6 skal wizualnych

Doświadczenie w kontekście

Autorskie opisy do refleksji i rozmowy.
Bez punktacji, diagnoz i wzorca idealnej osoby.

01 · Pobudzenie i okno tolerancji



02 · Natężenie emocji



03 · Asertywność i jasność granicy



04 · Skala unikania



05 · Dostępność energii



06 · Poczucie oparcia



Materiał edukacyjny dla dorosłych.
Nie jest zestawem testów psychologicznych ani planem terapii.
Nie zastępuje indywidualnej oceny specjalisty.

Skala nie jest diagnozą

Opis jednej sytuacji, nie etykieta osoby.

Co przedstawiają kolumny?



To pięć autorskich opisów na każdej karcie. Nie są normami, progami klinicznymi ani równymi jednostkami. Kolor porządkuje stronę; nie oznacza zdrowia lub dojrzałości.

Jak czytać opis?



Możesz odnieść go do konkretnej sytuacji i chwili. Jeśli żaden nie pasuje, użyj własnych słów. Kilka opisów może pasować jednocześnie. Nie trzeba wybierać jednej kolumny.

Co zapisać?



Wystarczy krótki kontekst: sprawa, pora, wymagania i dostępna pomoc. Zapis jest dobrowolny. Nie ma obowiązku codziennego monitorowania ani przesuwania się w określoną stronę.

Czego nie wywnioskujemy?



Nie sumujemy kolumn ani kart. Nie porównujemy nimi ludzi, nie oceniamy ryzyka i nie potwierdzamy skuteczności leczenia. Podobny opis może mieć różne przyczyny.

Ważne rozróżnienia



Nazwanie emocji jest możliwe także przy silnym pobudzeniu. Cisza może chronić, odpoczynek nie wymaga zasłużenia, a brak pomocy nie świadczy o osobistej porażce.

Bezpieczeństwo i prywatność



Możesz przerwać zapis, jeśli zwiększa obciążenie. Nie umieszczaj zbędnych danych innych osób. Objawy zdrowotne i pilne zagrożenia wymagają odpowiedniej oceny i pomocy, nie odczytania koloru.

SKALA 01 • POBUDZENIE I OKNO TOLERANCJI

POBUDZENIE I OKNO TOLERANCJI

Pięć opisów odczuwanego tempa i pobudzenia. Nie są progami modelu.

WYRAŹNE SPOWOLNIENIE	SPOKOJNE TEMPO	WYRAŹNA AKTYWACJA	DUŻA AKTYWACJA	BARDZO DUŻA AKTYWACJA
Moje tempo jest wolne; rozpoczęcie odpowiedzi wymaga więcej wysiłku.	Odczuwam niewielkie pobudzenie i mogę śledzić to, co się dzieje.	Czuję ruchliwość lub napięcie, a sytuację nadal rozumiem.	Bodźce mocniej mnie zajmują. Trudniej zmienić kierunek uwagi.	Czuję gwałtowne przyspieszenie. Trudno mi uporządkować odpowiedź.

Opisy mogą się mieszać. Środkowa kolumna nie jest normą, a kolor nie oznacza zdrowia.

CO OZNACZA „OKNO”

To metafora zakresu, w którym można przeżywać emocje i odpowiadać na sytuację. Nie musi oznaczać spokoju. Kolumny nie mierzą jego szerokości.

MIEJSCE NA WŁASNY KONTEKST

Sytuacja i pora: .....

Co pasuje do mojego doświadczenia, a co nie?

.....

Autorska pomoc do refleksji, nie zwalidowany pomiar ani diagnoza. Nie wskazuje przyczyny objawów i nie zastępuje oceny specjalisty.

SKALA 02 • NATĘŻENIE EMOCJI

NATĘŻENIE EMOCJI

Pięć opisowych poziomów do refleksji. Bez ocen i punktacji.



SPOKÓJ	DYSKOMFORT	POBUDZENIE	PORYW EMOCJI	PRZYTŁOCZENIE
Potrafię zauważyć i nazwać to, co czuję.	Coś mi przeszkadza, ale mogę kontynuować czynność.	Napięcie rośnie. Trudniej mi utrzymać uwagę.	Trudno mi zatrzymać szybką reakcję.	Potrzebuję przerwy lub wsparcia.

To przykładowe opisy, nie obowiązkowa kolejność.

CO WARTO ZAUWAŻYĆ

Sen, bieżące obciążenie, sytuację i dostępne wsparcie.

CO MOŻE POMÓC W OBSERWACJI

Nazwij emocję. Zauważ sygnały ciała. Rozważ przerwę lub rozmowę z zaufaną osobą.

