be.tipul

שאלון חרדה מוכללת (GAD-7)

שאלות: 7 · תקופה: השבועיים האחרונים · ציון: 0–21 · זמן מילוי: כ־2 דקות

שם: _____ תאריך: _____ מטפל/ת: _____

במהלך השבועיים האחרונים, עד כמה היית מוטרד/ת מהנושאים הבאים?

		0 בכלל לא	1 מספר ימים	2 יותר ממחצית הימים	3 כמעט כל יום
1	הרגשתי עצבנות, חרדה או מתח רב	0	1	2	3
2	לא הייתי מסוגל/ת להפסיק לדאוג או לשלוט בדאגה	0	1	2	3
3	הייתי מודאג/ת יותר מדי בקשר לדברים שונים	0	1	2	3
4	התקשיתי להירגע	0	1	2	3
5	הייתי כל כך חסר/ת מנוחה שהיה לי קשה לשבת בלי לנוע	0	1	2	3
6	התעצבנתי או התרגזתי בקלות	0	1	2	3
7	פחדתי שמשהו נורא עומד לקרות	0	1	2	3

ציון כולל (0–21): _____

חישוב ופירוש (למטפל/ת)

כל שאלה מקבלת 0 (בכלל לא) עד 3 (כמעט כל יום). מחברים את 7 השאלות: 0–21.

0–4	ללא חרדה משמעותית
5–9	חרדה קלה
10–14	חרדה משמעותית
15–21	חרדה קשה

- ציון גבוה אומר שיש תסמיני חרדה, לא איזו הפרעה. ההבחנה נעשית בהערכה קלינית.

כלי סקירה ומעקב — לא אבחנה.

מקור: Spitzer et al. (2006). שימוש חופשי. נוסח עברי: חוברת קורס LICBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי בעצימות נמוכה).
הורד מ־be-tipul.co.il/tools/questionnaires/gad-7 · ב־be.tipul אפשר לשלוח את השאלון בקישור, והציון נכנס לגרף לבד.