

Érzelmi hőmérők

Instrukció

Kérjük, hogy az első négy oszlopba jelölje be azt az értéket (0-tól 10-ig) amelyik a legjobban jellemzi az Ön érzelmi állapotát az elmúlt 7 napban (a ma is beleértve). Az utolsó oszlopban jelölje be, hogy milyen mértékben volt szüksége segítségre ahhoz, hogy ezeket a gondokat megoldja.

1. Stressz

2. Szorongás

3. Depresszió

4. Harag

5. Segítségre volt szükségem

