

OKREŚLENIE WŁASNEGO STYLU POZNAWCZEGO

KROK PIERWSZY: SPRAWDŹ, JAKI JEST TWÓJ STYL POZNAWCZY

Ważne jest, aby mieć świadomość, jaka metoda uczenia się najbardziej nam sprzyja. Pomocne jest określenie własnego stylu poznawczego. Można to zrobić, wykorzystując kwestionariusz D. Kolba.

1. W każdym punkcie przeczytaj zakończenia zdań i przypisz im rangi – przy stwierdzeniu, które najlepiej opisuje twój sposób uczenia się, wpisz 4, przy zdaniu, które jest następne w kolejności – 3, potem 2 i 1.

Stwierdzenia	Przypisana ranga (od 1 do 4)
1. Kiedy uczę się czegoś, lubię:	
a) gdy porusza to moje uczucia	
b) obserwować i słuchać, co się dzieje	
c) rozmyślać o różnych sprawach i analizować je	
d) robić coś, działać	
2. Najwięcej mogę się nauczyć, kiedy:	
a) zaufam swojej intuicji i uczuciom	
b) słucham i obserwuję uważnie	
c) logicznie rozumiem	
d) pracuję ciężko i widzę rezultaty	
3. W czasie uczenia się czegoś:	
a) angażuję się emocjonalnie i silnie reaguję na to, czego się uczę	
b) odnoszę się do tego spokojnie i z rezerwą	
c) mam tendencję do pojmowania rzeczy rozumowo	
d) czuję się za wszystko odpowiedzialny	
4. Uczę się czegoś poprzez:	
a) odczuwanie	
b) obserwację	
c) myślenie	
d) działanie	
5. Kiedy uczę się czegoś:	
a) jestem otwarty na nowe doświadczenia	
b) przyglądam się wszystkim aspektom zagadnienia	
c) lubię analizować zagadnienia i badać ich szczegółowe aspekty	
d) lubię eksperymentować	

6. W czasie uczenia się czegoś:	
a) wierzę swojej intuicji	
b) obserwuję	
c) myślę logicznie	
d) jestem aktywny	
7. Najwięcej mogę się nauczyć dzięki:	
a) osobistym kontaktom z ludźmi	
b) obserwacji	
c) spójnej teorii	
d) możliwości sprawdzenia i zastosowania wiedzy w praktyce	
8. Kiedy uczę się czegoś:	
a) czuję się w to osobiście zaangażowany	
b) zanim podejmę działania, potrzebuję czasu do namysłu	
c) lubię opierać się na różnych teoriach	
d) lubię widzieć rezultaty mojej pracy	
9. Najwięcej mogę się nauczyć:	
a) kiedy zaufam swoim odczuciom	
b) zdam się na własną obserwację	
c) w oparciu o własne koncepcje i pomysły	
d) kiedy sam mogę wszystko wypróbować	
10. W czasie uczenia się czegoś, jestem osobą:	
a) nastawioną na akceptację	
b) chłodną i z rezerwą	
c) racjonalną	
d) odpowiedzialną	
11. Kiedy uczę się czegoś:	
a) bardzo się we wszystko angażuję	
b) lubię obserwować	
c) oceniam i wydaję opinie	
d) lubię być aktywny	
12. Najwięcej mogę się nauczyć, kiedy:	
a) nastawię się na bezstronny odbiór	
b) jestem ostrożny i podający w wątpliwość	
c) dokonuję analizy koncepcji i pomysłów	
d) stosuję rozwiązania w praktyce	

2. Wpisz do tabeli rangi, jakie przypisałeś poszczególnym zdaniom w ćwiczeniu 1, a następnie podsumuj liczby w każdej z kolumn.

Odpowiedzi	a	b	c	d
	(EM)	(OB)	(TE)	(PR)
Nr zdania				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
Suma:				

3. Otrzymane wyniki pozwolą ci dowiedzieć się, do której z czterech grup należysz: empiryków, obserwatorów, teoretyków, pragmatyków. Ich opisy znajdziesz w artykule.

KROK DRUGI: OKREŚL, JAKIE SĄ TWOJE PREFERENCJE SENSORYCZNE

Każdy człowiek posługuje się trzema głównymi zmysłowymi kanałami, dzięki którym odbiera rzeczywistość. Te kanały to: wzrok, słuch i odczucia (kinestetyka). Każdy człowiek ma również preferowany kanał sensoryczny, czyli indywidualną skłonność do odbierania oraz przetwarzania bodźców określonego rodzaju.

Sprawdź, do której grupy należysz: wzrokowców, słuchowców czy kinestetyków.

1. Przeczytaj zdania i nadaj im wartość – 3 punkty, jeśli zdanie dotyczy cię w dużym stopniu; 2 punkty, jeśli zdanie dotyczy cię w średnim stopniu; 1 punkt, jeśli sądzisz, że zdanie nie dotyczy cię wcale.

