



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؟