

Kwestionariusz Wyobraźni Wizualnej

Polska adaptacja VVIQ Davida Marksa

Celem tego kwestionariusza jest pobudzenie Twojej wyobraźni wizualnej. Poszczególne opisy w zadaniach prawdopodobnie przywołają konkretne obrazy w Twoim umyśle. Prosimy, abys ocenił/-a wyrazistość każdego z nich na 5-cio stopniowej skali opisanej poniżej.

SKALA OCENIANIA:

Przywołany przez dany element obrazu może być:

| | |
|--|---|
| Brak obrazu, „wiesz” tylko, że myślisz o jakimś obiekcie | 1 |
| Mglisty i przyciemniony | 2 |
| Umiarkowanie jasny i wyraźny | 3 |
| Jasny i dostatecznie wyraźny | 4 |
| Całkowicie jasny i wyraźny jak realny obraz | 5 |

Na przykład, jeśli obraz jest „mglisty i przyciemniony” powinien otrzymać ocenę 2. Przy każdym opisie zaznacz odpowiedni numer w podanej ramce. Zanim przejdiesz do zadań na kolejnej stronie, zapoznaj się z różnymi kategoriami w skali oceniania. Spróbuj wykonać każde zadanie oddzielnie, niezależnie od tego jak poradziłeś/-aś sobie z poprzednimi.

Wykonaj wszystkie elementy dla obrazów, które pojawiają się, gdy zamkniesz oczy. Wypełnij kwestionariusz od początku do końca.

Pomyśl o jakiś krewnym lub znajomym, kogo widzisz często (ale kto nie jest w tej chwili obecny przy Tobie) i uważnie rozważ obraz jaki pojawia się w Twojej głowie.

| | |
|--|-------------------|
| Dokładny zarys twarzy, głowy, ramion i ciała. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Charakterystyczne ułożenie głowy, cechy ciała itd. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Precyzyjna postawa, długość kroku w chodzie. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Różne kolory znajomych Ci ubrań. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

Pomyśl o wschodzącym słońcu. Uważnie rozważ obraz jaki pojawia się w Twojej głowie.

| | |
|--|-------------------|
| Słońce wschodzi ponad horyzontem w zamglone niebo. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Niebo rozjaśnia się i otacza słońce błękitem. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Chmury. Rozpętała się burza z piorunami. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Pojawia się tęcza. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

Pomyśl o sklepie, do którego często chodzisz. Uważnie rozważ obraz, jaki pojawia się w Twojej głowie.

| | |
|---|-------------------|
| Ogólny wygląd sklepu z przeciwnej strony ulicy. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Witryna sklepowa wraz kolorami, kształtami i detalami poszczególnych przedmiotów w sprzedaży. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Jesteś blisko wejścia. Kolory, kształty i detale drzwi. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Wchodzisz do sklepu i podchodzisz do lady. Sprzedawca Cię obsługuje, następuje wymiana gotówki. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

Pomyśl o wiejskim krajobrazie, w którym pojawiają się drzewa, góry oraz jezioro. Uważnie rozważ obraz, jaki pojawia się w Twojej głowie.

| | |
|---|-------------------|
| Kontury krajobrazu. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Kolory i kształty drzew. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Kolor i kształt jeziora. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Silny wiatr wzruszający drzewa oraz fale na jeziorze. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

Pomyśl, że jedziesz szybko poruszającym się samochodem, prowadzonym przez Twojego krewnego lub znajomego po dużej autostradzie. Uważnie rozważ obraz, jaki pojawia się w Twojej głowie.

| | |
|---|-------------------|
| Obserwujesz bardzo duży ruch samochodów, podróżujących z maksymalną prędkością. Ogólny wygląd samochodów, ich kolory, kształty, rozmiary. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Twój samochód przyspiesza by wyprzedzić samochody znajdujące się bezpośrednio przed Tobą. Widzisz skupiony wyraz twarzy kierowcy oraz ludzi podróżujących innymi samochodami, które wyprzedzacie. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Duża ciężarówka świecąca przednimi światłami bezpośrednio za Tobą. Twój samochód szybko ustępuje miejsca, by ciężarówka mogła przejechać. Kierowca daje sygnał, machając przyjaźnie. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Widzisz popsuty samochód przy drodze. Jego światła migają. Kierowca wygląda na zmartwionego i używa telefonu komórkowego. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

Pomyśl o plaży nad oceanem w ciepły, letni dzień. Uważnie rozważ obraz, jaki pojawia się w Twojej głowie.

| | |
|--|-------------------|
| Ogólny wygląd i kolor wody, fali i nieba. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Kąpiący się pływają i bawią się w wodzie. Niektórzy z nich grają jasno-kolorową piłką plażową. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Duży liniowiec przecina horyzont. Pozostawia smugę dymu na błękitnym niebie. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Piękny balon z czterema osobami na pokładzie pojawia się na niebie. Dryfuje niemalże nad Twoją głową. Pasażerowie machają i uśmiechają się. Ty odwdzięczasz się tym samym. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

Pomyśl o stacji kolejowej. Uważnie rozważ obraz, jaki pojawia się w Twojej głowie.

| | |
|---|-------------------|
| Ogólny wygląd stacji widziany spod głównego wejścia. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Wchodzisz na stację. Kolory, kształt i detale holu wejściowego. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Podchodzisz do kasy biletowej, idziesz do wolnego okienka i kupujesz bilet. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Wchodzisz na peron i obserwujesz pasażerów oraz tory kolejowe. Przyjeżdża pociąg. Wchodzisz do niego. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

Pomyśl o ogrodzie z trawnikami, krzewami, krzakami i kwiatami. Uważnie rozważ obraz, jaki pojawia się w Twojej głowie.

| | |
|---|-------------------|
| Ogólny wygląd i projekt ogrodu. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Kolory i kształty krzaków i krzewów. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Kolor i wygląd kwiatów. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| Ptaki lądują na trawniki zaczynają dziobać w poszukiwaniu jedzenia. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |