

Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII)

ANDRÉ PERCIA

Psicólogo Clínico, Master Trainer em PNL, Coaching e Hipnose
NLP-IN, I.C.I. e W,H.O.

Resumo

Este artigo apresenta o Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII), um instrumento desenvolvido para investigar como eventos significativos são processados através das perspectivas da PNL, terapia, hipnoterapia e coaching. Ele explora as experiências internas em suas múltiplas dimensões e avalia seu impacto em comportamentos e percepções individuais. O estudo destaca as práticas de aplicação do questionário, as considerações éticas em sua utilização e reconhece as limitações do instrumento, como a necessidade de futura validação em contextos interculturais. Sugere-se, ainda, a extensão da pesquisa para avaliar a eficácia do QDAEII em populações diversificadas. O trabalho contribui para as práticas baseadas em evidências em PNL e campos relacionados, indicando direções para investigações futuras que busquem aprofundar o entendimento dos processos internos e promover o bem-estar.

Introdução e Justificativa

A análise de experiências internas impactantes é crucial para a compreensão e promoção do desenvolvimento humano, conforme evidenciado por estudos empíricos em diferentes vertentes da psicologia (Bandler & Grinder, 1979; Nunnally & Bernstein, 1994). O Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII) proposto neste artigo é uma ferramenta projetada para explorar de maneira abrangente tais experiências, alinhando-se com as práticas de Programação Neurolinguística (PNL), terapia, hipnoterapia e coaching. A justificativa para o desenvolvimento deste instrumento baseia-se na necessidade de métodos sistemáticos para capturar dados qualitativos e quantitativos que possam subsidiar a intervenção profissional. Eventos marcantes, sejam eles positivos ou traumáticos, exercem influência significativa nos processos cognitivos, emocionais e comportamentais dos indivíduos. A PNL, em particular, sublinha a transformação de experiências subjetivas em recursos para mudança e crescimento (Moustakas, 1994). O QDAEII destina-se a apoiar profissionais em uma análise detalhada destas experiências, contribuindo para

o refinamento de suas intervenções e o fortalecimento da PNL como disciplina psicológica.

Descrição do Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII)

O Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII) é uma ferramenta desenvolvida para avaliar as complexidades das experiências internas que indivíduos enfrentam após eventos marcantes. Este instrumento abrange várias dimensões psicológicas e comportamentais, estruturadas em seções distintas, cada uma destinada a explorar aspectos específicos da experiência interna do respondente.

1. Sistemas Representacionais e Submodalidades: Esta seção investiga como a experiência foi processada sensorialmente pelo indivíduo, utilizando o framework VACOG (Visual, Auditivo, Cinestésico, Olfativo, Gustativo) para determinar os canais sensoriais predominantes. Submodalidades, como a localização visual, volume auditivo e intensidade cinestésica, são examinadas para entender como essas características influenciam a percepção da experiência.

2. Meta Programas: Focando nos padrões de pensamento, esta parte do questionário avalia a orientação do indivíduo para a problemática versus solução, passado versus futuro, e outros metaprogramas que determinam a forma como processam suas experiências.

3. Impacto da Experiência: Questões relacionadas às mudanças comportamentais, aprendizados e desenvolvimento pessoal resultantes da experiência são abordadas, visando compreender como o evento impactou a vida do indivíduo.

4. Influências e Decisões: Esta seção explora as decisões tomadas durante e após a experiência, incluindo a influência de memórias passadas e a inspiração em modelos de papel.

5. Adaptando-se e Encarando Desafios: Itens nesta parte avaliam como o indivíduo adaptou seu comportamento em resposta à experiência e que estratégias para lidar com a mesma foram empregadas.

6. Aprendendo e Crescendo: A ênfase aqui é no crescimento pessoal e nas lições aprendidas, avaliando como o indivíduo pode aplicar esses aprendizados futuramente.

7. Olhares e Apoio dos Outros: Examina o suporte social recebido e o impacto que conversas sobre a experiência tiveram na percepção do evento pelo indivíduo.

8. Olhando para Trás e Seguindo em Frente: Avalia a reflexão do indivíduo sobre a experiência, incluindo gratidão, aceitação e intenções para o futuro.

Cada seção do QDAEII é composta por itens formatados principalmente em escalas Likert, permitindo aos respondentes expressar graus de concordância, frequência ou intensidade em relação às afirmações apresentadas. Esta abordagem quantitativa é complementada por questões abertas, oferecendo espaço para exploração qualitativa dos temas.

A discussão sobre sistemas representacionais pode ser embasada em Bandler & Grinder (1979) e sobre metaprogramas em Hall & Bodenhamer (1997). Essas referências fornecem uma base teórica sólida para a utilização das respectivas seções do questionário.

Transformação do QDAEII em Ferramenta Digital

A transformação do QDAEII em um teste disponível em plataformas como o Google Docs ou como um chatbot interativo baseado em GPT (Generative Pretrained Transformer) representa uma inovação no acesso e na gestão da informação. Essa digitalização facilita a aplicação do questionário, permitindo uma coleta de dados rápida e um processamento imediato das respostas. Além disso, oferece a possibilidade de alcançar um público mais amplo, democratizando o acesso às ferramentas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

Discussão

A importância do Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII) é sustentada pelos princípios da PNL e pela psicometria, oferecendo um arcabouço teórico robusto que respalda sua aplicação. As escalas Likert e questões abertas são apoiadas pela teoria da mensuração, refletindo com precisão a complexidade e a multidimensionalidade dos fenômenos internos. O QDAEII se alinha às práticas contemporâneas de avaliação psicológica, permitindo aos profissionais uma compreensão holística do indivíduo e facilitando intervenções em diversos níveis de funcionamento psíquico e comportamental.