Skala nie jest zwalidowanym pomiarem, diagnozą ani klasyfikacją osoby. Nie zastępuje oceny specjalisty.

SKALA 03 • ASERTYWNOŚĆ I JASNOŚĆ GRANICY

ASERTYWNOŚĆ I JASNOŚĆ GRANICY

Pięć opisów komunikatu w jednej sytuacji. Bez oceniania osoby i punktacji.

NIEUJAWNIONE STANOWISKO	ALUZJA	CZĘŚCIOWY KOMUNIKAT	JASNE STANOWISKO	JASNA GRANICA
Nie przekazuję drugiej osobie, czego chcę lub nie chcę.	Wspominam o trudności, lecz moja prośba pozostaje niejasna.	Mówię, co mi nie odpowiada, lecz nie określam swojego limitu.	Wyrażam własną preferencję albo odmowę bez oceniania osoby.	Doprecyzowuję, na co się zgadzam i na co nie.

To nie etapy ćwiczenia. Milczenie może chronić, a jasna granica nie gwarantuje porozumienia.

CO WARTO UWZGLĘDNIĆ

Bezpieczeństwo, relację i dostępny sposób komunikacji. Asertywność łączy własne stanowisko z szacunkiem dla innych; nie wymaga kontaktu wzrokowego ani ujawniania wszystkiego.

MIEJSCE NA WŁASNY KONTEKST

Jedna sprawa: .....

Co zostało przekazane, a co pozostało niewypowiedziane? .....

Autorskie opisy, nie zwalidowana skala ani diagnoza. Kolor nie ocenia dojrzałości. Przy groźbach lub przemocy ważniejsza jest ochrona niż ćwiczenie konfrontacji.

SKALA 04 • SKALA UNIKANIA

SKALA UNIKANIA

Pięć opisów kontaktu z jedną sprawą. Bez punktacji i oceny charakteru.



POZOSTAJĘ PRZY SPRAWIE

Zajmuję się wybraną sprawą, choć może towarzyszyć mi dyskomfort.



ODRACZAM Z POWROTEM

Odkładam ją na później i mam konkretny zamiar powrotu.



ZMIENIAM ZAJĘCIE

Zajmuję się czymś innym; powrót pozostaje nieokreślony.



OMIJAM FRAGMENT

Mam kontakt ze sprawą, lecz pomijam jej określoną część.



REZYGNUJĘ Z KONTAKTU

Nie podejmuję tej sprawy albo wycofuję się z sytuacji.

To różne opisy, nie obowiązkowa kolejność. Wycofanie może chronić; sam opis nie wyjaśnia przyczyny.



CO WARTO UWZGLĘDNIĆ

Czy chodzi o dyskomfort, zagrożenie, brak sił, umiejętności lub dostępu? Przerwa i odmowa nie są automatycznie unikaniem. Znaczenie ma kontekst.



MIEJSCE NA WŁASNY KONTEKST

Wybrana sprawa: .....

Co robię, a czego obecnie nie podejmuje?

.....

Autorskie opisy, nie zwalidowana skala ani diagnoza. Nie jest to plan ekspozycji. Nie ograniczaj zabezpieczeń zdrowotnych ani ochrony przed przemocą.

SKALA 05 • DOSTĘPNOŚĆ ENERGII

DOSTĘPNOŚĆ ENERGII

Pięć opisów sił odczuwanych wobec jednej czynności. Bez punktacji.



ZA MAŁO NA TERAZ

Ta czynność wydaje się teraz przekraczać moje dostępne siły.



NA MAŁY FRAGMENT

Niewielka część wydaje się możliwa, lecz odczuwam bardzo mały zapas.



NA CZĘŚĆ ZAKRESU

Na część czynności mam siły, lecz całość wydaje się zbyt obciążająca.



NA WYBRANY ZAKRES

Odczuwam dość sił na wybrany zakres, bez dodawania kolejnych zadań.



Z ODCZUWANĄ REZERWĄ

Po uwzględnieniu tej czynności czuję jeszcze zapas, ale nie muszę go wykorzystać.

Kolor nie oznacza zdrowia ani wartości osoby. Więcej energii nie jest nakazem większego wysiłku.



CO WARTO UWZGLĘDNIĆ

Porę, sen, zdrowie, obecne obowiązki i wymagania czynności. To subiektywny opis, nie pomiar wydolności ani rozpoznanie przyczyny zmęczenia.



MIEJSCE NA WŁASNY KONTEKST

Czynność i jej zakres: .....

Jakich warunków potrzebuję? .....

