

جدول «استرس نگار»

<p>چطور این موقعیت استرس‌زا را مدیریت کردید؟</p>	<p>نشانه های روان - تنی استرس شما چیست؟</p>	<p>از صفر تا ۱۰، در حال حاضر چقدر احساس استرس می‌کنید؟</p>	<p>دلیل اصلی ایجاد این استرس چیست؟</p>	<p>از صفر تا ۱۰، میزان کارایی خود را در این لحظه چقدر ارزیابی می‌کنید؟</p>	<p>در حال حاضر چه حس و حالی دارید؟</p>	<p>میزان خشنودی خود را از ۱۰- تا ۱۰+ چقدر ارزیابی می‌کنید؟</p>	<p>آخرین موقعیت استرس‌زایی که تجربه کرده‌اید چه بوده؟</p>	<p>تاریخ و ساعت ثبت تجربه</p>