O QDAEII foi concebido para ser utilizado por um leque abrangente de profissionais dedicados ao estudo e intervenção nos processos internos dos indivíduos. Psicólogos e terapeutas, ao aplicarem o questionário em suas práticas clínicas, podem desvelar padrões de pensamento que são cruciais para a formulação de estratégias terapêuticas efetivas. Coaches profissionais encontram no QDAEII um recurso para delinear os objetivos de desenvolvimento pessoal e profissional de seus coachees, enquanto hipnoterapeutas podem se basear nas informações coletadas para aprimorar as técnicas de indução e sugestão hipnótica. Além disso, pesquisadores que investigam os impactos de experiências significativas sobre o bem-estar e o comportamento humanos poderão utilizar os dados do QDAEII para embasar suas análises e contribuições científicas.

A versatilidade do QDAEII permite sua aplicação em uma gama variada de contextos profissionais. Em terapia, o questionário serve como um meio para investigar e compreender em profundidade os desafios psicológicos dos

pacientes, enquanto em sessões de coaching, ele pode ser utilizado para monitorar o progresso e ajustar planos de ação. Na hipnoterapia, os insights fornecidos pelo QDAEII orientam a criação de sugestões hipnóticas personalizadas. Além disso, no contexto acadêmico, o questionário apoia pesquisas sobre a influência de experiências marcantes no comportamento humano, enriquecendo o corpo de conhecimento em PNL e áreas correlatas.

Os dados coletados através do QDAEII oferecem aos profissionais um panorama detalhado das experiências internas de seus clientes, permitindo uma intervenção mais precisa e alinhada às necessidades individuais. Padrões de pensamento e crenças limitantes podem ser identificados e trabalhados, resultando em estratégias terapêuticas ou planos de coaching personalizados. A avaliação contínua fornecida pelo questionário possibilita acompanhar o progresso do cliente, oferecendo insights valiosos para a promoção de autoconsciência e reflexão. Desta forma, o QDAEII não só enriquece a prática clínica e de desenvolvimento pessoal, como também se apresenta como uma ferramenta fundamental para o acompanhamento e ajuste das intervenções ao longo do tempo.

A conversão do QDAEII para formatos digitais, como um teste online em plataformas como o Google Docs ou por meio de um chatbot GPT interativo, representa um avanço na facilidade de acesso e gestão de informações. Essa modernização viabiliza a aplicação rápida do questionário, além de um processamento imediato de respostas, proporcionando aos profissionais e pesquisadores a agilidade necessária para a análise e interpretação de dados. Tal inovação abre portas para um público mais amplo, democratizando o uso de ferramentas de avaliação psicológica e contribuindo para a expansão do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

A aplicação do QDAEII traz consigo responsabilidades éticas significativas, especialmente no que tange à privacidade dos dados e ao consentimento informado dos participantes. É primordial que as informações coletadas sejam tratadas com a máxima confidencialidade e que medidas de segurança dos dados sejam rigorosamente implementadas. Os participantes devem ser esclarecidos sobre os objetivos do questionário, o uso das informações coletadas e seus direitos, assegurando que sua participação seja voluntária e consciente. Profissionais que empregam o QDAEII em sua prática devem estar preparados para manejar estas questões éticas com competência e sensibilidade, garantindo a proteção e o respeito pelos indivíduos envolvidos.

A integridade da pesquisa e a eficácia das intervenções que utilizam o QDAEII são fortalecidas pelo rigoroso cumprimento das considerações éticas. Adotando práticas éticas exemplares, os profissionais e pesquisadores que aplicam o questionário não somente protegem os participantes, mas também enriquecem o valor científico e prático do instrumento. Esta conduta ética, aliada à precisão metodológica do QDAEII, assegura que o questionário possa se tornar um padrão ouro em avaliações psicológicas, contribuindo de maneira significativa para a compreensão e facilitação do desenvolvimento pessoal e mudança positiva.

Com esses elementos, o QDAEII está bem-posicionado para avançar nas práticas de PNL, terapia, hipnoterapia e coaching, fornecendo insights valiosos para profissionais e pesquisadores dedicados ao bem-estar humano.

Embora o QDAEII represente uma ferramenta valiosa para a análise de experiências internas impactantes, é importante reconhecer suas limitações e as circunstâncias sob as quais ele pode não ser adequado. Uma das principais limitações refere-se à sua aplicabilidade em populações diversificadas. A estrutura e as perguntas do questionário foram desenvolvidas com base em conceitos da Programação Neurolinguística (PNL) e podem não capturar completamente a complexidade de experiências internas em contextos culturais variados. Além disso, o questionário requer que os respondentes tenham um nível considerável de introspecção e capacidade de articular suas experiências internas, o que pode não ser viável para todos os indivíduos.

Outra limitação é a dependência da autoavaliação, que está sujeita a vieses de memória e a influências do estado emocional atual do respondente. Tais fatores podem afetar a precisão das respostas, levantando questões sobre a confiabilidade dos dados coletados em certas circunstâncias.

