

## KWESTIONARIUSZ POZWAJĄCY USTALIĆ ODPOWIADAJĄCY CI STYL UCZENIA SIĘ

1. Gdy spotykasz nieznaną ci osobę, na co zwracasz uwagę w pierwszej kolejności?

- a) jak wygląda i jak jest ubrana,
- b) w jaki sposób i co mówi, jaki ma głos,
- c) co w stosunku do niej czujesz,
- d) w jaki sposób się zachowuje i co robi.

2. Co najczęściej zostaje ci w pamięci po kilku dniach od spotkania nieznaney ci wcześniej osoby?

- a) jej twarz,
- b) jej imię, nazwisko,
- c) to, co czuleś, będąc w jej towarzystwie, nawet jeśli zapomniałeś jej imienia, nazwiska lub twarzy,
- d) to, co robiliście razem, nawet jeśli zapomniałeś jej imienia, nazwiska lub twarzy.

3. Gdy wchodzisz do nieznanego ci pomieszczenia, na co zwracasz przede wszystkim uwagę?

- a) na jego wygląd,
- b) na dźwięki i rozmowy, jakie się w nim toczą,
- c) na to, jak dobrze emocjonalnie i fizycznie się w nim czujesz,
- d) na to, co się w nim dzieje i co ty mógłbyś w nim robić.

4. Gdy uczysz się czegoś nowego, w jaki sposób robisz to najchętniej?

- a) gdy nauczyciel daje ci coś do czytania na papierze lub tablicy, pokazuje ci książki, ilustracje, wykresy, mapy, szkice lub przedmioty, nie każąc ci przy tym niczego mówić, pisać, ani o niczym dyskutować,
- b) gdy nauczyciel wyjaśnia wszystko, mówiąc lub wygłaszając wykład, pozwala ci przedyskutować temat i zadawać pytania, nie każąc ci przy tym na nic patrzeć, niczego czytać, pisać ani robić,
- c) gdy nauczyciel pozwala ci zapisywać informacje lub sporządzać rysunki, dotykać przedmiotów, pisać na klawiaturze lub robić coś rękami,
- d) gdy nauczyciel pozwala ci robić projekty, symulacje, eksperymenty, grać w gry, odgrywać role, odtwarzać rzeczywiste sytuacje z życia, dokonywać odkryć lub też angażować się w inne działania związane z ruchem.

5. Gdy uczysz czegoś innych, co zwykle robisz?

- a) dajesz im coś do oglądania, na przykład jakiś przedmiot, ilustrację lub wykres, udzielając przy tym jedynie krótkiego słownego wyjaśnienia lub nie udzielając go wcale, dopuszczając lub nie do krótkiej dyskusji,
- b) objaśniasz wszystko słownie, nie pokazując żadnych materiałów graficznych,
- c) rysujesz coś, piszesz lub w inny sposób używasz rąk do wyjaśniania,
- d) demonstrujesz coś, robiąc to lub też każesz robić to wspólnie z tobą.

6. Jaki rodzaj książek czytasz najchętniej?

- a) książki, które zawierają opisy pomagające ci zobaczyć to, co się dzieje,
- b) książki zawierające informacje o faktach, historyczne lub dużo dialogów,
- c) książki o uczuciach i emocjach bohaterów, poradniki, książki o emocjach i związkach międzyludzkich lub książki na temat tego, jak poprawić stan twojego ciała i umysłu,
- d) krótkie książki z wartką akcją lub książki, które pomagają ci doskonalić umiejętności w sporcie, hobby czy też rozwijać jakiś talent.

7. Którą z poniższych czynności wykonujesz najchętniej w czasie wolnym?

- a) czytasz książkę lub przeglądasz czasopismo,
- b) słuchasz książki jako audiobook, rozmowy w radio, słuchasz muzyki lub sam muzykujesz,
- c) piszesz, rysujesz, piszesz na komputerze lub robisz coś rękami,
- d) uprawiasz sport, budujesz coś lub grasz w grę wymagającą ruchu.

8. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej charakteryzuje sposób, w jaki czytasz lub uczysz się?

- a) potrafisz się uczyć, gdy słychać muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ umiesz się od nich odłączyć,
- b) nie potrafisz się uczyć, gdy w twoim pobliżu słychać muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ nie umiesz się od nich odłączyć,
- c) musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentrują cię negatywne uczucia innych,
- d) musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentruje cię działalność i ruchy innych osób znajdujących się w tym samym pomieszczeniu.

9. Gdy z kimś rozmawiasz, gdzie kierujesz wzrok? (aby odpowiedzieć na to pytanie, możesz poprosić kogoś, by cię obserwował w trakcie rozmowy).

- a) patrzysz na twarz rozmówcy, chcesz także, by ta osoba patrzyła na twoją twarz, gdy do niej mówisz,
- b) spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, po czym twój wzrok wędruje na prawo i lewo,
- c) spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, by zobaczyć jego wyraz twarzy, po czym spoglądasz w dół lub w bok,
- d) rzadko spoglądasz na rozmówcę, patrzysz głównie w dół lub w bok, jeśli jednak pojawi się jakiś ruch lub działanie, natychmiast spoglądasz w tamtym kierunku.

10. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

- a) zwracasz uwagę na kolory, kształty, wzory i desenie w miejscach, w których się znajdziesz; masz dobre oko do barw i kształtów,
- b) nie znosisz ciszy i jeśli tam, gdzie akurat jesteś, jest za cicho, nucisz coś, podśpiewujesz lub głośno mówisz; włączasz radio, telewizor lub odtwarzacz CD, by w twoim otoczeniu były bodźce słuchowe,
- c) jesteś wrażliwy na uczucia innych ludzi, twoje własne uczucia łatwo ulegają zranieniu; nie potrafisz

się skoncentrować, gdy inni cię nie lubią, czujesz potrzebę bycia kochanym i akceptowanym, by pracować,

**d)** trudno ci wysiedzieć nieruchomo w jednym miejscu, potrzebujesz dużo ruchu, a jeśli już musisz siedzieć garbisz się, wierzysz, stukasz w podłogę butami lub często niespokojnie poruszasz nogami.

11. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

**a)** zwracasz uwagę na nieodpowiednie dopasowanie części garderoby danej osoby lub na to, że jej włosy są w nieładzie i często chcesz to naprawić,

**b)** niepokoi cię, gdy ktoś nie potrafi dobrze się wysławiać, jesteś wrażliwy na odgłos kapiącego kranu lub odgłosy wydawane przez urządzenia gospodarstwa domowego,

**c)** płaczesz podczas wzruszających scen w kinie lub czytając wzruszającą książkę,

**d)** niepokoisz się i czujesz się nieprzyjemnie, gdy jesteś zmuszony siedzieć nieruchomo; nie potrafisz przebywać zbyt długo w jednym miejscu.

12. Co wywołuje u ciebie największy niepokój?

**a)** miejsce, w którym panuje bałagan i nieład,

**b)** miejsce, w którym jest za cicho,

**c)** miejsce, w którym nie czujesz się dobrze fizycznie lub emocjonalnie,

**d)** miejsce, w którym nie wolno niczego robić lub jest za mało przestrzeni na ruch.

13. Czego najbardziej nie lubisz, podczas gdy ktoś ciebie uczy?

**a)** słuchania wykładu, na którym nie wykorzystuje się żadnych pomocy wizualnych,

**b)** czytania po cichu, bez żadnych słownych wyjaśnień czy dyskusji,

**c)** niemożności rysowania, gryzmolenia czegoś na kartce papieru, dotykania wszystkiego rękami lub sporządzania notatek, nawet jeśli nie będziesz już nigdy więcej z nich korzystał,

**d)** patrzenia i słuchania w bezruchu.

14. Wróć pamięcią do jakiegoś szczęśliwego momentu ze swojego życia. Przez chwilę spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tym wydarzeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?

