



עוצמה

במידה מועטה

סרגל הערכה ריגשית

במידה מרובה

תדירות



רגשות ותחושות מגיחים לחיינו בשני אופנים, בתדירות משתנה ועוצמה משתנה.

רגש יכול להופיע בתדירות גבוהה (הרבה פעמים) אך עוצמת החוויה הפנימית יכולה להיות נמוכה (לא מפריע כל כך) ולהיפך. לדוגמא: אדם יכול לחוות התקף זעם או כעס לעיתים רחוקות נביח פעם בחודש, אך עוצמת הרגש תהיה כה חזקה שהשפעתו תלווה אותו ימים מספר אחרי ההתפרצות והסיטואציה. זו הסיבה שאנו יכולים להיות בריב עם מישהו בעוצמות אמוציונליות גבוהות וגם לאחר שלכאורה "משלימים" ייקח לנו זמן מה לחזור לחויית הקשר שאנו רגילים אליה. הסרגל מטרתו הראשונה לבצע הפרדה ולאבחן בין התדירות מצד אחד לעוצמה מצד שני ולהבחין שיש הבדל בין השניים. מטרתו השנייה להניח את הרגש או הרגשות הדומיננטיים ולספק תמונת מצב על התדירות והעוצמה אשר הם נחווים.

הוראות השימוש:

בחרו רגש אחד או יותר המעיב עליכם, כתבו אותו על שני פתקים, הניחו את הפתקים על סרגל ההערכה הריגשית ומקמו אותו בהתאם להרגשתכם. הירוק מסמל "במידה מועטה" והצד האדום "במידה מרובה".

ניתן למקם כמה רגשות בשני צידי הסרגל ולשוחח על השפעתם ומיקומם האחד ביחס לשני.

על מנת לעורר תחושת מוטיבציה ושליטה שאלו לאן היו רוצים להניע את הרגש על הסרגל כך שיחושו בשיפור.

שיהיה לכם לשימוש מועיל

ד"ר טל שורץ-גרניט