Sugestões para Pesquisas Futuras

Para superar essas limitações e ampliar a aplicabilidade do QDAEII, propõem-se as seguintes direções para pesquisas futuras:

1. **Validação Transcultural:** Realizar estudos para validar o QDAEII em diferentes contextos culturais, ajustando o questionário conforme necessário para garantir sua relevância e precisão em populações diversas.
2. **Desenvolvimento de Versões Adaptadas:** Criar versões do QDAEII adaptadas para grupos específicos, como crianças ou indivíduos com limitações na comunicação verbal, utilizando métodos alternativos de coleta de dados, como entrevistas ou técnicas visuais.
3. **Estudos Longitudinais:** Conduzir pesquisas longitudinais usando o QDAEII para explorar como as experiências internas e suas interpretações mudam ao longo do tempo, particularmente após intervenções terapêuticas ou de coaching.
4. **Comparação com Outras Ferramentas de Avaliação:** Comparar os resultados do QDAEII com os obtidos por meio de outras ferramentas de avaliação psicológica, para examinar sua convergência e fornecer uma validação cruzada da eficácia do questionário.
5. **Análise de Respostas Abertas:** Utilizar análises qualitativas detalhadas das respostas abertas para identificar temas emergentes que podem não estar completamente capturados pelas questões fechadas, informando refinamentos futuros do questionário.

O Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII) emerge não apenas como um instrumento avançado para a

investigação detalhada das dinâmicas internas do ser humano, mas também como um meio de consolidar a Programação Neurolinguística como uma vertente valiosa da psicologia aplicada.

Ao considerar a aplicabilidade do Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII) em diferentes contextos, é imprescindível reconhecer que a diversidade cultural pode influenciar significativamente a maneira como as experiências internas são vivenciadas e relatadas. Este artigo destaca a necessidade de futuras pesquisas que investiguem a validade e a aplicabilidade do QDAEII entre culturas diversas, atentando para nuances e valores que são intrínsecos a cada grupo social. Estudos interculturais detalhados são essenciais para assegurar que o questionário seja universalmente relevante e para que os dados coletados reflitam com precisão as experiências dos indivíduos dentro de contextos culturais variados. A inclusão de perspectivas interculturais no desenvolvimento e na validação de instrumentos como o QDAEII é um passo fundamental para o avanço de práticas inclusivas e eficazes no campo da psicologia e áreas afins.

Através da coleta sistemática de dados proporcionada pelo questionário, a PNL pode evidenciar sua capacidade de integrar conhecimentos empíricos e práticos no entendimento e na facilitação do desenvolvimento humano. Este avanço metodológico e prático fortalece o fundamento da PNL como um campo de estudo e prática que se alinha com os rigorosos padrões científicos e contribui para a sua aceitação e reconhecimento no âmbito psicológico mais amplo.

Referências:

- Bandler, R., & Grinder, J. (1979). **Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming**. Real People Press.
- Barak, A., Klein, B., & Proudfoot, J. G. (2009). Defining Internet-supported therapeutic interventions. **Annals of Behavioral Medicine, 38*(1), 4-17.*
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101.*
- D'Alfonso, S., Santesteban-Echarri, O., & Rice, S. (2017). Artificial intelligence-assisted online social therapy for youth mental health. **Frontiers in Psychology, 8*, 796.*
- Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., & Hubble, M. A. (Eds.). (2010). **The Heart and Soul of Change: Delivering What Works in Therapy** (2nd ed.). American Psychological Association.
- Field, A. (2013). **Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics**. Sage.
- Kelly, G. A. (1955). **The Psychology of Personal Constructs**. New York, NY: Norton.
- Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.), **Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change** (5th ed., pp. 139-193). New York, NY: Wiley.
- Moustakas, C. (1994). **Phenomenological Research Methods**. Sage Publications, Inc.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). **Psychometric Theory** (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Richardson, A. (1983). Imagery definitions and types. In A.A. Sheikh (Ed.), **Imagery: Current Theory, Research, and Application** (pp. 3-42). Wiley.
- Hall, L. M., & Bodenhamer, B. G. (1997). **Figuring Out People: Design Engineering with Meta-Programs: Deepening Understanding of People for Better Rapport, Relationships, and Influence**. Crown House Publishing.

Apêndice A:

Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII)

Com o avanço das práticas em Programação Neurolinguística (PNL), terapia, hipnoterapia e coaching, a necessidade de ferramentas que permitam uma análise profunda e detalhada das experiências internas dos indivíduos tornou-se cada vez mais evidente. Neste contexto, o Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII) foi desenvolvido com o objetivo de oferecer aos profissionais e pesquisadores um instrumento capaz de capturar a complexidade e a riqueza das vivências internas que influenciam comportamentos, percepções e processos de mudança.

Reconhece-se a importância fundamental da validação de instrumentos de pesquisa para assegurar sua confiabilidade e validade. Embora o Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII) tenha sido meticulosamente desenvolvido com base em princípios sólidos da Programação Neurolinguística (PNL) e outras teorias psicológicas, planeja-se conduzir uma validação empírica rigorosa em futuros estudos. Isso envolverá a aplicação do questionário a uma ampla amostra populacional, a análise estatística das respostas para verificar sua consistência e a correlação dos resultados do QDAEII com medidas estabelecidas e validadas de constructos psicológicos semelhantes.

O processo de validação será um passo essencial para assegurar que o questionário seja uma ferramenta confiável e válida para profissionais e pesquisadores, proporcionando dados precisos e úteis sobre experiências internas impactantes.

O QDAEII destina-se a explorar diversas dimensões da experiência interna, incluindo representações sensoriais, reações emocionais, padrões de pensamento e metaprogramas, entre outros aspectos cruciais para a compreensão dos mecanismos subjacentes à mudança comportamental e ao desenvolvimento pessoal. Por meio deste questionário, espera-se não apenas aprimorar o entendimento dos processos internos dos indivíduos, mas também fornecer dados valiosos que podem ser utilizados para personalizar intervenções e promover resultados terapêuticos mais eficazes.

