

اختبار النمط.. الحسي.. السمعي.. البصري..

وتكون هذه الأنماط جميعها في الشخص الواحد..

لكن تختلف درجتها من إنسان إلى آخر..

فيوصف كل شخص بالنمط الذي يوجد فيه بشكل أكبر..

وهذا الاختبار يحدد درجة كل نمط في الإنسان ويترتب على هذه الأنماط

عدة أشياء فلكل نمط مميزات وسلبيات ولكل نمط طريقة خاصة في التعامل وفي المذاكرة وفي الحياة..

اختبار نموذج النمط التمثيلي .VAK.

أجب على الأسئلة بسرعة ، اختر أول إجابة تخطر على بالك أو التي تحدث

لك دائماً..

١- عندما تريد الاسترخاء تفضل عمل الآتي أكثر:

أ- تقرأ أو تشاهد التلفزيون.

ب- تستمع إلى الراديو أو الموسيقى.

ج- تلعب رياضة.

٢- عند محاولتك لتذكر الأشخاص عادة:

أ- تتذكر الأسماء ولكن تنسى الوجوه.

ب- تتذكر ما فعلته معهم.

ج- تتذكر الوجوه ولكن تنسى الأسماء.

٣- أتشتت بسهولة عندما:

أ- يتحرك أشخاص أو أشياء من حولي.

ب- يكون المكان غير مرتب.

ج- يكون هناك إزعاج.

٤- تعلمت أكثر قواعد المرور:

- أ- من قراءة كتيب تعليم القيادة للمرور.
- ب- مما قاله مدرب القيادة أو أصحابي.
- ج- تجربتي أثناء القيادة.

٥- أحل المشاكل بسهولة عندما:

- أ- أتكلم بالحلول المقترحة.
- ب- أكون الحلول بالتجربة الصح أو الخطأ.
- ج- أكتب أو أضع قائمة بالحلول المحتملة.

٦- إذا انتظرت الباص (الحافلة) لمدة ساعة:

- أ- أشعر بالقلق وأمشى حول موقف الباص.
- ب- أراقب الناس أو المناظر.
- ج- أتحدث مع أو الأشخاص الآخرين.

٧- لأظهر مشاعري وتقديري لشخص ما:

- أ- أكتب كرت معايدة.
- ب- اكلم هذا الشخص بالهاتف.
- ج- أقوم بزيارة هذا الشخص.

٨- عندما أتهجأ كلمة صعبة أو جديدة:

- أ- أنطقها.
- ب- أكتبها لأرى كيف أشعر بها.
- ج- أكتبها لأرى كيف تبدو.

٩- من الفنون أفضل الذهاب:

أ- المسرح لأشاهد مسرحية.

ب- معرض للفنون أو الأدبيات.

ج- أمسية شعرية.

١٠- عندما أغضب غضباً شديداً:

أ- اكتم الغضب.

ب- أقوم بالصراخ.

ج- أثور وأكسر الأشياء.

١١- في الفصل أفضل:

أ- المحاضرات والنقاش.

ب- التجارب والتمارين.

ج- الصور والرسوم والمخططات.

١٢- في محل الفيديو أختار:

أ- أفلام الحركة والإثارة.

ب- أفلام الدراما (القصصية).

ج- الأفلام الموسيقية.

١٣- لأتعرف على مشاعر شخص ما:

أ- أنظر لوجهه.

ب- أستمع لنبرة صوته.

ج- ألاحظ إيماءاته وحركاته.

١٤- أفضل فكاهة أو مرج:

أ- الكوميديا مع الكلام.

ب- الكوميديا مع الحركة.

ج- أفلام الكارتون.

١٥- في الحفلة أقضي معظم الوقت:

أ- أتنقل بين الحضور.

ب- أراقب ما يحدث.

ج- أكلم واستمع للآخرين.

١٦- أفضل أن يوضح لي شيء ما:

أ- من خلال رسم أو صورة أو خريطة.

ب- شرح أو محاضرة.

ج- عرض توضيحي.

١٧- في الفصل أفضل أن:

أ- استمع للمحاضر وهو يشرح.

ب- أتحرك وأقوم بعمل الأشياء.

ج- أكتب أو أعمل جداول.

١٨- أتعلم مهارة رياضية من المدرب:

أ- يريني الحركة.

ب- يشرح الحركة باستخدام السبورة.

ج- يتكلم عن المهارة.

١٩- في المساء، في رحلة أو طلعه للمنتزه:

أ- أَلْعِبَ وَرَق (كوتشينة).

ب- أَلْقَى أو استمع للفكاهات أو مواقف مرحة.

ج- أَلْعِبَ كُرَةً.

٢٠- أَفْضَلَ مِنْ شَرِيكِي أَوْ صَدِيقِي أَنْ يَحِبَّ:

أ- نَفْسَ الْمَوْسِيقَى الَّتِي أَحْبَبَهَا.

ب- نَفْسَ اللَّعْبَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

ج- نَفْسَ الْفِيلْمِ أَوْ بَرْنَامَجِ التِّلْفِزِيُونِ.

الإجابات:

لِلْأَسْئَلَةِ ١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩

أ- (V) ب- (A) ج- (K)

لِلْأَسْئَلَةِ ٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠

أ- (A) ب- (K) ج- (V)

لِلْأَسْئَلَةِ 3-6-9-12-15-18

أ- (K) ب- (V) ج- (A)

اجمع عدد إجابات VAK لتعرف نمطك التمثيلي إذا كان الغالب هو:

V نظام بصري

A نظام سمعي

K نظام حسي