

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Неврозды жедел диагностикалау әдісі (К.Хекк,Х.Хесс)

ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.11.2022СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/126995/>

Төлеқазы Г.Ф.

Болтаева А.М.

Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ

### Неврозды жедел диагностикалау әдісі (К.Хекк,Х.Хесс)

Неврозды экспресс-диагностикалау әдісі (Der Beschwerdefragebogen, BFB) 1975 жылы неміс психологтары Курт Хек пен Хельга Хесспен алдын ала дәрігерге дейінгі диагностика үшін қолданылатын невроз скринингтік тест сауалнамасы ретінде әзірленген. Әдістеме тек индикативті және жалпылама ақпаратты береді.

### Неврозды жедел диагностикалау әдісі (К.Хекк,Х.Хесс)

#### Нұсқау

Сұрақты немесе пікірді қарап шыққаннан кейін оған «**Иә**» немесе «**ЖОҚ**» деп жауап беріп, белгі қойыңыз.

1. **Сіз өзіңзді іштей шиеленісті сезінесіз бе?**

Иә

Жоқ

2. **Мен жиі бір нәрсеге оранғаным сонша, ұйықтай алмаймын.**

Иә

Жоқ

**3. Мен өзімді оңай ренжітемін.**

Иә

Жоқ

**4. Маған бейтаныс адамдармен сөйлесу қиын.**

Иә

Жоқ

**5. Ешқандай себепсіз шаршауды жиі сезінесіз бе?**

Иә

Жоқ

**6. Адамдардың маған сын көзбен қарайтынын жиі сезінемін.**

Иә

Жоқ

**7. 7. Одан арылуға тырысқанмен, басыңыздан шықпайтын пайдасыз ойлар сізді жиі мазалайды ма?**

Иә

Жоқ

**8. Мен қатты қобалжимын**

Иә

Жоқ

**9. 9. Мені ешкім түсінбейтін сияқты.**

Иә

Жоқ

**10. Мен өте ашуланшақпын**

Иә

Жоқ

**11. Егер олар маған қарсы болмағанда, менікі табыстырақ болар еді.**

Иә

Жоқ

12. **Мен қиыншылықты тым жақын және ұзақ қабылдаймын.**

Иә

Жоқ

13. **Мүмкін сәтсіздік туралы ой да мені толғандырады.**

Иә

Жоқ

14. **Менде өте біртүрлі және әдеттен тыс оқиғалар болды.**

Иә

Жоқ

15. **Сіз кейде себепсіз бақытты немесе мұңайғандай сезінесіз бе?**

Иә

Жоқ

16. **1 Мен күні бойы армандаймын және қажет емес қиялдаймын.**

Иә

Жоқ

17. **Көңіл-күйді өзгерту оңай ма?**

Иә

Жоқ

18. **Мен ұялшақтығымды көрсетпеу үшін өзіммен жиі ұрысып қаламын.**

Иә

Жоқ

19. **Мен басқа адамдар сияқты бақытты болғым келеді.**

Иә

Жоқ

20. **Кейде қобалжып немесе қалтырауым бар.**

Иә

Жоқ

21. **Сіздің көңіл-күйіңіз себеппен немесе себепсіз жиі өзгере ме?**

Иә

Жоқ

22. **Нағыз қауіп болмаған кезде де кейде қорқыныш сезімін сезінесіз бе?**

Иә

Жоқ

23. **Сын немесе сөгіс маған қатты ауыр тиеді.**

Иә

Жоқ

24. **Кейде менің мазасызданатыным сонша, тіпті бір орында отыра алмаймын.**

Иә

Жоқ

25. **Сіз кейде ұсақ-түйектерге көп алаңдайсыз ба?**

Иә

Жоқ

26. **Көбінесе өзімде қанағаттанбаушылықты сезінемін**

Иә

Жоқ

27. **Кез келген тапсырманы немесе жұмысты орындаған кезде назарымды жинақтау қиынға соғады.**

Иә

Жоқ

28. **Мен өкінетін нәрселерді көп жасаймын**

Иә

Жоқ

29. **Көбінесе мен бақыттымын**

Иә

Жоқ

30. **Мен жеткілікті сенімді емеспін**

Иә

Жоқ

31. **Кейде мен өзімді шынымен түкке тұрғысыз сезінемін.**

Иә

Жоқ

32. **Көбінесе өзімді жайсыз сезінемін**

Иә

Жоқ

33. **Мен өзімді көп зерттеймін.**

Иә

Жоқ

34. **Мен өзімді төмен санаймын**

Иә

Жоқ

35. **Кейде бәрі маған ауыр тиеді**

Иә

Жоқ

36. **Менде депрессиялық күй бар**

Иә

Жоқ

**37. Менің жүйкемнен бір нәрсе бар**

Иә

Жоқ

**38. Кездесу кезінде әңгімені жалғастыру маған қиынға соғады**

Иә

Жоқ

**39. Мен үшін ең қиын күрес - өзіммен күресу**

Иә

Жоқ

**40. Қиындықтардың үлкен және еңсерілмейтінін кейде сезінесіз бе?**

Иә

Жоқ

Назар аударыңыз! Техника тек алдын ала және жалпылама ақпаратты береді. Бұл әдіс психотерапевтік тәжірибеде белсенді түрде қолданылады.

«Иә» жауаптардың санын есептеңіз.

**0-23 ұпай**

Бұл сан төмен невротизмге сәйкес келеді және эмоционалды тұрақтылықты, тәжірибенің оң фонын (тыныштық, оптимизм), бастамашылық, өзін-өзі бағалау, тәуелсіздік, әлеуметтік батылдық және қарым-қатынастың қарапайымдылығын көрсетеді.

**24 немесе одан көп ұпай**

Бұл сан невротизмнің (невротикалық) жоғары ықтималдығына сәйкес келеді және жағымсыз тәжірибелерге (мазасыздық, шиеленіс, алаңдаушылық, тітіркену, шатасу), бастаманың болмауына әкелетін айқын эмоционалды қозуды көрсетеді, бұл тілектерге қанағаттанбаумен, эгоцентристік тәжірибені қалыптастырады. соматикалық сезімдер мен жеке кемшіліктерге, қарым-қатынастағы қиындықтарға, әлеуметтік ұялшақтық пен тәуелділікке гипохондриалық бекітуге әкелетін жеке бағдар.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.