

封面內頁 封面內頁 簽名頁 中文摘要	iii Abstract	iv 誌謝
v 目錄	vi 圖目錄	viii
表目錄	iii 第一章 緒論	1 1.1 研究動機 研究動機
1 1.2 待答問題 待答問題	3 1.3 研究流程 研究流程	
4 1.4 研究目的 研究目的	6 1.5 研究範圍與限制 研究範圍與限制	
6 1.6 名詞解釋 名詞解釋	7 第二章 文獻分析 文獻分析	
8 2.1 壓力之理論基礎與相關研究 壓力之理論基礎與相關研究 壓力之理論基礎與相關研究 壓力之理論基礎與相關研究	8 2.2 工作壓力之理論與相關研究 工作壓力之理論與相關研究 工作壓力之理論與相關研究 工作壓力之理論與相關研究	
11 2.3 教師紓壓因應之理論與相關研究 教師紓壓因應之理論與相關研究 教師紓壓因應之理論與相關研究 教師紓壓因應之理論與相關研究	19 第三章 研究設計 研究設計	25 3.1 研究架構 研究架構
25 3.2 研究假設 研究假設	26 3.3 研究對象與抽樣方法 研究對象與抽樣方法 研究對象與抽樣方法 研究對象與抽樣方法	27
3.4 研究工具 研究工具	27 3.5 資料處理 資料處理	
30 第四章 結果與討論 結果與討論 結果與討論		
33 4.1 彰化縣國中教師工作壓力與紓因應之現況分析 彰化縣國中教師工作壓力與紓因應之現況分析 彰化縣國中教師工作壓力與紓因應之現況分析 彰化縣國中教師工作壓力與紓因應之現況分析 彰化縣國中教師工作壓力與紓因應之現況分析 彰化縣國中教師工作壓力與紓因應之現況分析 彰化縣國中教師工作壓力與紓因應之現況分析 彰化縣國中教師工作壓力與紓因應之現況分析	33 4.2 不同背景變項的國中教師其工作壓力之差異分析 不同背景變項的國中教師其工作壓力之差異分析 不同背景變項的國中教師其工作壓力之差異分析 不同背景變項的國中教師其工作壓力之差異分析 不同背景變項的國中教師其工作壓力之差異分析 不同背景變項的國中教師其工作壓力之差異分析 不同背景變項的國中教師其工作壓力之差異分析 不同背景變項的國中教師其工作壓力之差異分析	
39 4.3 不同背景變項的國中教師紓壓因應之 不同背景變項的國中教師紓壓因應之 不同背景變項的國中教師紓壓因應之 不同背景變項的國中教師紓壓因應之 不同背景變項的國中教師紓壓因應之 不同背景變項的國中教師紓壓因應之 不同背景變項的國中教師紓壓因應之 不同背景變項的國中教師紓壓因應之 差異分析 差異分析	53 4.4 國中教師工作壓力與紓因應方式之相關分析 國中教師工作壓力與紓因應方式之相關分析 國中教師工作壓力與紓因應方式之相關分析 國中教師工作壓力與紓因應方式之相關分析 國中教師工作壓力與紓因應方式之相關分析 國中教師工作壓力與紓因應方式之相關分析 國中教師工作壓力與紓因應方式之相關分析 國中教師工作壓力與紓因應方式之相關分析	64 第五章 結論與建議 結論與建議 結論與建議
66 5.1 結論	66 5.2 建議	
69 參考文獻 參考文獻		
72 中文部分 中文部分	72 西文部分 西文部分	
76 附錄 -正式問卷 正式問卷 正式問卷		
77 -viii- 圖目錄 圖目錄 圖 1. 研究程序 研究程序		
	5 圖 2. 壓力與調適的交互作用模式 壓力與調適的交互作用模式 壓力與調適的交互作用模式 壓力與調適的交互作用模式 壓力與調適的交互作用模式 ...	
	21 圖 3. 研究架構 研究架構	
	26 -iii- 表目錄 表 1.國內學者對工作壓力之定義 國內學者對工作壓力之定義 國內學者對工作壓力之定義 國內學者對工作壓力之定義 國內學者對工作壓力之定義	
	12 表 2.國外學者對工作壓力之定義 國外學者對工作壓力之定義 國外學者對工作壓力之定義 國外學者對工作壓力之定義 國外學者對工作壓力之定義	13
	表 3.國內有關教師工作壓力之定義 國內有關教師工作壓力之定義 國內有關教師工作壓力之定義 國內有關教師工作壓力之定義 國內有關教師工作壓力之定義	15 表 4.國內有關教師工作壓力來源 國內有關教師工作壓力來源 國內有關教師工作壓力來源 國內有關教師工作壓力來源 國內有關教師工作壓力來源
	17 表 5.Pine & Aronson Pine & Aronson Pine & Aronson Pine & Aronson Pine & Aronson 之因應方式分類 之因應方式分類 之因應方式分類	22 表 6.教師紓壓因應方式 教師紓壓因應方式 教師紓壓因應方式 教師紓壓因應方式