A seguir, apresento o QDAEII, composto por uma série de itens cuidadosamente elaborados para abordar as diversas facetas das experiências internas impactantes. Cada item foi desenhado para ser respondido de maneira reflexiva, permitindo aos respondentes expressar a profundidade de suas vivências e percepções. Convidamos os participantes a se engajarem neste processo com abertura e sinceridade, pois as informações coletadas serão fundamentais para enriquecer nossa compreensão sobre os processos de mudança e crescimento pessoal.

Questionário Detalhado de Análise de Experiência Interna Impactante (QDAEII)

Instruções: Pense em uma experiência interna recente que tenha sido particularmente significativa ou impactante para você.

Entendido, vou reformular as instruções para que sejam compreensíveis para um leigo, incluindo exemplos para facilitar a compreensão do tipo de experiência a ser refletida e como proceder:

Instruções Simplificadas para o Questionário de Análise de Experiências Significativas

Imagine um momento recente em sua vida que deixou uma marca forte em você, como a sensação de orgulho ao completar uma maratona, a ansiedade antes de uma entrevista de emprego importante ou a alegria intensa ao reencontrar um amigo de longa data. Este evento é o foco do nosso questionário. Queremos saber mais sobre como você viveu e sentiu essa situação marcante.

Ao responder ao questionário, reserve um tempo para pensar sobre esse evento. Aqui estão algumas perguntas para guiar sua reflexão:

- Descrição do Evento: O que aconteceu? Tente se lembrar e descrever os detalhes. Por exemplo, se você correu uma maratona, pense no ambiente, nas pessoas que te apoiavam, no som dos aplausos, no seu fôlego e no batimento do seu coração.

- Sentimentos e Sensações: Como você se sentiu durante esse momento? Houve alguma sensação física que chamou sua atenção, como um frio na barriga antes de um grande evento ou a exaustão e o alívio ao cruzar a linha de chegada?

- Pensamentos e Reações: Quais pensamentos passaram pela sua cabeça? Talvez, antes da entrevista de emprego, você tenha se lembrado das suas qualificações e se sentido confiante, ou então nervoso sobre as possíveis perguntas.

- Mudanças ou Aprendizados: Esse evento mudou algo em você ou na sua vida? Após a maratona, talvez você tenha decidido priorizar sua saúde mais do que antes. Ou, após a entrevista, talvez você tenha aprendido algo novo sobre como se apresentar melhor.

O importante é que você use suas próprias referências e perspectivas, sem se preocupar com respostas "certas" ou "erradas". Suas experiências são únicas e queremos entender como elas são para você.

Responda às seguintes perguntas, refletindo profundamente sobre essa experiência.

Chat GPT que contém o questionário para responder:
<https://chat.openai.com/g/g-Sw5kOwvzO-qdaei-by-andre-percia>

1 - MODELO R.O.L.E.:

REPRESENTAÇÕES:

Visual – Localização

"Na imagem que você tem dessa experiência, onde ela se localiza em relação a você?"

- 1 - Muito longe de mim
- 2 - Um pouco longe
- 3 - Neutra, nem longe nem perto
- 4 - Um pouco perto
- 5 - Muito perto de mim
- 6 – Não experimentei isso

Visual - Distância

"Quão distante estava a imagem na sua representação dessa experiência?"

- 1 - Extremamente distante
- 2 - Distante
- 3 - Nem distante nem próxima
- 4 - Próxima
- 5 - Extremamente próxima
- 6 – Não experimentei isso

Visual - Tamanho

"Qual era o tamanho da imagem na sua representação dessa experiência?"

- 1 - Muito pequena
- 2 - Pequena
- 3 - Tamanho médio
- 4 - Grande
- 5 - Muito grande
- 6 – Não experimentei isso

Visual - Brilho

"Quão brilhante ou escura era a imagem na sua representação dessa experiência?"

- 1 - Muito escura

- 2 - Um pouco escura
- 3 - Nem brilhante nem escura
- 4 - Um pouco brilhante
- 5 - Muito brilhante
- 6 – Não experimentei isso

Visual - Cor

"A imagem na sua representação dessa experiência era colorida ou em preto e branco?"

- 1 - Completamente em preto e branco
- 2 - Principalmente em preto e branco com um pouco de cor
- 3 - Igualmente colorida e em preto e branco
- 4 - Principalmente colorida com um pouco de preto e branco
- 5 - Completamente colorida
- 6 – Não experimentei isso

Visual – Foco

"A imagem na sua representação dessa experiência estava focada ou desfocada?"

- 1 - Muito desfocada
- 2 - Um pouco desfocada
- 3 - Nem focada nem desfocada
- 4 - Um pouco focada
- 5 - Muito focada
- 6 – Não experimentei isso

Visual - Movimento

"A imagem na sua representação dessa experiência estava em movimento ou estática?"

- 1 - Completamente estática
- 2 - Principalmente estática com um pouco de movimento
- 3 - Tanto em movimento quanto estática
- 4 - Principalmente em movimento com um pouco de estaticidade
- 5 - Completamente em movimento
- 6 – Não experimentei isso

Visual - Associação/Dissociação

"Na sua representação dessa experiência, você estava vendo através de seus próprios olhos ou se via na imagem?"

- 1 - Completamente dissociado, vendo-me na imagem
- 2 - Mais dissociado do que associado
- 3 - Tanto associado quanto dissociado
- 4 - Mais associado do que dissociado
- 5 - Completamente associado, vendo através dos meus próprios olhos
- 6 – Não experimentei isso

Auditivo - Volume

"Na sua memória dessa experiência, o som que você se lembra era alto ou baixo?"