WZROKOWCY	Wartość (od 1 do 3)
Lubię bawgrać, moje notatki są opatrzone różnymi obrazkami, strzałkami	
Lepiej zapamiętuję treści, kiedy je zapisuję	
Błądzą lub spóźniam się, kiedy opowiadają mi, jak gdzieś trafić, a ja nie zapisałem tej informacji	
Kiedy muszę zapamiętać np. numer telefonu, kojarzenie w pamięci cyfr z jakimś szczegółem bardzo mi pomaga	
Kiedy wypełniam sprawdzian, potrafię „czytać” z zapamiętywanej w wyobraźni kartki i odszukać na niej właściwą odpowiedź	
Podczas rozmowy z jakąś osobą lepiej skupiam się, kiedy patrzę na nią	
Przechodziłem terapię mowy	
Nie rozumiem, co do mnie mówią, kiedy obok gra muzyka lub rozmawiają inne osoby	
Nie rozumiem opowiadanych mi dowcipów	
Lepiej pracuje mi się w cichym miejscu	
Suma punktów:	
SŁUCHOWCY	
Moje prace pisemne nigdy nie wyglądają ładnie	
Wodzę za czytaniem tekstem palcem, żeby się nie zgubić	
Nie lubię tekstów z małą czcionką	
Lepiej rozumiem instrukcje, jeśli mi się je mówi, niż gdy muszę je przeczytać	
Pisanie jest dla mnie męczące	
Oczy mi się szybko męczą, kiedy czytam lub piszę	
Kiedy czytam, myślę wyrazy, które pisze się podobnie	
Z trudnością czytam pismo odręczne innych	
Gdybym miał wybierać między wykładem a czytaniem, wybrałbym wykład	
Lepiej zapamiętuję, kiedy słyszę, niż kiedy widzę	
Suma punktów:	
KINESTETYCY	
Nie lubię czytać poleceń	
Lepiej zapamiętuję, kiedy pokazują mi, jak coś się robi i mogę sam spróbować	
Praca przy biurku męczy mnie	
Problemy rozwiązuję metodą prób i błędów, a nie metodycznie	
Przed wykonaniem czegoś wolę zobaczyć, jak robią to inni	
Nie umiem udzielać ustnych instrukcji	
Będąc w nieznanym miejscu, nie gubię się	
Lepiej mi się myśli, kiedy mogę się poruszać	
Kiedy nie mogę znaleźć odpowiedniego słowa, chętnie gestykuluję, aby coś pokazać	
Suma punktów:	

2. Na podstawie uzyskanych punktów określ dominującą u siebie preferencję sensoryczną i zapoznaj się ze wskazówkami dla swojej grupy.

WZROKOWCY:

- Rób notatki.
- Przy robieniu notatek używaj kolorowych pisaków, długopisów i kredek.
- Najważniejsze informacje zapisuj na niewielkich kartkach, umieszczaj je później na wysokości oczu w miejscu, w którym często przebywasz.
- Samodzielnie twórz tabele, grafiki, schematy, rysunki itp.
- Naucz się tworzenia map myśli i stosuj je w swoich notatkach.

SŁUCHOWCY:

- Głośno powtarzaj najważniejsze fakty do zapamiętania.
- Informacje, których chcesz się szybko nauczyć, czytaj z różną intonacją.
- Ucząc się, śpiewaj, rapuj, rymuj i deklamuj.
- Monolog, dialog, dyskusja w grupie to metody najbardziej przydatne w twoim przypadku.
- Nagrywaj i odsłuchuj materiał, który chcesz zapamiętać.

KINESTETYCY:

- Podczas uczenia się przywołuj gesty, pantomimikę, mimikę.
- Demonstruj pojęcia za pomocą ruchów i gestów.
- Robiąc powtórki, bądź w ruchu, np. chodź, skacz, bujaj się.
- Konstruuaj przestrzenne modele materiału do zapamiętania.

