

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ



СТАДНІК А. В., МЕЛЬНИК Ю. Б.

**Опитувальник генералізованого
тривожного розладу**

Методичний посібник



НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ
Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ

Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.

Опитувальник генералізованого тривожного розладу

методичний посібник

Харків
“ХОГОКЗ”
2025

УДК 159.972(072)

DOI <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.1.2025>

С 77

Укладачі:

Стаднік А. В.

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент

Мельник Ю. Б.

доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент,

психолог вищої кваліфікаційної категорії,

“Практичний психолог – методист”

Рекомендовано

Вченою радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

(протокол № 1 від 10.08.2024 р.)

Погоджено

Науково-методичною радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

(протокол № 1 від 10.08.2024 р.)

Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опитувальник генералізованого
С 77 тривожного розладу: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025.
12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.1.2025>

Методичний посібник “Опитувальник генералізованого тривожного розладу” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 7 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

УДК 159.972(072)

Cite this manual in APA style as:

Stadnik, A. V., & Melnyk, Yu. B. (2025). *Opytuvalnyk heneralizovanoho tryvozhnoho rozladu [Generalized Anxiety Disorder Questionnaire]*. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.1.2025>

© Стаднік А. В., Мельник Ю. Б., 2025.

© ХОГОКЗ, оформлення, 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Інструкція.....	7
Анкета.....	7
Бланк відповідей.....	8
ЛІТЕРАТУРА.....	9

ВСТУП

Методичний посібник “Опитувальник генералізованого тривожного розладу” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника “Generalised Anxiety Disorder” (Spitzer et al., 2006) із 7 пунктів.

Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження генералізованого тривожного розладу.

Опитувальник генералізованого тривожного розладу (GAD-7) складається з 7 пунктів (GAD-7).

Сім пунктів оцінюють:

- 1) відчуття нервозності, тривоги або напруження;
- 2) здатність зупинити або контролювати хвилювання;
- 3) надмірне хвилювання через різні речі;
- 4) проблеми з розслабленням;
- 5) неспокій;
- 6) легке роздратування або дратівливість;
- 7) відчуття страху, ніби може статися щось жахливе.

Ця шкала використовується для вимірювання або оцінки тяжкості GAD-7. Кожен пункт GAD-7 оцінюється за шкалою Лайкерта (0 – «Ніколи»; 1 – «Кілька днів»; 2 – «Більше половини днів»; 3 – «Майже кожен день»). Окремі відповіді на запитання підсумовуються в бали від 0 до 21, де (0–4) це мінімальна тривожність, (5–9) - легка тривога, (10–14) - помірна тривожність (15–21) - сильна тривога.

Опитувальник GAD-7 - це опитувальник, який пацієнт заповнює самостійно, і його заповнення займає близько 1-2 хвилин.

Підрахунок балів.

Оцінка за GAD-7 обчислюється шляхом присвоєння балів 0, 1, 2 і 3 категоріям відповідей «зовсім ні», «кілька днів», «більше половини днів» і «майже кожен день» відповідно, а потім додавання балів за сім питань.

Загальний бал GAD-7 за сімома пунктами коливається від 0 до 21.

Інтерпретація.

Бали 5, 10 і 15 є граничними значеннями для легкої, помірної та сильної тривожності відповідно.

При використанні в якості скринінгового інструменту рекомендується подальше оцінювання, коли оцінка становить 10 або більше балів.

Використовуючи пороговий бал 10, GAD-7 має чутливість 89% і специфічність 82% для діагностики GAD. Опитувальник помірно добре підходить для скринінгу трьох інших поширених тривожних розладів - панічного розладу (чутливість 74%, специфічність 81%), соціального тривожного розладу (чутливість 72%, специфічність 80%) і посттравматичного стресового розладу (чутливість 66%, специфічність 81%).

Наступні інтервали корелюють з рівнем вираженості тривоги:

Кількість балів	Ступінь прояву тривоги
0 – 4	Мінімальна
5 – 9	Легка
10 – 14	Помірна
Більше 15	Сильна

На основі нещодавнього мета-аналізу деякі експерти рекомендували розглянути можливість використання порогового значення 8 балів, щоб оптимізувати чутливість без шкоди для специфічності.

Використання GAD-7 для діагностики різних тривожних розладів є виправданим, оскільки GAD є тривожним розладом з високим ступенем коморбідності.

Крім того, основною ознакою GAD є тривога, яка є процесом, притаманним усім психологічним розладам і, таким чином, є трансдіагностичною. Психометричні оцінки GAD-7 свідчать про те, що цей опитувальник є надійним і валідним інструментом для вимірювання симптомів GAD у психіатричних та загальних вибірках.

