

親愛的先進 您好：

我是銘傳大學的研究生，目前正在進行「導遊人員情緒智力、工作壓力與生活品質之關係」研究。非常需要您的協助與配合，感謝您撥冗填寫以下問卷。本研究問卷分為四部份，第一部份是「情緒智力量表」、第二部份是「工作壓力問卷」、第三部份是「生活品質量表」、第四部份是「個人基本資料」。問卷問題沒有標準答案，亦無對或錯，完全依據您自己的情形填寫，且您所提供的答案只做學術研究之用，所以請您放心回答，**並請每題都回答**，使得此問卷得以做出完善的統計分析。

再次感謝您的協助，謝謝！

銘傳大學國際企業研究所

指導教授 閔辰華 教授

研究生 陳滢帆 敬上

第一部份：本部份問卷共有 16 個問題，請依照您對該條敘述的同意程度，在適當的方格擇一選取，**謝謝!**

請勾選您對以下描述的同意程度：	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我通常很清楚自己為什麼會有某些情緒的產生	<input type="checkbox"/>				
2. 我很清楚自己的情緒	<input type="checkbox"/>				
3. 我很清楚自己的感受	<input type="checkbox"/>				
4. 我總是知道自己快不快樂	<input type="checkbox"/>				
5. 遇到困難時，我能夠控制自己的脾氣且理性處理	<input type="checkbox"/>				
6. 我知道要如何控制自己的情緒	<input type="checkbox"/>				
7. 當我非常生氣時，我通常能夠在很短的時間內冷靜下來	<input type="checkbox"/>				
8. 我很善於管理自己的情緒	<input type="checkbox"/>				
9. 我通常能為自己設定目標並且盡量達成	<input type="checkbox"/>				
10. 我總是告訴自己，我是一個很優秀的導遊人員	<input type="checkbox"/>				
11. 我是一個能夠自我激勵的人	<input type="checkbox"/>				
12. 我總是會鼓勵自己要全力以赴，做到最好	<input type="checkbox"/>				
13. 我總是能了解朋友的情緒	<input type="checkbox"/>				
14. 我善於觀察別人的情緒	<input type="checkbox"/>				
15. 我能夠敏銳地了解別人的感受和情緒	<input type="checkbox"/>				
16. 我善於解讀身邊周遭的人的情緒	<input type="checkbox"/>				

第二部份：本部份問卷共有 13 個問題，請依照您對該條敘述的同意程度，在適當的方格擇一選取，謝謝！

請勾選您對以下描述的同意程度：	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我會因為導遊工作而感到焦慮或煩悶	<input type="checkbox"/>				
2. 我目前的導遊工作使我很難有足夠的時間與家人相處	<input type="checkbox"/>				
3. 我的導遊工作比我預期的還讓我心煩	<input type="checkbox"/>				
4. 我只覺得自己花很多時間在導遊工作上，卻無法領略其意義	<input type="checkbox"/>				
5. 我常常覺得導遊工作讓我心煩不已	<input type="checkbox"/>				
6. 我的導遊工作使我沒有很多時間從事其他活動	<input type="checkbox"/>				
7. 每當一想到自己的導遊工作，就會覺得厭煩	<input type="checkbox"/>				
8. 我經常覺得自己的時間與心力都獻給工作	<input type="checkbox"/>				
9. 我的導遊工作量很多常覺得時間不夠用	<input type="checkbox"/>				
10. 我休假時感到不安感(可能擔心未完善服務顧客等因素)	<input type="checkbox"/>				
11. 我有時會害怕家裡電話或手機的鈴聲，因為它可能與導遊工作有關	<input type="checkbox"/>				
12. 我覺得自己未曾有一天休息	<input type="checkbox"/>				
13. 有太多同業的導遊人員因工作要求而覺得倦怠	<input type="checkbox"/>				

第三部份：本部分問題所關心的是您最近兩星期內的生活情形，請您用自己的標準、希望、愉快、以及關注點來回答問題。請參考下面的例題：

例題一：整體來說，您滿意自己的健康嗎？

極不滿意 不滿意 中等程度滿意 滿意 極滿意

請選出最適合您在最近兩星期內對自己健康的滿意程度，如果您極滿意自己的健康，就在「極滿意」前的內打「X」。請仔細閱讀每個題目，並評估您自己的感覺，然後就每一個題目選出最適合您的答案。謝謝您的協助！

