

แบบสอบถามภาวะวิตกกังวล (GAD-7)

คำชี้แจง ในช่วง 2 อาทิตย์ที่ผ่านมา คุณมีอาการเหล่านี้บ่อยเพียงใด กรุณากากบาท (☒) หรือทำเครื่องหมายถูก (☑) ในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดต่อข้อคำถามนั้น

ข้อคำถาม	ไม่เลย	บางวัน	มากกว่า 7 วัน	เกือบทุกวัน
1. รู้สึกตึงเครียด วิตกกังวล หรือ กระวนกระวาย	0	1	2	3
2. ไม่สามารถหยุดหรือควบคุมความกังวลได้	0	1	2	3
3. กังวลมากเกินไปในเรื่องต่างๆ	0	1	2	3
4. ผ่อนคลายได้ยาก	0	1	2	3
5. รู้สึกกระสับกระส่ายจนไม่สามารถนั่งนิ่งๆ ได้	0	1	2	3
6. กลายเป็นคนขี้รำคาญ หรือ หงุดหงิดง่าย	0	1	2	3
7. รู้สึกกลัวเหมือนว่าจะมีอะไรร้ายๆ เกิดขึ้น	0	1	2	3
	รวม	คะแนน		

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
15-21 คะแนน	ท่านมีความวิตกกังวลในระดับสูง ควรได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ
10-14 คะแนน	ท่านมีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง และควรทำแบบประเมินซ้ำในอีก 1-2 สัปดาห์
0-9 คะแนน	ท่านมีความวิตกกังวลในระดับเฉลี่ยหรือสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย เพียงเล็กน้อย

แหล่งข้อมูลจาก: กรมสุขภาพจิต

รวบรวมและจัดเรียง โดย มหาจิตนคร คลินิก <https://www.mahajitnakhon.com/>