Skala nie jest zwalidowana i nie ustala obciążeń w chorobie. Niewyjaśnione, utrzymujące się zmęczenie lub trudności w codziennym funkcjonowaniu warto omówić z lekarzem.

SKALA 06 • POCZUCIE OPARCIA

POCZUCIE OPARCIA

Pięć opisów dostępności wsparcia w jednej sprawie. Bez ocen i punktacji.



BRAK DOSTĘPNEJ POMOCY	NIEPEWNA MOŻLIWOŚĆ	CZĘŚCIOWE OPARCIE	UZGODNIONE WSPARCIE	OPARCIE Z ALTERNATYWĄ
Nie znam teraz bezpiecznego źródła pomocy w tej sprawie.	Mam możliwy kontakt, ale nie wiem, czy pomoc będzie dostępna.	Mogę otrzymać część potrzebnej pomocy; pozostała potrzeba jest niezaspokojona.	Wiem, jaką pomoc mogę otrzymać i kiedy.	Mam uzgodnioną pomoc i inną bezpieczną możliwość, jeśli pierwsza będzie niedostępna.

To opis obecnej sytuacji, nie miara bliskości ani wartości relacji. Brak wsparcia nie jest osobistą winą.

CO WARTO UWZGLĘDNIĆ

Dopasowanie pomocy, zgodę, kompetencje, czas i bariery dostępu. Liczba kontaktów nie określa jakości wsparcia. Bliska relacja nie gwarantuje bezpieczeństwa.

MIEJSCE NA WŁASNY KONTEKST

Potrzebna pomoc: .....

Co jest uzgodnione, a co dopiero przypuszczam? .....

Autorskie opisy, nie zwalidowana skala ani diagnoza więzi. W pilnej sprawie nie czekaj wyłącznie na prywatną odpowiedź. Nie ujawniaj zbędnych danych innych osób.

Jak porównywać własne zapisy

Szukaj różnic w kontekście, nie wyniku do poprawienia.

Ten sam temat

Przy dwóch zapisach ważne jest, jaką sytuację opisują, kiedy powstały i co wtedy było dostępne. Podobne słowo nie musi oznaczać podobnego doświadczenia.

Przykład fikcyjny

Dorosły Łukasz z Elbląga opisuje siły na przeczytanie fragmentu książki, korzystając z karty 05.

Zapis A

Wieczór w hałaśliwym pociągu: „Na mały fragment". Łukasz opisuje mały zapas sił i częste rozpraszanie.



Zapis B

Poranek w cichym mieszkaniu: „Na wybrany zakres". Tym razem odczuwa dość sił na ten fragment.



Co można powiedzieć?

Opisy i warunki były różne. Nie wiemy, co spowodowało różnicę ani czy będzie się powtarzać. Nie wynika z tego diagnoza, postęp terapii ani obowiązek czytania więcej.

Miejsce na własne porównanie

Co było podobne?

.....

Co różniło sytuacje?

.....

Czego nadal nie wiem?

.....

Nie przeliczaj opisów na punkty, procenty ani średnią. Możesz zostawić zapis bez wniosku. Jeśli obserwacje budzą niepokój, mogą być tematem rozmowy ze specjalistą, nie zastępstwem oceny.

Źródła i ograniczenia

Wybrane materiały o pojęciach i kontekście. Nie walidują sześciu kart. Numery oznaczają karty, nie strony.

01 · Pobudzenie i okno tolerancji	**Mental Health and Human Rights Info: Grounding and the Window of Tolerance.** https://www.hhri.org/understanding-how-we-react-to-stress-and-trauma-the-window-of-tolerance/
02 · Natężenie emocji	**NHS, Every Mind Matters: Dealing with stress.** https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/stress/
03 · Asertywność i jasność granicy	**ABCT: Assertiveness Training.** https://www.abct.org/fact-sheets/assertiveness-training/
04 · Skala unikania	**CCI: Social Anxiety, moduł 3 — Overcoming Avoidance.** https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Social-Anxiety
05 · Dostępność energii	**NHS: Tiredness and fatigue.** https://www.nhs.uk/symptoms/tiredness-and-fatigue/
06 · Poczucie oparcia	**CDC: Social Connection.** https://www.cdc.gov/social-connectedness/about/index.html

---

Dostęp: 7 listopada 2026. Opisy, przykłady i układ kart są autorskie. Nie odtworzono testów, kwestionariuszy ani ich punktacji. Źródła nie oznaczają poparcia publikacji przez wymienione instytucje. Karty nie służą diagnozie ani ocenie skuteczności leczenia.