少年期及成年早期，而其中大多數都以「環境適應」和「同儕相處」為主要之壓力源。在軍中從事心理輔導期間，深入晤談後發現有許多部隊弟兄在青少年時期前就已有憂鬱的傾向或潛在因子，當他們到了服役時期時，環境生活型態的改變和同儕相處壓力，某種程度上會去促發憂鬱症狀的發生，而在軍中有著低自尊、情緒低落，沒有能力勝任軍中業務等狀況。

就環境適應問題而論，有相當多數的人從軍前的生活模式，可能剛從學生生活轉變為軍人，兩者生活型態就作息、飲食、目標性差距甚大，且軍中更有著更嚴謹的管理和階級制度，生活目標也從原本的「課業學習」轉變為「軍事訓練」，對於環境適應較慢的人有著相當大的挑戰性，如個體無法應負此等程度的挑戰，會有著情緒壓抑的狀況，而進一步影響軍中生活的適應性。而軍中也採取了「新兵訓練」、「心理輔導宣教」等措施，為的是增加新兵適應環境的緩衝期，和實施官兵心理健康調適，避免環境突然性的轉變產生的心理適應問題。而就同儕壓力而論，國外有相當多的研究指出，有著高社會支持的人通常有較高程度的自尊，和健全正向心理功能，因個體穩定的自我價值，可能讓他們有機會去經歷與其他人的正向互動經驗，並發展較好的和壓力評估，因此部隊中同儕支持是心理體系非常重視的一環，在部隊裡也有很多時機需要同儕的情緒、工具性支持的扶持與幫助，如缺乏同儕支持，個體會感到孤立、低自尊、手足無措等狀況，更甚者會有憂鬱等情緒問題產生，國軍為了避免同儕問題情況的發生，輔導長應於初

級預防時，觀察及晤談官兵是否有同儕孤立等問題，進一步協調及提出解決問題方案，也要有效的執行「雙輔導人」機制，同儕相互扶持幫助，避免個體邊

緣化、官兵情緒問題的狀況。

在有良好的作戰能力和有效的業務處理能力之前，官兵應要有完整、健康的心理，而推行國軍心輔工作是未來的發展趨勢，體制和措施應更重視環境適應和同儕壓力問題的預防，並定期強化輔導體系人員的輔導知能與技巧訓練，以提升國軍整有形及無形的整體核心能力。