

非典型工作模式與職家衝突及睡眠品質之關聯性

銘傳大學諮商臨床與工商心理學系

王翊蓁、蕭帆琦

目的：自 2019 年疫情開始，因應確診隔離政策，居家工作和混成工作模式成為企業與工作者的常見選擇。然而，隨著工作模式轉變，工作者在職場與家庭角色間出現重疊，可能導致職家衝突或家職衝突的增加（陸洛等，2021），但這些模式對個體身心健康的影響仍有待深入探討。因此，本研究旨在探討不同工作形式（如居家工作、辦公室工作、混成工作模式）對職家衝突和睡眠品質的影響。

方法：本研究使用問卷調查法，於網路上招募健康、介於 18 至 60 歲之間、育有 12 歲以下孩童之全職工作者。使用之問卷量表包含：基本資料（如年齡、性別、工作情形、工作地點等）、職家衝突量表及中文版匹茲堡睡眠品質量表；並欲以此檢驗不同型態及性別之工作者，其在職家衝突以及睡眠品質的關係。

結果：招募不同工作形式者共 523 人，平均年齡為 35.62(SD = 5.46)歲，居家工作者 256 位、辦公室工作者 231 位，混成模式工作者共 36 位。分析不同工作形式及性別在職家衝突總分及睡眠品質的影響，結果發現工作形式的主要效果接近顯著，性別主要效果雖未達顯著，但工作形式與性別交互作用顯著($F(2, 517) = 5.626, p = .004$)，工作形式與職家衝突可能因性別而有所不同。睡眠品質方面，兩變項主效果及交互作用效果皆不顯著，故而進一步分析其下之分量表，在睡眠品質部分交互作用顯著，居家工作者的主觀睡眠品質顯著差於辦公室和混成工作者；在睡眠效率部分，工作形式主效果及交互作用效果顯著，分析結果顯示居家工作者之睡眠效率分數顯著優於辦公室工作者，而與混成工作者差異皆不顯著。

結論：綜合以上結果，本研究顯示在居家工作與混成工作模式日漸普及之下，不同工作形式對工作者的影響可能存在性別差異，而尤其是女性在平衡職家需求方面可能面臨更大挑戰，並影響主觀睡眠品質，不過居家工作者盡管在多項指標上結果不佳，卻唯獨在睡眠效率等變項取得較佳之結果，或可於日後進行更深入的分析研究。

中文題目：非典型工作模式與職家衝突及睡眠品質之關聯性

作者：王翊蓁*、蕭帆琦（報告者請以*表示，如許美鈴*）

服務單位：銘傳大學諮商臨床與工商心理學系