



心態、優壓力與自我效能之關聯性研究

劉季貞 1

國立高雄科技大學 企業管理系 副教授

卓淑靜 2

國立高雄科技大學 企業管理系碩士在職專班 研究生

一、摘要

本研究之目的在探討心態、優壓力與自我效能之關聯性。採用立意抽樣方式取樣進行施測，並以南部美容相關科系實習生為研究對象。本研究實證結果：1.心態對自我效能有顯著正向影響；2.心態對優壓力有顯著正向影響；3.優壓力對自我效能有顯著正向影響；4.優壓力對心態與自我效能之間具有中介效果。

關鍵詞：心態、優壓力、自我效能、資源保存理論

二、動機與目的

本研究從實習生個人特徵去探討會影響研究對象的相關變數。關於心態的實證研究表明，心態可以預測許多個人成就，包括學術、認知、動機，通過調解社會認知方法來產生情感甚至社會經濟效益。因此本研究探討心態與自我效能之間的相互影響關係：在不同的心態面對優壓力源時，引發不同的心理反應，希望透過本研究瞭解大專生在校外實習心態與優壓力交互之影響，且對其自我效能產生正向影響。

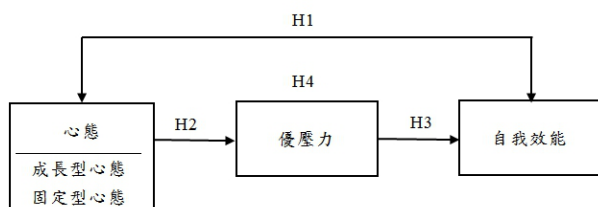
三、相關文獻與研究方法

心態會影響個人特質也可以提高學生的表現，屬於個人特徵資源；優壓力是可幫助個體抵抗壓力的資源，屬於個人特徵資源；自我效能：自我效能是影響個人行為的其中一個重要變項，是一種內在情境特定之建構，屬於能量資源。

心態指個體對事物的各種觀念和信念，像是人類的本質、自然現象，能夠影響個體對學習有著不同的表現。優壓力是對壓力做出積極回應以及在該過程的呈顯出積極結果，也能使個體享受積極壓力、持續努力的高度工作投入。自我效能是認知構念而來，個人對本身行動及成功完成之能力判斷、信念及信心。

資料分析採用 SPSS 24 版軟體進行敘述性統計分析、信度分析、Pearson 相關分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、迴歸分析及中介分析。

(一)研究架構



四、研究結果與討論

(一)研究假說檢定結果

表 1 研究假設驗證結果彙整表

研究假設	實證結果
H1:「心態」正向影響「自我效能」	成立
H1-1:「成長心態」正向影響「自我效能」	成立
H1-2:「固定心態」正向影響「自我效能」	成立
H2:「心態」正向影響「優壓力」	成立
H2-1:「成長心態」正向影響「優壓力」	成立
H2-2:「固定心態」正向影響「優壓力」	成立
H3:「優壓力」正向影響「自我效能」	成立
H4:「優壓力」在「心態」與「自我效能」間具有中介效果	成立

五、結論

(一)對學術建議

本研究實證實習前有打工經驗實習生對於自我效能程度有顯著正向影響，表示實習生在實習前若多接觸職場相關經驗及學習，方可在實習場域提升自我效能。因此，建議學校在技術面的培訓，能聘任業界講師並設立考核制度或與實習單位教育訓練提前接軌。以產業實務共通需求為出發點，培訓與養成必備能力之人才，更能在快速變化的科技次產業間流動，避免出現人才斷層的危機。

(二)對企業建議

本研究發現優壓力可以直接影響自我效能，同時也可以使心態透過優壓力間接正向影響自我效能。實習生是企業中的學習者，企業管理者規劃學習課程，內容需含有實用且意義的技能與知識。企業若能著重於職務工作目標的達成及實務應用，就可以讓實習生能將學校課程中所學，直接應用於職場工作任務上。適度工作壓力可增加實習生的自我效能及學習動機，故企業可不定期的建立考核晉升學習課程，將所有職員工及實習生納入可參與對象中，於所有課程前說明學習目標、完成時間及各細則，課程學習後提供學習時數認可證明及學習成果績效報告，並將其學習過程納入績效評量項目與未來工作職務調整，讓優壓力轉化為持續學習及自我效能動力。