****

**پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران**

هوش هیجانی دیویس آزمون 13   
تنظیم هیجان های خود   
آزمون خود-سنجی   
مارک دیویس   
14th Emotional Intelligence: Mark. H. Davis   
هر یک از عبارات را بخوانید و مشخص کنید که هر عبارت تا چه حد شما را خوب توصیف می کند. تا می توانید صادقانه و رو راست پاسخ دهید، آزمون تنها زمانی می تواند مفید باشد که پاسخ هایتان دقیق و صحیح باشد. در پاسخ به هر عبارت یکی از گزینه های زیر را انتخاب کنید.   
1= هرگز در مورد من مصداق ندارد   
2= بندرت در مورد من مصداق دارد   
3= گاهی در مورد من مصداق دارد   
4= اغلب در مورد من مصداق دارد   
5= همیشه در مورد من مصداق دارد

\_\_\_\_\_ 1. وقتی هیجان های قوی به من دست می دهد، به خوبی می توانم آن ها را کنترل کنم.   
\_\_\_\_\_ 2. اجازه می دهم هیجان هایم بر من چیره شوند.   
\_\_\_\_\_ 3. هیجان هایم آن قدر قوی هستند که رفتارم را کنترل می کنند.   
\_\_\_\_\_ 4. آن قدر عصبانی می شوم که نمی توانم خودم را کنترل کنم.   
\_\_\_\_\_ 5. نی توانم از لحاظ هیجانی ثابت و استوار بمانم.   
\_\_\_\_\_ 6. دیگران به راحتی می توانند بفهمند که من ناراحت هستم.   
\_\_\_\_\_ 7. بر احساساتم تسلط دارم.   
\_\_\_\_\_ 8. احساساتم غیرقابل کنترل است.   
\_\_\_\_\_ 9. هیجان هایم را خیلی خوب کنترل می کنم.   
\_\_\_\_\_ 10. می توانم کاری بکنم که احساسات خوبم به مدت طولانی پایدار بماند.   
برادبری و گریوز .هوش هیجانی (مهارت ها و آزمون ها) . مترجمان مهدی گنجی و حمزه گنجی . نشر ساوالان