***Айзенк тест- сауалнамасы***

 Психологиялық әдістемелердің ішінде бірінші орынға ағылшындық психолог құрастырған EPI тест – сауалнамасы қойылушы еді. Автор 700 невротик- солдаттарды зерттеп, әр тұлғаның мінездері экстроверттік және интроверттік , невротизм сияқты екі басты фактордан тұратын анықтады.

 Бұл факторлардың ішіндегі біріншісінің бір түріндегі тұлғаның бағыты сыртқа бағытталса (экстроверся), екінші түріндегі тұлға өзінің ішкі әлеміне бағытталған (интроверсия).

 Екінші фактор - невротизм – эмоционалдық тұрақтылықты, үрейді сипаттайды.

Эмоционалдық тұрақтылық

Невротизм

(Эмоционалдық тұрақсыздық)

|  |  |
| --- | --- |
| Меланхолик | Холерик |
| Флегматик | Сангвиник |

1. Сіз үнемі жаңа нәрселерге қиындықпен ауысасыз ба? (Часто ли вы испытываете тягу к новым впечетлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?)
2. Сіз үнемі өзіңізді түсінетін дос керек екенін сезінесіз бе? (Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзях, которые могут вас понять, ободрить, выразить сочуствие?)
3. Сіз өзіңізді уайымсыз адаммын деп есептейсіз бе? (Считаете ли вы себя беззаботным человеком?)
4. Сізге өз ойыңыздан бас тарту қиын ба? (Очень ли вам трудно отказаться от своих намерений?)
5. Сіз бір істі бастамастан, асықпай, ойланып барып іс-әрекетке көшесіз бе? (Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?)
6. Сіз үнемі өз уәдеңізде тұра аласыз ба? (Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам не выгодно?)
7. Сізде үнемі көңіл – кұйіңіз жоғарылап, немесе төмендеп тұрады ма? (Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?)
8. Сіө ойлануға көп уақыт жібермей, тез қимылдап, тез сөйлейсіз бе? (Быстро ли вы обычно действуете и говорите, и не растрачиваете ли много времени га обдумывание?)
9. Сізде ешқандай себеп болмаса да, өзіңізді бақытсыз сезінетін кездер болады ма? (Возникало ли у вас когда-нибудь чувсто, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?)
10. Сіз ұрыс кезінде бәрін шеше алатыныңыз рас па? (Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?)
11. Сізе ұнаған жігітпен (қызбен) танысқың келгенде ұялласыз ба? (Смущаетесь ли вы, когда хотите познокомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен? )
12. Сіз ашуланған кезде өзіңізді ұстай алмай қалатын кездер болады ма? (Бывает ли, что, разозлившись, вы выходите из себя?)
13. Сіз үнемі сәтіне қарай іске көшесіз бе? (Часто ли вы действуете под влиянием момента?)
14. Сізді бір нәрсені айтпау керек еді немесе жасамау керек еді деген ойлар үнемі мазалайды ма? (Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?)
15. Сіз адамдармен кездескенде, кітап оқып отырғанды жөн көресіз бе? (Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?)
16. Сізді ашуландыру оңай ма? (Верно ли, что вас легко задеть?)
17. Сіз үнемі компанияда болғанды ұнатасыз ба? (Любите ли вы часто бывать в компании?)
18. Сізде басқалармен бөліскіңіз келмейтін ойлар болады ма? (Бывают ли у вас иногда такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?)
19. Сіз өзіңізді кейде энергиялы сезінсеңіз, кейде, өзіңізді шаршаңқы сезінесіз бе? (Верно ли, что иногда вы настольео полны энергии, что все гоит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?)
20. Сіз өзіңіздің достарыңыздың аз болуына тырысасыз ба? (Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств не большим числом близких людей?)
21. Сіз көп армандайсыз ба? (Много ли вы мечтаете?)
22. Сізге айғайласа, сізде солай жауап қайтарасыз ба? (Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?)
23. Сіз өзіңізді жиі кінәләйсіз бе? (Часто ли вас тревожит чувство вины?)
24. Сіздің барлық әдеттеріңіз жақсы ма? (Все ли ваши привычки хороши и желательны?)
25. Сіз шулы жиындарда көңіл көтеруге өзіңізге ерік бере аласыз ба? (Способны ли вы дать волю собственным чувствам и вволю повеселиться в шумной компании?)
26. Сіздің кейде жүйкеңіз қатты тозады деп айтуға болады ма? (Можно ли сказать, что нервы у вас часто напряжены до предекла?)
27. Сізді көңілді, еті тірі адам деп есептейді ме? (Считают ли вас человеком живым и веселым?)
28. Сіз бір іс жасалынып біткен соң, қайта сол ойға оралып, одан да жақсы жасар едім деп ойлайтын кездер бола ма? (После того, как сделано, часто ли вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?)
29. Сіз адамдардың ортасында отырғанда, үндемейсіз бе? (Верно ли, что вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?)
30. Сіз өсек тарататын кездеріңіз болады ма? (Бывает ли, что вы передаете слухи?)
31. Сіздің басыңызға әр түрлі ойлар келгендіктен, ұйықтай алмайтын кездеріңіз болады ма? (Бывает ли , что вам не спится от того , что разные мысли лезут в голову?)
32. Сіз достарыңыздан, туысқандарыңыздан сұрап білгенше, кітаптан қарап, оқи саласыз ба? (Верно ли, что вам часто приятнее и легче прочесть и проще узнать об этом у друзей?)
33. Сізде қатты жүрек соғыстары болады ма? (Бывет ли у вас сильное сердцебиение?)
34. Сізге үлкен зейінді қажет ететін жұмыс ұнайды ма? (Нравится ли вам работа, которая требует пристального внимания?)
35. Сізде денеңіз дірілдейтін кездер болады ма? (Бывает ли у вас приступы дрожи?)
36. Сіз өз таныстарыңыз туралы жақсы айтасыз ба, олар сізді естіп тұрмаса да? (Верно ли, что вы всегда говорите о знакомых вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?)
37. Сізге бір-біріне тисіп отыратын компанияда отырған ұнамайды ма? (Верно ли, что вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?)
38. Сіз ашуланшақсыз ба? (Верно ли, что вы раздражительны?)
39. Сізге тез қозғалатын жұмыс ұнайды ма? (Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?)
40. Бәрі жақсылықпен аяқталса да, сізге жаман ойлар маза бермейді ме? (Верно ли, что вам нередко не дают покоя мысли о разных непрятностях и «ужасах», которые маогли бы произойти, хотя все кончилась благополучно?)
41. Сіз қозғалыста баяусыз ба? (Вкерно ли, что вы неторопливы в движениях?)
42. Сіз кездесуге және жұмысқа кешігіп келген кезіңіз болды ма? (Вы когда- нибудь опаздывали на свидание или работу?)
43. Сізге ұйықтағанда қорқыныштар жиі кіреді ме? (Часто ли вам снятся кошмары?)
44. Сіз соншалықты ашық адамсыз, тіпті танымайтын адаммен де ыңғайы келіп жатса, сөйлесіп кетесіз? (Верно ли, что вы такой любитель поговорить, что нокогда не уступите удобного случая побеседовать с незнакомом человеком?)
45. Сізді кейбір аурулар алаңдатады ма? (Беспокоят ли вас какие – нибудь боли?)
46. Егер сіз достарыңызбен ұзақ уақыт кездеспей қалсаңыз, мұңаясыз ба? (Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?)
47. Сіз өзіңізді жүйкесі тозған адам деп есептейсіз бе? (Можете ли вы навать себя нервным человеком?)
48. Сіздің таныстарыңыздың ішінде сізге ұнамайтын адамдар бар ма? (Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?)
49. Сіздің кемшіліктеріңіз бен жұмыстағы кемшіліктеріңізді айтқанда, жеңіл қабылдайсыз ба? (Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?)
50. Сіз өзіңізді өзіңізге сенімді адаммын деп айта аласыз ба? (Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?)
51. Көп қатысушылары бар жиындарда демалу қиын ба? ( Трудно ли получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?)
52. Сіз біреуден кеммін деген ой алаңдатады ма? (Беспокоит ли вас чувсто, что вы чем- то хуже других?)
53. Сіз іш пысарлық компанияны көңілдендіре аласыз ба? (Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?)
54. Сіз білмейтін нәрселер туралы айтатын кездеріңіз болады ма? (Бываети ли, что вы говоирите о вещах, в ктотрых совсем не разбираетесь?)
55. Сіз өз денсаулығыңыз үшін алаңдайсыз ба? (Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?)
56. Сіз басқалардың жынына тигенді ұнатасыз ба? (Любите ли вы подшутить над другими?)
57. Ұйықтай алмайтын кездеріңіз болады ма? (Страдаете ли вы от бессоницы?)

