

摘要

隨著工作職場壓力的不斷增加，員工愈來愈容易在工作中產生負面情緒，導致身心疲憊、工作態度不佳。員工對於工作的熱情和活力逐漸消失，工作效能降低，身體健康也可能產生警訊。因此，讓員工保持活力旺盛和高績效是很多管理者所追求的。

正向核心自我評估可以促使工作活力旺盛，工作活力旺盛產生活力與學習動機，增加員工對工作的熱忱，以更積極的態度去完成每一次的任務，並且使整體的工作績效提升；正向核心自我評估也使人對於自己的能力更有自信，更有越挫越勇的勇氣，勇於朝不同領域發展，擴展職涯發展的選擇，進而達到職涯滿足。爰此，本研究探討核心自我評估、職涯滿足與工作活力旺盛三者之間的關聯。研究目的包括：

- (一)核心自我評估與職涯滿足的關係。
- (二)核心自我評估與工作活力旺盛的關係。
- (三)工作活力旺盛與職涯滿足的關係。
- (四)工作活力旺盛在核心自我評估與職涯滿足之間的中介關係。

本研究以高雄地區 20 至 50 歲有工作經驗者為調查對象。採用立意抽樣方式選取研究樣本，進行實體問卷調查，共發放 200 份問卷，扣除無效問卷 2 份，共有 198 份有效問卷，有效問卷比率為 99%。透過統計套裝軟體 SPSS(第 22 版)進行敘述性統計分析、信度分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、Pearson 相關分析、迴歸分析以及中介分析等統計方法進行資料分析。研究結果顯示：(1)核心自我評估對職涯滿足有正向顯著影響；(2)核心自我評估對工作活力旺盛有正向顯著影響；(3)工作活力旺盛對職涯滿足有正向顯著影響；(4)工作活力旺盛在核心自我評估與職涯滿足之兼具有部分中介效果。在工作中保持正向積極的態度與心理，使自己在工作中保持活力旺盛，驅使在職涯上成功發展，讓自身達到職涯滿足。

關鍵字：核心自我評估、工作活力旺盛、職涯滿足

Keywords：Core Self-evaluation、Thriving at Work、Career Satisfaction