GAD-7 продемонстрував хороші психометричні властивості, включаючи чутливість і специфічність для діагностики GAD. Чутливість і специфічність зменшуються і збільшуються безперервно, вища чутливість асоціюється з нижчою точкою відсікання, але дає нижчу специфічність.

GAD-7 може використовуватися без обмежень авторських прав і безкоштовно. Таким чином, для відтворення, перекладу, демонстрації або розповсюдження GAD-7 не потрібен дозвіл.

Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк (Таблиця 1), який дозволяє швидко та зручно обробляти результати.

Проведенні авторами дослідження (Melnyk et al., 2024; Mykhaylyshyn et al., 2024; Rypenko et al., 2023; Stadnik et al., 2022, 2023) довели ефективність

Опитувальник генералізованого тривожного розладу

використання розроблених Google Forms (<https://doi.org/10.26697/sri.research-projects>), а також математичну обробку даних за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 30.0.

Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним.

Анкета містить питання про те, як часто протягом останніх 2 тижнів Вас турбували будь-які з наступних проблем?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-4), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Відчуття нервозності, тривоги або напруження:

0 - ніколи;

1 - кілька днів;

2 - більше половини днів;

3 - майже кожен день.

2. Неможливість зупинити або контролювати хвилювання:

1 - ніколи;

2 - кілька днів;

3 - більше половини днів;

4 - майже кожен день.

3. Занадто велике хвилювання про різні речі:

1 - ніколи;

2 - кілька днів;

3 - більше половини днів;

4 - майже кожен день.

4. Проблеми з розслабленням:

1 - ніколи;

2 - кілька днів;

3 - більше половини днів;

4 - майже кожен день.

Опитувальник генералізованого тривожного розладу

5. Настільки невгамовний, що важко всидіти на місці:

- 1 - ніколи;
- 2 - кілька днів;
- 3 - більше половини днів;
- 4 - майже кожен день.

6. Занадто дратівливий або швидко стаю роздратованим:

- 1 - ніколи;
- 2 - кілька днів;
- 3 - більше половини днів;
- 4 - майже кожен день.

7. Відчуття страху, ніби може статися щось жахливе:

- 1 - ніколи;
- 2 - кілька днів;
- 3 - більше половини днів;
- 4 - майже кожен день.

Таблиця 1.

Бланк відповідей

1	2	3
4	5	6
7		

ЛІТЕРАТУРА

Melnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., Vveinhardt, J., De Frias, C. M., & Pypenko, I. S. (2024). Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. *International Journal of Science Annals*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.2.6>

Mykhaylyshyn, U. B., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Vveinhardt, J., Oliveira, M. S., & Pypenko, I. S. (2024). Psychological stress among university students in wartime: A longitudinal study. *International Journal of Science Annals*, 7(1), 27–40. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.1.6>

Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals*, 5(1-2), 20–29. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0>

Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7>

Навчальне видання

**Опитувальник генералізованого тривожного розладу
методичний посібник**

**СТАДНІК Анатолій Володимирович
МЕЛЬНИК Юрій Борисович**

DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.1.2025>

Видається в авторській редакції
Відповідальний випусковий: Ю. Б. Мельник
Комп'ютерне складання та верстання: А. В. Стаднік

Формат 80x64^{1/6}
Гарн. "Times". Папір для мн. ап. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 0,65. Зам. № 2-13
Тираж 100 пр.

Науково-дослідний інститут ХОГОКЗ
<https://institute.culturehealth.org>

Харківська обласна громадська організація "Культура Здоров'я"
Україна, 61105, м. Харків, пров. Забайкальський, 6/6.
Emails: CultureHealth@ukr.net; KOSOCH@gmail.com;
<https://doi.org/10.26697/publisher>; T/F: +38 057 775 75 23.
Свідоцтво про державну реєстрацію видавництва
ДК № 4387 від 10.08.2012



**Стаднік
Анатолій
Володимирович**

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент;
доцент Ужгородського національного університету;
директор Соціально-психологічного центру ХОГОКЗ



**Мельник
Юрій
Борисович**

доктор філософії з освітніх наук (PhD),
доцент, психолог вищої категорії,
практичний психолог-методист;
директор Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

Методичний посібник “Опитувальник генералізованого тривожного розладу” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

DOI: 10.26697



Книга та інші опубліковані елементи
ліцензовані за Creative Commons
"Attribution" 4.0 Worldwide



KRPOCH Publishing