**a)** to, co widziałeś, na przykład wygląd ludzi, miejsc czy przedmiotów,

**b)** to, co słyszałeś, na przykład dialogi i rozmowy, to, co powiedziałeś sam, oraz dźwięki wokół ciebie,

**c)** wrażenia dotykowe na skórze i ciele, a także to, jak czułeś się fizycznie i emocjonalnie,

**d)** to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania.

15. Przypomnij sobie któreś ze swoich wakacji lub wycieczek. Przez chwilę spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tym doświadczeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?

**a)** to, co widziałeś, na przykład wygląd ludzi, miejsc czy przedmiotów,

**b)** to, co słyszałeś, na przykład dialogi i rozmowy, to, co powiedziałeś oraz dźwięki wokół ciebie,

- c) wrażenia dotykowe na skórze i ciele, a także to, jak czułeś się fizycznie i emocjonalnie,
- d) to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania.

16. Wyobraź sobie, że musisz przez cały czas przebywać w jednym z niżej opisanych miejsc, w którym możesz wykonywać różnego rodzaju czynności. W którym z nich czułbyś się najlepiej?

a) miejsce, w którym możesz czytać; oglądać obrazy, dzieła sztuki, mapy, wykresy i fotografie; rozwiązywać zagadki wizualne, takie jak odnajdowanie drogi w labiryncie lub wyszukiwanie brakującego elementu obrazu; grać w gry słowne takie jak scrabble; zajmować się dekorowaniem wnętrza lub przymierzać ubrania,

b) miejsce, w którym możesz słuchać nagranych na kasety opowiadań, muzyki, radiowych lub telewizyjnych talk shows i wiadomości; grać na instrumencie lub śpiewać; bawić się głośno w gry słowne, rozprawiać o czymś, udawać DJ; czytać na głos lub wygłaszać przemówienia, fragmenty ról ze sztuk teatralnych i filmów, czytać na głos poezję lub opowiadania,

c) miejsce, w którym możesz rysować, malować, rzeźbić lub zajmować się rzemiosłem; tworzyć coś na piśmie lub pisać na komputerze; wykonywać czynności przy użyciu rąk, takie jak gra na instrumencie, gra w gry planszowe, takie jak szachy czy warcaby lub budowanie modeli,

d) miejsce, w którym możesz uprawiać sport, grać w piłkę lub gry ruchowe, które angażują twoje ciało; odgrywać rolę w sztuce teatralnej lub przedstawieniu; robić projekty, podczas których możesz wstać i poruszać się; robić eksperymenty, badać i odkrywać nowe rzeczy, budować coś lub składać ze sobą mechaniczne elementy; brać udział w zbiorowym współzawodnictwie.

17. Gdybyś miał zapamiętać nowe słowo, zrobiłbyś to najlepiej:

- a) widząc je,
- b) słysząc je,
- c) zapisując je,
- d) odtwarzając to słowo w umyśle lub fizycznie.

### **Obliczanie wyników**

Oblicz wyniki testu w następujący sposób (jeśli na jakieś pytanie dałeś więcej niż jedną odpowiedź, w podsumowaniu uwzględnij wszystkie odpowiedzi):

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi a:

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi b:

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi c:

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi d:

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi a, jesteś wzrokowcem.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi b, jesteś słuchowcem.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi c, jesteś dotykowcem.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi d, jesteś kinestetykiem.

Zapamiętaj także, który ze stylów uczenia się zajmuje u Ciebie drugie, trzecie i ostatnie miejsce.  
(Uwaga: Niektórzy ludzie wykształcili u siebie kilka lub nawet wszystkie cztery style uczenia się,  
bywa też, iż dwa, trzy lub cztery style uczenia się są ze sobą wzajemnie powiązane).  
Niżej zanotuj swój preferowany styl uczenia się.

Mój preferowany styl uczenia się: .....