1. 整體來說，您如何評價您的生活品質？極不好 不好 中等程度 好 極好
2. 整體來說，您滿意自己的健康嗎？極不滿意 不滿意 中等程度 滿意 極滿意
3. 您覺得身體疼痛會妨礙您處理需要做的事情嗎？極不妨礙 不妨礙 中等程度 妨礙 極妨礙
4. 您需要靠醫療的幫助應付日常生活嗎？極不需要 不需要 中等程度需要 需要 極需要
5. 您享受生活嗎？完全沒有享受 有一點享受 中等程度享受 很享受 極享受
6. 您覺得自己的生命有意義嗎？非常沒有 沒有 中等程度 有 非常有

7. 您集中精神的能力有多好？極不好 不好 中等程度 好 極好
8. 在日常生活中，您感到安全嗎？極不安全 不安全 中等程度 安全 極安全
9. 您所處的環境健康嗎？（如污染、噪音、氣候、景觀）
- 極不健康 不健康 中等程度健康 健康 極健康
10. 您每天的生活有足夠的精力嗎？非常不足夠 不足夠 中等程度 足夠 非常足夠
11. 您能接受自己的外表嗎？非常不能夠 不能夠 中等程度 能夠 非常能夠
12. 您有足夠的金錢應付所需嗎？非常不足夠 不足夠 中等程度 足夠 非常足夠
13. 您能方便得到每日生活所需的資訊嗎？極不方便 不方便 中等程度 方便 極方便
14. 您有機會從事休閒活動嗎？完全沒有機會 少許機會 中等程度 很有機會 完全有機會
15. 您四處行動的能力好嗎？完全不好 有一點好 中等程度 很好 極好
16. 您滿意自己的睡眠狀況嗎？極不滿意 不滿意 中等程度 滿意 極滿意
17. 您對自己從事日常活動的能力滿意嗎？極不滿意 不滿意 中等程度 滿意 極滿意
18. 您滿意自己的工作能力嗎？極不滿意 不滿意 中等程度 滿意 極滿意
19. 您對自己滿意嗎？極不滿意 不滿意 中等程度 滿意 極滿意
20. 您滿意自己的人際關係嗎？極不滿意 不滿意 中等程度 滿意 極滿意
21. 您滿意自己的性生活嗎？極不滿意 不滿意 中等程度 滿意 極滿意
22. 您滿意朋友給您的支持嗎？極不滿意 不滿意 中等程度 滿意 極滿意
23. 您滿意自己住所的狀況嗎？極不滿意 不滿意 中等程度 滿意 極滿意
24. 您對醫療保健服務的方便程度滿意嗎？極不滿意 不滿意 中等程度 滿意 極滿意
25. 您滿意所使用的交通運輸方式嗎？極不滿意 不滿意 中等程度滿意 滿意 極滿意
26. 您常有負面的感受嗎？（如傷心、緊張、焦慮、憂鬱等）
- 從來沒有 不常有 一半有一半沒有 很常有 一直都有
27. 您覺得自己有面子或被尊重嗎？完全沒有 有一點有 中等程度有 很有 極有
28. 您想吃的食物通常都能吃到嗎？從來沒有 不常有 一半有一半沒有 很常有 一直都有

第四部份 本部分在於了解您的個人基本資料，目的僅在於統計分析之用，請您安心在適當方格選取即可，謝謝!

一、性別： (1) 男 (2) 女

二、實足年齡：_____歲

三、最高學歷： (1) 高中職(含)以下 (2) 專科 (3) 大學 (4) 碩士(含)以上

四、擔任導遊的資歷： _____年 未滿一年(約_____月)

五、目前從事導遊類別： (1) 日語 (2) 英語 (3) 華語 (4) 其他_____

六、婚姻狀況： (1) 已婚(小孩數目?_____個) (2) 未婚 (3) 其他_____