# Тест на тревожность (GAD-7)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

## Как часто Вас за последние 14 дней беспокоили следующие проблемы?

В каждой строке отметьте один вариант.

| | Утверждение | Ни разу | Несколько дней | Более недели | Почти каждый день |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Вы нервничали, тревожились или испытывали сильный стресс | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Вы были неспособны успокоиться или контролировать свое волнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Вы слишком сильно волновались по различным поводам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Вам было трудно расслабиться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Вы были настолько суетливы, что Вам было тяжело усидеть на месте | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Вы легко злились или раздражались | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Вы испытывали страх, словно должно произойти нечто ужасное | 0 | 1 | 2 | 3 |

Разработано докторами Робертом Л. Шпицем (Robert L. Spitzer), Джанет Б.У. Уилльямс (Janet B.W. Williams), Куртом Кронке (Kurt Kroenke) и их коллегами в рамках образовательного гранта компании Pfizer Inc. Воспроизведение, перевод, показ и распространение разрешены.

## Для специалиста

Балл — сумма ответов на пункты 1–7 (каждый от 0 до 3), диапазон 0–21. Обратных пунктов нет. Уровни по Spitzer et al. (2006): 0–4 — минимальные, 5–9 — лёгкие, 10–14 — умеренные, 15–21 — выраженные симптомы.

На странице — официальная русская версия для России (Pfizer, phqscreeners.com), текст пунктов не изменён. Русскую психометрию GAD-7 описала А.А. Золотарёва (2023): выборка из общей популяции (1130 человек), α Кронбаха 0,93, подтверждены одномерная и двухфакторная модели. Она работала со своим переводом, поэтому её данные относятся к близкой, но не той же формулировке пунктов.

### Уровни

| | |
|---|---|
| **0–4** | Минимальные |
| **5–9** | Лёгкие |
| **10–14** | Умеренные |
| **15–21** | Выраженные |

Сумма баллов: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/gad-7/

### Источник

Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B.W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7 // Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166, № 10. P. 1092–1097. DOI: 10.1001/archinte.166.10.1092