- 1 - Muito baixo, quase inaudível
- 2 - Baixo, mas audível
- 3 - Volume médio
- 4 - Alto, mas tolerável
- 5 - Muito alto, potencialmente desconfortável
- 6 – Não experimentei isso

Auditivo – Tom

"Qual era o tom do som que você ouviu na sua representação dessa experiência?"

- 1 - Muito grave
- 2 - Grave
- 3 - Neutro
- 4 - Agudo
- 5 - Muito agudo
- 6 – Não experimentei isso

Auditivo – Ritmo

"Qual era o ritmo do som na sua representação dessa experiência?"

- 1 - Muito lento
- 2 - Lento
- 3 - Ritmo moderado
- 4 - Rápido
- 5 - Muito rápido
- 6 – Não experimentei isso

Auditivo – Duração

"Qual era a duração do som na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - Muito curto
- [] 2 - Curto
- [] 3 - Duração média
- [] 4 - Longo
- [] 5 - Muito longo
- [] 6 – Não experimentei isso

Auditivo – Direção

"De onde vinha o som na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - De muito longe
- [] 2 - De longe
- [] 3 - Direção indistinta
- [] 4 - De perto
- [] 5 - De muito perto
- [] 6 – Não experimentei isso

Auditivo - Harmonia

"O som era harmonioso ou discordante na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - Muito discordante
- [] 2 - Um pouco discordante
- [] 3 - Neutro
- [] 4 - Um pouco harmonioso
- [] 5 - Muito harmonioso
- [] 6 – Não experimentei isso

Auditivo – Distância

"Quão distante parecia o som na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - Muito distante
- [] 2 - Distante
- [] 3 - Neutro, nem distante nem próximo
- [] 4 - Próximo
- [] 5 - Muito próximo
- [] 6 – Não experimentei isso

Cinestésico – Intensidade

"Qual era a intensidade da sensação ou emoção que você sentiu na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - Muito fraca

- 2 - Fraca
- 3 - Moderada
- 4 - Forte
- 5 - Muito forte
- 6 – Não experimentei isso

Cinestésico - Temperatura

"Qual era a temperatura da sensação que você sentiu na sua representação dessa experiência?"

- 1 - Muito fria
- 2 - Fria
- 3 - Neutra
- 4 - Quente
- 5 - Muito quente
- 6 – Não experimentei isso

Cinestésico - Textura

"Qual era a textura da sensação que você sentiu na sua representação dessa experiência?"

- 1 - Muito áspera
- 2 - Áspera
- 3 - Neutra
- 4 - Lisa
- 5 - Muito lisa
- 6 – Não experimentei isso

Cinestésico – Peso

"Qual era o peso da sensação que você sentiu na sua representação dessa experiência?"

- 1 - Muito leve
- 2 - Leve
- 3 - Moderado
- 4 - Pesado
- 5 - Muito pesado
- 6 – Não experimentei isso

Cinestésico - Duração

"Qual era a duração da sensação que você sentiu na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - Muito breve
- [] 2 - Breve
- [] 3 - Moderada
- [] 4 - Longa
- [] 5 - Muito longa
- [] 6 – Não experimentei isso

Cinestésico – Localização

"Onde no seu corpo você sentiu a sensação na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - Apenas em uma parte específica do corpo
- [] 2 - Em algumas partes do corpo
- [] 3 - Distribuída uniformemente pelo corpo
- [] 4 - Concentrada no centro do corpo
- [] 5 - Por todo o corpo
- [] 6 – Não experimentei isso

Olfativo - Intensidade

"Qual era a intensidade do odor que você sentiu na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - Muito fraco
- [] 2 - Fraco
- [] 3 - Moderado
- [] 4 - Forte
- [] 5 - Muito forte
- [] 6 – Não experimentei isso

Olfativo - Qualidade

"Qual era a qualidade do odor na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - Muito desagradável
- [] 2 - Desagradável
- [] 3 - Neutro
- [] 4 - Agradável
- [] 5 - Muito agradável
- [] 6 – Não experimentei isso

Gustativo - Sabor

"Qual era o sabor que você percebeu na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - Muito amargo

- [] 2 - Amargo
- [] 3 - Neutro
- [] 4 - Doce
- [] 5 - Muito doce
- [] 6 – Não experimentei isso

Gustativo - Intensidade

"Qual era a intensidade do sabor que você sentiu na sua representação dessa experiência?"

- [] 1 - Muito fraco
- [] 2 - Fraco
- [] 3 - Moderado
- [] 4 - Forte
- [] 5 - Muito forte
- [] 6 – Não experimentei isso

Auditivo Digital – Volume

"Qual era o volume da sua voz interna durante a experiência?"

- [] 1 - Muito baixo, quase inaudível
- [] 2 - Baixo, mas audível
- [] 3 - Volume moderado
- [] 4 - Alto, claro e distinto
- [] 5 - Muito alto, quase como um grito
- [] 6 – Não experimentei isso

Auditivo Digital – Timbre

"Como era o timbre da sua voz interna durante a experiência?"

- [] 1 - Muito áspero
- [] 2 - Áspero
- [] 3 - Neutro
- [] 4 - Suave
- [] 5 - Muito suave, agradável
- [] 6 – Não experimentei isso

Auditivo Digital – Velocidade

"Com que velocidade a sua voz interna falava durante a experiência?"

- [] 1 - Muito lenta, arrastada
- [] 2 - Lenta
- [] 3 - Velocidade moderada

- [] 4 - Rápida
- [] 5 - Muito rápida, atropelada
- [] 6 – Não experimentei isso

Auditivo Digital – Tom

"Qual era o tom da sua voz interna durante a experiência?"