**Сауалнаманың коды**

 *Шындық:* 6, 24, 36 сұрақтарының «иә» жауаптары; 12, 18, 30, 42, 48, 54 сұрақтарына «жоқ» жауаптары.

*Экстроверсия:* 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 сұрақтарының «иә» жауаптары; 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 сұрақтарының «жоқ» жауаптары.

*Невротизм:* 2,4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

 Әрбір код сұрақтарына 1 ұпай беріледі.

**«Шындық» шкаласы бойынша интерпретация көрсеткіші.**

|  |  |
| --- | --- |
| Сандық көрсеткіш | Интерпретация |
| 0-34-67-9 | АшықСитуативтіӨтірік |

**«Экстравертивтілік» және «Невротизм» шкаласы бойынша интерпретация көрсеткіші**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сандық көрсеткіш | 0-2 | 3-6 | 7-10 | 11-14 | 15-18 | 19-22 | 23-24 |
| «Экстраверттілік» шкаласына интерпретация | Жоғары интерпрет | Интроверт | Потенционалді интроверд | Амбиверд | Потенционалды экстроверт | Экстроверт | Жоғарғы экстроверт |
| «Невротизм» шкаласына интерпретация | Жоғарғы конкондарт | Конкордант | Потенциалді конкордант | Нормостеник | Потенционалді дискордант | Дискордант | Жоғарғы дискордант |