

Chestionarul VAK (adaptat)**Chestionar pentru stabilirea stilului de învățare**

Se va acorda punctaj de la 1 la 5 pentru fiecare afirmație de mai jos după cum urmează:

- 1- afirmația nu se aplică deloc;
- 2 - afirmația se aplică foarte rar;
- 3 - afirmația se aplică rar;
- 4 - afirmația se aplică deseori;
- 5 - afirmația se aplică aproape întotdeauna;

După acordarea punctajului se introduc sumele în spațiile indicate.

Nr. crt.	Afirmația	Punctaj acordat afirmației
1.	Nu îmi place să iau prea multe notițe, dar îmi amintesc ce se discută. Luarea de notițe îmi distrage atenția de la ceea ce spune cadrul didactic.	
2.	Atunci când citesc îmi mișc buzele.	
3.	Fac notițe și tot felul de însemnări pe marginea unui subiect.	
4.	Atunci când am timp liber, prefer să fac exerciții.	
5.	Îmi place să discut despre subiecte importante pentru mine cu un partener bun de conversație.	
6.	Atunci când citesc o carte, acord o mare atenție pasajelor care implică dialog.	
7.	Atunci când citesc o carte, acord o mare atenție fragmentelor care exprimă sentimente, acțiuni, dramatizări.	
8.	Obişnuiesc să-mi fac liste și notițe, deoarece îmi amintesc lucrurile mult mai ușor dacă mi le notez.	
9.	Privesc în ochi persoana cu care vorbesc pentru a-mi menține atenția fixată asupra obiectului discuției.	
10.	Cel mai greu îmi este să vorbesc cu cineva care nu îmi răspunde verbal.	
11.	Atunci când întâlnesc o persoană pentru prima oară, sunt atent la felul cum este îmbrăcată și la aspectul fizic.	
12.	Nu mă pricep să citesc sau să ascult instrucțiuni. Prefer să mă apuc imediat de sarcina dată.	
13.	Când sunt într-o activitate cu multe persoane/petrecere, îmi place să stau într-un loc retras și să-i privesc pe ceilalți.	
14.	Când recapitulez diferite informații, îmi vin în minte diferite idei și îmi amintesc unde am mai întâlnit/văzut aceste informații.	
15.	Fac notițe, dar rareori le folosesc când învăț.	
16.	Dacă trebuie să explic ceva, prefer să vorbesc despre asta.	
17.	Atunci când am timp liber, prefer să privesc TV-ul sau să citesc o carte.	
18.	Când citesc, vorbesc cu voce tare sau îmi mișc buzele pentru a auzi cuvintele.	

19.	Când nu îmi amintesc anumite expresii dintr-o temă, folosesc cuvinte asemănătoare și îmi mișc brațele ca să accentuez ideile prezentate.	
20.	Înțeleg ce spune un prezentator, chiar dacă nu sunt atent la aceasta.	
21.	Dacă trebuie să explic ceva, prefer să scriu explicația.	
22.	Îmi amintesc lecțiile mult mai ușor, dacă le repet de mai multe ori.	
23.	Dacă cineva vrea să îmi spună ceva, prefer să îmi lase un mesaj sau să mi-l trimită prin e-mail.	
24.	Prefer informațiile de la radio, în locul celor citite în reviste.	
25.	Locul meu de lucru/odaia mea arată dezordonat.	
26.	Deseori vorbesc de unul singur când rezolv o problemă sau notez ceva.	
27.	Cel mai greu îmi este să vorbesc cu cineva care nu reușește să mențină contactul vizual în timpul conversației.	
28.	Dacă cineva vrea să-mi spună ceva, prefer să o facă la telefon.	
29.	Lucrurile pe care le prefer când mă aflu la o petrecere sunt dansurile, jocurile, acțiunea.	
30.	Cel mai greu îmi este să vorbesc cu cei care nu afișează nici un fel de emoții.	
31.	Prefer mișcărilor și mă simt încordat dacă stau pe scaun la o întâlnire sau la școală.	
32.	Când citesc o carte, acord o mare atenție pasajelor care descriu elemente de vestimentație, peisaje.	
33.	Dacă trebuie să explic ceva, prefer să arăt ceea ce explic.	
34.	Obişnuiesc să notez instrucțiunile pentru a mi le aminti ulterior.	
35.	Dacă cineva vrea să îmi spună ceva, prefer să-mi spună față în față.	
36.	Atunci când am timp liber prefer să ascult muzică.	

Procesarea datelor

Stil vizual		Stil auditiv		Stil kinestezic	
Numărul afirmației	Punctaj acordat (minim 1, maxim 5)	Numărul afirmației	Punctaj acordat (minim 1, maxim 5)	Numărul afirmației	Punctaj acordat (minim 1, maxim 5)
3		1		2	
8		5		4	
9		6		7	
11		10		12	
13		16		15	
14		18		19	

17		20		25	
21		22		29	
23		24		30	
27		26		31	
32		28		33	
34		36		35	
Punctaj total (minim 12, maxim 60)		Punctaj total (minim 12, maxim 60)		Punctaj total (minim 12, maxim 60)	

Interpretare: *Punctajul cel mai mare indică stilul preferat de învățare*