- [] 1 - Muito negativo, crítico
- [] 2 - Negativo, questionador
- [] 3 - Neutro
- [] 4 - Positivo, encorajador
- [] 5 - Muito positivo, afirmativo
- [] 6 – Não experimentei isso

Auditivo Digital – Ritmo

"Havia um ritmo ou padrão na forma como as palavras eram ditas pela sua voz interna durante a experiência?"

- [] 1 - Muito irregular, sem padrão
- [] 2 - Algo irregular
- [] 3 - Ritmo moderado
- [] 4 - Ritmado, com padrão claro
- [] 5 - Muito ritmado, como uma música
- [] 6 – Não experimentei isso

ORIENTAÇÃO:

"Durante essa experiência, onde estava a maioria do seu foco?"

Foco em pensamentos e sentimentos internos vs. coisas acontecendo ao redor:

- [] 1 - Exclusivamente nos meus pensamentos e sentimentos internos.
- [] 2 - Mais nos meus pensamentos e sentimentos internos do que nas coisas ao meu redor.
- [] 3 - Iguamente nos meus pensamentos e sentimentos internos e nas coisas ao meu redor.
- [] 4 - Mais nas coisas acontecendo ao meu redor do que nos meus pensamentos e sentimentos internos.
- [] 5 - Exclusivamente nas coisas acontecendo ao meu redor.
- [] 6 – Não experimentei isso

Base para ações: experiências passadas vs. criação de novas soluções:

- [] 1 - Exclusivamente em minhas experiências passadas.

- [] 2 - Mais em minhas experiências passadas do que na criação de novas soluções.
- [] 3 - Iguamente em minhas experiências passadas e na criação de novas soluções.
- [] 4 - Mais na criação de novas soluções do que em minhas experiências passadas.
- [] 5 - Exclusivamente na criação de novas soluções.
- [] 6 - Não experimentei isso

LIGAÇÃO

Consistência entre Pensamento e Ação**

"Quando você reflete sobre essa experiência, quão consistentemente suas ações refletiram seus pensamentos e sentimentos internos?"

- () Sempre consistente
- () Frequentemente consistente
- () Às vezes consistente
- () Raramente consistente
- () Nunca consistente

Causa e Efeito

"Você consegue identificar um pensamento ou sentimento específico que claramente levou a uma ação ou decisão durante a experiência?"

- () Sempre
- () Frequentemente
- () Às vezes
- () Raramente
- () Nunca

Influência das Representações**

"Como as suas imagens mentais ou diálogos internos afetaram suas respostas emocionais ou físicas?"

Use uma escala de 1 a 5, onde 1 é 'nenhuma influência' e 5 é 'influência extrema'.

- () 1
- () 2
- () 3
- () 4
- () 5

Mudança ao Longo do Tempo**

"Suas representações internas (imagens, sons, sensações) da experiência mudaram ao longo do tempo?"

- Tornaram-se muito mais claras
- Tornaram-se um pouco mais claras
- Não mudaram
- Tornaram-se um pouco mais confusas
- Tornaram-se muito mais confusas

Padrões de Influência

"Com que frequência você percebe um padrão em como seus pensamentos e sentimentos internos influenciam suas ações?"

- Sempre
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

Efeito

Qual foi o resultado dessa experiência na sua maneira de pensar, sentir ou agir? Como essa experiência afetou suas expectativas ou planos para situações futuras?

2 - TOTS:

Test (Testar) "Antes de agir, como você avaliou a situação para entender o que estava acontecendo e o que poderia ser feito?"

- Não avaliei a situação antes de agir.
- Avaliei superficialmente sem muita reflexão.
- Dediquei algum tempo para avaliar a situação.
- Fiz uma avaliação detalhada para entender todos os aspectos.
- Realizei uma análise completa, considerando várias perspectivas.

Operate (Operar) "Ao tentar influenciar a situação, que ações você realizou?"
Aqui, podemos usar uma escala de frequência para cada tipo de ação que o indivíduo possa ter realizado. Por exemplo:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

Test (Testar Novamente) "Após suas ações, como você verificou se estava alcançando o resultado desejado?"

- Não verifiquei os resultados das minhas ações.
- Observei as mudanças imediatas, mas não avaliei mais a fundo.
- Revisei os resultados periodicamente.
- Comparei os resultados com minhas expectativas iniciais.
- Utilizei feedback de terceiros e avaliações objetivas para medir o impacto das minhas ações.

Exit (Sair) "Como você decidiu que era hora de parar de tentar influenciar a situação ou se adaptar a ela?"

- Baseei-me em um sentimento interno ou intuição.
- Defini um limite de tempo ou de esforço para a tentativa.
- Avaliei os custos e benefícios de continuar tentando.
- Consulte outras pessoas para ajudar na decisão.
- Estabeleci critérios claros de sucesso ou falha que, uma vez atendidos, indicaram a hora de parar.

3 – META PROGRAMAS

Orientação para Problema vs. Orientação para Solução:

"Quando penso na experiência, normalmente me concentro em:"

- [] 1 - Identificar e analisar o problema em profundidade.
- [] 2 - Considerar o problema, mas também pensar em soluções.
- [] 3 - Equilibrar entre entender o problema e buscar soluções.
- [] 4 - Pensar mais em soluções do que no problema em si.
- [] 5 - Focar principalmente em soluções e resultados positivos.

Orientação para o Passado, Presente ou Futuro:

"Na minha reflexão sobre a experiência, o meu foco está mais:"

- [] 1 - No que aconteceu no passado.
- [] 2 - Entre o passado e o presente.
- [] 3 - No presente.
- [] 4 - Entre o presente e o futuro.
- [] 5 - No que poderá acontecer no futuro.

