

Para que serve e o que mapeia o Quest_Resiliência em suas versões

Barbosa, G

Sociedade Brasileira de Resiliência

george.barbosa@sobrare.com.br

Palavras Chave: Resiliência; Quest_Resiliência

Introdução

O Quest_resiliência tem como propósito mapear as crenças que organizam o comportamento resiliente em uma pessoa. Esse mapeamento, embora individual, pode ser analisado em grupos e equipes¹.

Quando individual o instrumento identifica os estilos comportamentais desenvolvidos pela pessoa² e oferece ricas possibilidades de estruturação de treinamento e capacitação no campo da resiliência³. Já para grupos e equipes a ferramenta possibilita amplo material de análise das interações, dos impactos e das correlações entre os diferentes estilos de comportamentos mapeados, favorecendo a intervenção para o fortalecimento dos fatores de flexibilização, proteção, coesão e determinação no grupo ou equipe⁴.

O seu referencial teórico recorreu à teoria da Terapia Cognitiva⁵ e a abordagem psicossomática. Lida com os domínios das crenças do respondente, subdividindo-as em oito categorias denominadas de Modelos de Crenças Determinantes (MCDs), que expressam o quanto uma pessoa acredita e defende seus modelos de crença. Como resultado, surgem padrões comportamentais no enfrentamento do estresse, que podem ser identificados como comportamentos de passividade ou de intolerância para com a situação estressora.

Discussão

O “Quest_Resiliência” é um mapeamento dos sistemas de crenças relacionadas à condição de ser resiliente, e contribui para a identificação e compreensão da forma como se acredita que os fatos e situações adversas ocorrem na vida. Explicita o modo como estão estruturados os sistemas de crenças vinculados com a resiliência, e de como essas crenças organizam a maneira como alguém se posiciona face aos fatores de proteção e risco presentes no ambiente das organizações.

O “Quest_Resiliência” é apresentado sob a forma de categorias em uma tabela com comentários, traduzindo a intensidade das crenças que organizam as atitudes e de como se acredita que pode superar as adversidades.

O instrumento é dividido em duas partes que se completam. A primeira delas traz o Levantamento Sociodemográfico no qual há um breve mapeamento do perfil e histórico do respondente.

A segunda parte do “Quest_Resiliência” traz as 72 afirmações que expressam o conteúdo crenças retiradas da literatura especializada, solicitando que o respondente apresente uma intensidade em suas respostas.

Os 72 itens que constam no questionário agrupam-se em oito agrupamentos denominados de Modelos de Crenças Determinantes (MCDs) e aglutinam os seguintes temas:

MCD Autocontrole - Crenças mapeadas

- ter o comportamento afetado
- controlar o comportamento de modo flexível
- controlar o temperamento
- controlar a determinação nos projetos
- controlar o impulso de agir

MCD Leitura Corporal - Crenças mapeadas

- habilidade para descansar
- solução para o desgaste corporal
- identificar reações corporais no outro
- atenção às reações no corpo
- ter ciência das alterações corporais

MCD Análise de Contexto - Crenças mapeadas

- identificar consequências nas decisões
- prioridades de vida
- interpretar de forma correta

- planejar soluções
 - analisar as razões e motivos
- MCD Otimismo para com a vida - Crenças mapeadas
- capacidade de finalizar tarefas
 - confiar no desempenho
 - habilidade de contornar problemas
 - olhar de modo positivo
 - cultivar esperança
- MCD Autoconfiança - Crenças mapeadas
- segurança ao dividir responsabilidades
 - capacidade de dividir responsabilidades
 - habilidades para superação
 - encontrar soluções na resolução de problemas
 - sentir-se seguro
- MCD Conquistar e manter Pessoas - Crenças mapeadas
- preservar amizades
 - conhecer pessoas
 - frequentar ambientes
 - competência de manter relacionamentos
 - preocupar-se com o outro
- MCD Empatia - Crenças mapeadas
- expressar de modo claro
 - facilidade de conversar
 - identificar o sentimento de outro
 - aproximar de pessoas
 - Interagir bem
- MCD Sentido de Vida - Crenças mapeadas
- razão de viver
 - colocar-se em segurança
 - fé na vida
 - avaliar riscos
 - ter significado para a vida
- Conclusão

Ao assinalar a intensidade a cada MCD o respondente apresenta como estrutura seu comportamento resiliente oferecendo dados para uma ação interventiva em seu comportamento.

Obra consultadas

1 Barbosa, G. Roteiro dos Índices de Resiliência – Completo

http://www.clubedeautores.com.br/book/41774--Roteiro_dos_Indices_de_Resiliencia

2 Barbosa, G. Resiliência e a Lógica dos Estilos Comportamentais

<http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/resiliencia-e-a-logica-dos-estilos-comportamentais/49925/>

3 Barbosa, G. Resiliência? O que é isso? Desdobramentos no conceito.

<http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/resiliencia-o-que-e-isso-desdobramentos-no-conceito/49923/>

4 Barbosa, G. Os pressupostos nos Estilos Comportamentais de se expressar resiliência. in:

Divulgação Científica: Enfrentamentos e Indagações. Kreinz, Glória, Pavan, Octávio H., Gonçalves, Rute M. (orgs). São paulo: NJR/USP, 2010. <http://abradic.com/abradic/>

5 Beck, J. S. Terapia cognitiva: Teoria e prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.