Thang lo âu Spielberger

***Phần I:*** Gồm 20 câu (từ 1 đến 20) mô tả các trạng thái tâm lý với 4 mức độ:

1- Trạng thái đó không có. 2- Hình như có.

3- Trạng thái đó có. 4- Trạng thái đó có rất rõ.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *STT* | *Trạng thái tâm lý (phần I)* | *Mức độ* | | | |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20 | Đang bình tĩnh.  Cảm thấy an toàn.  Đang căng thẳng.  Đang cảm thấy thương tiếc, xót xa...  Đang cảm thấy thoải mái..  Cảm thấy buồn.  Đang lo về những thất bại có thể đến.  Cảm thấy mình đã được nghỉ ngơi thoải mái.  Đang lo lắng.  Cảm thấy dễ chịu trong lòng.  Cảm thấy tự tin.  Đang bị kích thích.  Cảm thấy bồn chồn.  Cảm thấy đứng ngồi không yên.  Cảm thấy tự nhiên, không bị căng thẳng.  Cảm thấy hài lòng.  Cảm thấy băn khoăn.  Cảm thấy đang bị kích thích, không làm chủ bản thân.  Cảm thấy vui vẻ.  Cảm thấy dễ chịu. |  |  |  |  |

Phần 2 *Phần II:* Gồm 20 câu (từ 21 đến 40) gợi ý sự thường xuyên cảm thấy với 4 mức độ:

1- Hầu như không khi nào. 2- Đôi lúc.

3- Thường xuyên. 4- Hầu như lúc nào cũng vậy.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *STT* | Trạng thái thường xuyên cảm thấy (phần II) | *Mức độ* | | | |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| 21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40 | Cảm thấy hài lòng.  Thường dễ bị mệt mỏi.  Dễ khóc.  Muốn được hạnh phúc như những người khác.  Gặp thất bại do quyết định chậm.  Cảm thấy tỉnh táo.  Bình thản và tập trung chú ý.  Lo lắng về những khó khăn có thể đến.  Quá lo nghĩ vì những chuyện lặt vặt.  Hoàn toàn hạnh phúc.  Quyết định mọi việc thiên về tình cảm.  Thiếu tự tin.  Cảm thấy an toàn.  Cố tính đến tình huống khó khăn, phức tạp.  Cảm thấy u sầu, buồn chán.  Cảm thấy hài lòng.  Lo lắng những chuyện tầm phào, nhỏ nhặt  Bị thất vọng dằn vặt rất nhiều.  Cảm thấy cân bằng và bình tĩnh.  Cảm thấy rất lo lắng khi nghĩ tới công việc. |  |  |  |  |