Foco Externo vs. Foco Interno:

"Eu avalio a experiência com base em:"

- [] 1 - Exclusivamente em meus próprios critérios e sentimentos internos.
- [] 2 - Principalmente em critérios internos, mas considero feedback externo.
- [] 3 - Uma mistura de critérios internos e feedback externo.
- [] 4 - Principalmente feedback externo, mas considero sentimentos internos.
- [] 5 - Exclusivamente em feedback externo e critérios objetivos.

Opções vs. Procedimentos:

"Quando lido com experiências, eu prefiro:"

- [] 1 - Seguir procedimentos conhecidos e testados.
- [] 2 - Inclinar-me mais para procedimentos, mas estar aberto a opções.
- [] 3 - Equilibrar entre seguir procedimentos e explorar opções.
- [] 4 - Inclinar-me mais para explorar opções, mas respeitar procedimentos.
- [] 5 - Explorar novas opções e possibilidades criativas.

Aproximação vs. Afastamento:

"Eu sou motivado principalmente por:"

- [] 1 - Evitar consequências ou resultados negativos.
- [] 2 - Maior tendência para evitar, mas também para alcançar objetivos.
- [] 3 - Uma mistura igual de evitar problemas e alcançar objetivos.
- [] 4 - Maior tendência para alcançar objetivos, mas também para evitar problemas.
- [] 5 - Alcançar objetivos e resultados positivos.

Global vs. Detalhado:

"Quando penso na experiência, eu tendo a:"

- [] 1 - Focar apenas no quadro geral, sem considerar detalhes.
- [] 2 - Focar mais no quadro geral, mas observo alguns detalhes importantes.
- [] 3 - Equilibrar minha atenção entre o quadro geral e os detalhes.
- [] 4 - Focar mais nos detalhes, embora mantenha o quadro geral em mente.
- [] 5 - Focar em todos os detalhes minuciosos, muitas vezes perdendo o quadro geral.

Igualdade vs. Diferença:

"Quando comparo esta experiência com outras, primeiro noto:"

- [] 1 - As semelhanças com outras experiências.
- [] 2 - Mais semelhanças que diferenças.
- [] 3 - Tanto semelhanças quanto diferenças.
- [] 4 - Mais diferenças que semelhanças.
- [] 5 - As diferenças únicas desta experiência.

Possibilidade vs. Necessidade:

"Minhas ações são motivadas mais por:"

- [] 1 - Uma sensação de obrigação ou necessidade.
- [] 2 - Principalmente por necessidade, mas com alguma abertura para possibilidades.
- [] 3 - Uma combinação de necessidade e possibilidade.
- [] 4 - Principalmente por possibilidades, mas reconheço necessidades.

- 5 - A busca por melhorias e possibilidades.

Autonomia vs. Afiliação vs. Poder:

"Minha motivação é influenciada mais pelo desejo de:"

- 1 - Ser independente e ter controle sobre minha própria vida (Autonomia).
- 2 - Equilíbrio entre independência, relacionamentos e influência.
- 3 - Criar e manter relacionamentos (Afiliação).
- 4 - Ter impacto e influenciar os outros (Poder).
- 5 - Equilíbrio entre influenciar outros e manter minha independência.

Ativo vs. Reflexivo:

"Quando enfrentado com a experiência, eu:"

- 1 - Ajo imediatamente sem hesitação.
- 2 - Tendo a agir rapidamente, mas com alguma reflexão.
- 3 - Equilíbrio ação e reflexão antes de decidir.
- 4 - Reflito cuidadosamente antes de tomar qualquer ação.
- 5 - Prefiro uma análise profunda e reflexão antes de decidir agir.

Em direção a vs. De:

"Minha motivação para lidar com a experiência tende a ser:"

- 1 - Principalmente para me afastar de resultados ou consequências negativas.
- 2 - Mais para evitar o negativo, mas também para alcançar o positivo.
- 3 - Equilibrada entre evitar o negativo e alcançar o positivo.
- 4 - Mais para alcançar resultados positivos, embora evite alguns negativos.
- 5 - Principalmente para alcançar resultados positivos e objetivos desejados.

Para criar uma avaliação quantitativa para o modelo SCORE, podemos elaborar questões com escalas que permitam ao indivíduo classificar a intensidade ou a relevância de cada aspecto do modelo em relação à sua experiência. Aqui está um exemplo de como estruturar essa avaliação:

4 - Modelo SCORE

Sintoma

"Em uma escala de 1 a 5, quão impactante foi o problema ou desafio que você enfrentou?"

- 1 - Nada impactante
- 2 - Pouco impactante
- 3 - Moderadamente impactante
- 4 - Bastante impactante
- 5 - Extremamente impactante

Causa

"Quão certo(a) você está sobre a causa da situação ou sentimento que enfrentou?"

- 1 - Nada certo
- 2 - Pouco certo
- 3 - Moderadamente certo
- 4 - Muito certo
- 5 - Completamente certo

Objetivo

"Quão importante é para você mudar ou alcançar o objetivo em relação a essa experiência?"

- 1 - Nada importante
- 2 - Pouco importante
- 3 - Moderadamente importante
- 4 - Muito importante
- 5 - Extremamente importante

Recursos

"Em uma escala de 1 a 5, quão adequados são os recursos que você identificou para resolver o problema ou desafio?"

- 1 - Nada adequados
- 2 - Pouco adequados
- 3 - Moderadamente adequados
- 4 - Muito adequados
- 5 - Extremamente adequados

Efeito Esperado

"Se você conseguir o efeito desejado dessa experiência, quão positivamente isso mudaria sua vida ou seu estado interno?"