3. Które ze wskazówek przy swojej preferencji sensorycznej wykorzystujesz najczęściej?

4. Które wskazówki zamierzasz zacząć stosować w najbliższym czasie?

KROK TRZECI: SPRAWDŹ SWOJĄ PAMIĘĆ I UWAGAŃNOŚĆ NA ZDARZENIA CODZIENNE

1. Przy każdym stwierdzeniu zaznacz odpowiedź A, B lub C za pomocą x.

Stwierzenia	A	B	C
Wczorajszy program w telewizji:			
Mogę podać jego tytuł albo temat, wymienić główne nazwiska postaci lub bohaterów, opowiedzieć fabułę			
Pamiętam program tylko wtedy, kiedy był dla mnie ciekawy			
Często trudno mi przypomnieć sobie, co oglądałem poprzedniego dnia			
Wakacje, podróże:			
Jestem w stanie opisać mój wyjazd dzień po dniu, jego trasę, odwiedzane miejsca, ważne wydarzenia, spotkania			
Mogę z grubsza opisać swoje wakacje			
Zachowałem w pamięci tylko nieliczne zabawne lub ważne wydarzenia			
Twój samochód:			
Pamiętam jego rejestrację			
Pamiętam jego rejestrację tylko wtedy, kiedy podawałem ją komuś dzień lub dwa dni temu			
Jestem w stanie przypomnieć sobie tylko kilka jej elementów lub zupełnie jej nie pamiętam			
Nazwiska:			
Wystarczy, że choć raz usłyszę lub przeczytam nazwisko, na ogół potrafię je sobie przypomnieć			
Mam pewne trudności, ale nazwiska najważniejszych dla mnie osób lub autorów umiem podać			
Trudno mi zapamiętać imiona i nazwiska autorów, których czytam, lub osób, które spotykam			
Umówione spotkania:			
Pamiętam o umówionych spotkaniach i osobach, które mam zobaczyć danego dnia i w danym tygodniu			
Wystarczy, że rano sprawdzę spotkania, które mają się wtedy odbyć, i wtedy o nich pamiętam			
Nawet z kalendarzem zdarza mi się zapomnieć o spotkaniu			
Zjedzone posiłki:			
Szybko przypominam sobie, co jadłem poprzedniego dnia, również przekąski			
Umiem sobie przypomnieć tylko główne posiłki			
Mam problem z przywołaniem w pamięci tego, co wczoraj jadłem			
Noszone ubrania:			
Wiem, w co byłem ubrany wczoraj			
Muszę zadać sobie trud, aby odtworzyć w pamięci, w co byłem ubrany poprzedniego dnia			
Nie pamiętam ubrania z wczoraj			
Kody, PIN-y, hasła, PESEL itp.:			
Znam na pamięć ok. 10 tego typu kodów			
Pamiętam tylko te, które regularnie używam			

Znam co najwyżej dwa albo trzy takie kody			
Wyjście z domu:			
Na ogół nigdy nie zapominam zabrać niczego z domu			
Przed wyjściem muszę sprawdzić, czy o czymś nie zapomniałem			
Często czegoś zapominam, wychodząc z domu			
Daty urodzin, imienin:			
Pamiętam ponad 15 dat moich bliskich i przyjaciół			
Znam tylko daty mojej najbliższej rodziny			
Pamiętam nie więcej niż dwie lub trzy daty			
Ostatnio wydana kwota:			
Pamiętam ją dokładnie			
Jestem w stanie przypomnieć sobie ją w przybliżeniu i nie mam też pewności, że to był ostatni zakup			
Nie pamiętam jej			
Adresy bliskich:			
Znam je na pamięć			
Znam je mniej więcej, czasami muszę sprawdzić numer domu lub mieszkania			
Zawsze potrzebuję sięgnąć do notesu			
Moje rzeczy:			
Zawsze wiem, gdzie się znajdują, na ogół ich nie gubię			
Czasami muszę poszukać niektórych przedmiotów			
Często nie wiem, gdzie coś zostawiam, i gubię różne drobiazgi			
Zakupy:			
Nie muszę robić listy, zwykle pamiętam o wszystkim			
Potrzebuję listy zakupów, żeby o niczym nie zapomnieć			
Często o czymś zapominam i nie poradzę sobie bez listy			
Ostatnio przeczytana książka:			
Pamiętam tytuł, autora, treść			
Pamiętam głównie treść			
Trudno mi sobie przypomnieć, o czym czytałem			
Numery telefonów, które znam na pamięć:			
Ponad 20			
Między 10 a 20			
Mniej niż 10			
Dokładna data ostatniego wakacyjnego wyjazdu:			
Potrafię ją sobie przypomnieć			
Mniej więcej potrafię ją sobie przypomnieć, muszę „podedukować”			

Raczej jej nie pamiętam			
Żeby się czegoś nauczyć:			
Wystarczy, że raz lub dwa razy zapoznam się z materiałem			
Muszę zajrzeć do materiału maksymalnie pięć razy			
Nawet po kilkukrotnym powtórzeniu nie jestem w stanie zapamiętać pewnych rzeczy			
Pierwsze pytanie w tym teście:			
Przypomniałem sobie od razu			
Muszę się chwilę zastanowić, aby je sobie przypomnieć			
Nie pamiętam			

2. Policz, ile razy udzieliłeś odpowiedzi A, B lub C i odczytaj swoje wyniki.

Przewaga odpowiedzi A:

Masz dobrą pamięć dotyczącą codziennych spraw. To oznacza, że jesteś uważny, zdolny do skupienia się nawet na rutynowych sprawach i dobrze zorganizowany. Taka pamięć jest również bardzo przydatna w intencjonalnym uczeniu się nowego.

Przewaga odpowiedzi B:

Zapamiętujesz to, co jest ci potrzebne. Ignorujesz to, co nie ma dla ciebie znaczenia. Aby czegoś się nauczyć, musisz bardzo starać się skoncentrować i chcieć.

Przewaga odpowiedzi C:

Jeśli zawsze byłeś nieuważny na codzienne sprawy i roztargniony, ten test tylko to potwierdził. Jeśli dopiero od niedawna zauważyłeś u siebie taką zmianę, najpierw sprawdź, czy zapominanie nie jest związane z przemęczeniem. Warto, abyś wiedział, że osoby z poważnymi problemami w zapamiętywaniu przez większość czasu nie są w stanie nawet zdać sobie z tego sprawy.

3. Jakie wnioski możesz dla siebie wyciągnąć na podstawie powyższego testu? Napisz:
