



نمونه ابزار تجربیات استرس

توضیحات مربوط به این ابزار از طریق لینک زیر قابل مشاهده است:

https://ecomotive.ir/1398/05/23/stress_diary_scenario/

| تاریخ و زمان | تازه ترین اتفاق استرس زای تجربه شده | الان چقدر خوشحال هستی؟ (مقیاس ۰-۱۰) | حالت فعلی شما | الان چقدر موثر کار می کنید؟ (۰-۱۰) | علت اصلی اتفاق | الان چقدر استرس دارید؟ (مقیاس ۰-۱۰) | علائم جسمی هنگام اتفاق استرس زا | چقدر خوب این اتفاق را اداره کردید؟ |
|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------|------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| ۰۵/۳۰ ۱۵:۳۰ | دیر رسیدت سر قرار کاری | ۶ | ناراحت | ۷ | ترافیک | ۲ | ضربان بالا | متوسط - عذرخواهی کردم |
| ۰۵/۳۱ ۹:۰۰ | تعریف پروژه جدید کاری با زمان کم | ۳ | سر درگم | ۴ | مدیر شرکت | ۶ | سر درد | ضعیف - دستپاچه شدم |
| ۰۵/۳۱ ۲۱:۰۰ | خرابی لپ تاپ | ۴ | نگران | ۳ | فناوری اطلاعات | ۵ | گیجی | ضعیف - بلا تکلیف ماندم |
| ۰۶/۰۱ ۱۰:۰۰ | تصادف با اتومبیل | ۲ | عصبانی | ۴ | راننده | ۳ | شکم درد | خوب - تقریباً فراموش کردم |
| ۰۶/۰۱ ۱۹:۰۰ | فراموش کردن خرید خانه | ۸ | بی تفاوت | ۸ | خودم | ۸ | خسته | خوب - جبران کردم |

