|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Son 2 hafta içerisinde, aşağıdaki sorunlardan ne sıklıkla rahatsız oldunuz?  **(0)** Hiç **(1)** Birkaç gün **(2)** Günlerin yarısından fazla **(3)** Hemen hemen her gün | Hiç | Birkaç gün | Günlerin yarısından fazla | Hemen hemen her gün |
| 1. Sinirli, kaygılı veya çok gergin hissetme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Kaygılarını durduramama veya kontrol edememe | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Bir şeyleri yapmaya az ilgi veya zevk duyma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Üzgün, depresif veya umutsuz hissetme | 0 | 1 | 2 | 3 |

Orijinal Form:

Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., & Löwe, B. (2009). An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: the PHQ–4. *Psychosomatics*, *50*(6), 613-621.

Scoring

PHQ-4 total score ranges from 0 to 12, with categories of psychological distress being:

* None 0-2
* Mild 3-5
* Moderate 6-8
* Severe 9-12

Anxiety subscale = sum of items 1 and 2 (score range, 0 to 6)

Depression subscale = sum of items 3 and 4 (score range, 0 to 6)

On each subscale, a score of 3 or greater is considered positive for screening purposes

The PHQ scales were developed by Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, and Kurt Kroenke and colleagues. The PHQ scales are free to use. For research information, contact Dr. Kroenke at [kkroenke@regenstrief.org](mailto:kkroenke@regenstrief.org)

Türkçe Form:

Demirci, İ., Ekşi., H. (2018). Don't bother your pretty little head otherwise you can’t enjoy life. ERPA International Congresses on Education 2018, 28 June -1 July 2018, Istanbul / Turkey.