- 1 - Nenhuma mudança positiva
- 2 - Pouca mudança positiva
- 3 - Moderada mudança positiva
- 4 - Grande mudança positiva
- 5 - Mudança positiva extremamente significativa

5 – REFLEXÃO SOBRE A EXPERIÊNCIA

Detalhes Omitidos

"Quando você relembra ou conta a história desta experiência, com que frequência você deixa de fora detalhes importantes?"

- 1 - Nunca
- 2 - Raramente
- 3 - Às vezes
- 4 - Frequentemente
- 5 - Sempre

Generalização Baseada na Experiência

"Você tende a generalizar que eventos similares sempre ocorrerão com base nesta única experiência?"

- 1 - Nunca
- 2 - Raramente
- 3 - Às vezes
- 4 - Frequentemente
- 5 - Sempre

Alteração Inconsciente da História

"Com que frequência você percebe que a história da sua experiência muda um pouco cada vez que você a conta?"

- 1 - Nunca
- 2 - Raramente
- 3 - Às vezes
- 4 - Frequentemente
- 5 - Sempre

Impacto da Narrativa na Percepção

"Em que medida a forma como você narra a experiência influencia a sua percepção sobre ela?"

- 1 - Nenhuma influência
- 2 - Pouca influência
- 3 - Alguma influência
- 4 - Muita influência
- 5 - Influência extrema

Reações Emocionais e Físicas**

"Com que frequência você experimenta reações emocionais e físicas intensas ao pensar nesta experiência?"

- 1 - Nunca
- 2 - Raramente
- 3 - Às vezes
- 4 - Frequentemente

- 5 - Sempre

Impacto da Experiência em Você

"Em uma escala de 1 a 5, avalie o impacto que a experiência teve sobre você, onde 1 significa 'nenhum impacto' e 5 significa 'impacto extremo'."

Interagir com pessoas e lugares:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Mudança de comportamento:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Aprendizado e desenvolvimento:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Autoconceito e valores:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Visão de vida e propósito:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Influências e Decisões

"Em uma escala de 1 a 5, avalie as seguintes afirmações, onde 1 significa 'nunca' e 5 significa 'sempre'."

- Memórias que influenciam sentimentos e ações:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Guiado por sensações ao decidir:

- Viu (Visual):

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Ouviu (Auditivo):

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Sentiu (Cinestésico):

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Falou consigo (Auditivo Digital):

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Inspirado por alguém admirado:

- 1
- 2
- 3

- 4
- 5

6. ADAPTANDO-SE E ENCARANDO DESAFIOS

"Em uma escala de 1 a 5, onde 1 significa 'não aconteceu' ou 'não aplicável' e 5 significa 'aconteceu em alto grau' ou 'extremamente aplicável', como você avaliaria as seguintes afirmações sobre a experiência?"

Mudança de Comportamento:

- Eu mudei meu jeito de agir por causa desta experiência.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Dificuldade de Ajuste:

- Foi difícil para mim aceitar ou me ajustar às novas circunstâncias que surgiram.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Estratégias de Enfrentamento:

- Eu usei estratégias eficazes para me acalmar ou me sentir melhor durante ou após a experiência.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Aprendendo e Crescendo

"Em uma escala de 1 a 5, avalie o grau de aprendizado e desenvolvimento pessoal alcançado por meio da experiência."

Aprendizado com a Experiência:

- Eu aprendi algo significativo com esta experiência.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Crescimento Pessoal:

- Esta experiência contribuiu para o meu crescimento pessoal.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Aplicação de Aprendizado:

- Eu posso aplicar o que aprendi nesta experiência para melhorar outros aspectos da minha vida.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Mudanças Futuras:

- Eu planejo fazer mudanças na minha vida com base no que aprendi.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

7. OLHARES E APOIO DOS OUTROS

Discussão com Outros:

"Em uma escala de 1 a 5, quanto você sentiu que a discussão com outras pessoas foi útil para você compreender a sua experiência?"

- 1 - Nada útil
- 2 - Pouco útil
- 3 - Moderadamente útil
- 4 - Muito útil

- 5 - Extremamente útil

Tipo de Visão ou Conselho Recebido:

"Qual foi a natureza do conselho ou perspectiva que você recebeu ao discutir essa experiência com outros?"

(Espaço para resposta aberta)

8 – INFLUÊNCIA DA PRÓPRIA VISÃO:

"Em que medida o conselho ou a perspectiva de outras pessoas mudou sua visão sobre a experiência?"

- 1 - Nenhuma mudança
- 2 - Pequena mudança
- 3 - Mudança moderada
- 4 - Grande mudança
- 5 - Mudança muito significativa

Suporte Recebido:

"Quem ou o que foi mais útil para você durante essa experiência?"
(Espaço para resposta aberta)

9 - REFLETINDO E SEGUINDO EM FRENTE

Avaliação da Reação:

"Como você avalia a sua reação à experiência?"

- 1 - Avaliação negativa
- 2 - Levemente negativa
- 3 - Neutra
- 4 - Levemente positiva
- 5 - Avaliação muito positiva

Ação em Experiências Futuras:

"Quão provável é que você mude suas ações se enfrentar uma situação semelhante no futuro?"

- 1 - Muito improvável
- 2 - Improvável
- 3 - Incerto
- 4 - Provável
- 5 - Muito provável

Gratidão:

"Quão grato(a) você se sente em relação a algo que aconteceu durante essa experiência?"

- 1 - Nada grato
- 2 - Pouco grato
- 3 - Moderadamente grato
- 4 - Muito grato
- 5 - Extremamente grato

Encontrar Paz:

"Você experimentou qual estado após a experiência?"
(Espaço para resposta aberta)