

Сенсорная типология

Можно заметить, что люди думают по-разному, и различия соответствуют трем основным сферам сенсорного опыта – визуальной, аудиальной и кинестетической



Визуальный тип

□ Визуальный тип.

Вся воспринимаемая информация представляется этому типу людей в виде ярких картин, зрительных образов, рассказывая что-то, эти люди часто жестикулируют, как бы рисуя в воздухе представляемые образы. В разговоре часто пользуются фразами: "Вот, посмотрите...", "Давайте представим...", "Я ясно вижу, что...", "Решение уже вырисовывается..." В момент вспоминания эти люди смотрят как бы прямо перед собой, вверх, влево вверх или вправо вверх.



Аудиальный тип

□ Аудиальный тип.

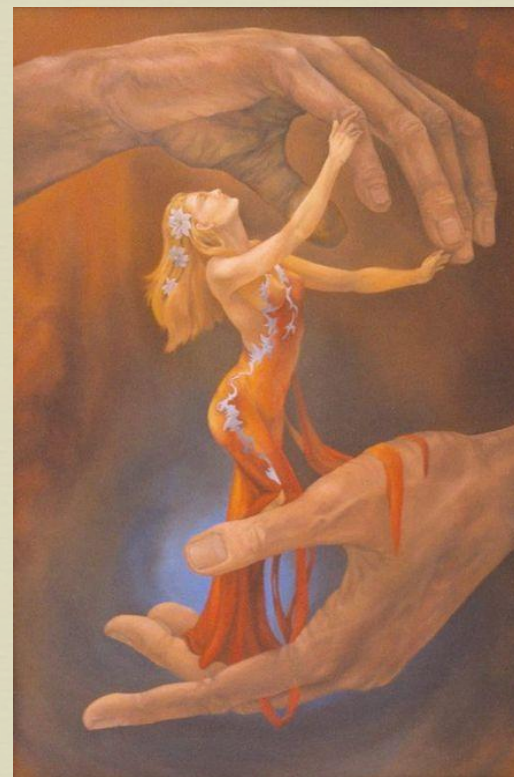
Эти люди употребляют в основном аудиальные слова: "Я слышу, что вы говорите", "Тогда прозвучал звонок", "Мне созвучно это", "Вот послушайте...", "Это звучит так..." и пр. То, что человек этого типа вспоминает, как бы наговаривается ему его внутренним голосом или он слышит речь, слова другого. При воспоминании взор обращен вправо, влево или влево вниз.



Кинестетический тип

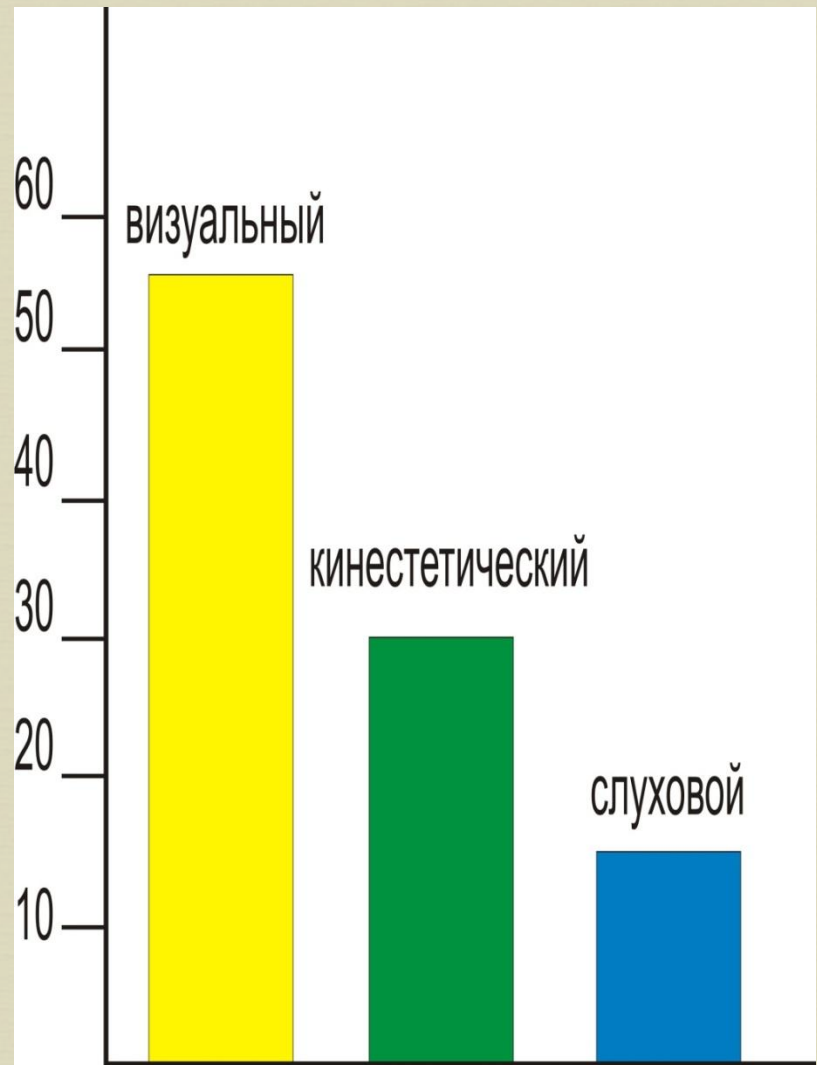
□ Кинестетический тип.

Эти люди хорошо запоминают ощущения, движения. Вспоминая, эти люди как бы сначала воссоздают, повторяют движения и ощущения тела. Вспоминая, они смотрят вниз или вправо вниз. В разговоре в основном используют кинестетические слова: "взять, схватить, ощутить, тяжелый", "Я чувствую, что...", "Мне тяжело", "Не могу ухватить мысль..." и т.п.



□ Естественно, каждый человек владеет всеми видами воспоминания, но одна из трех систем предоставления сознанию информации обычно развита лучше других. При воспоминании образов из менее развитой системы человек обычно опирается на более развитую, ведущую.

□ Если у вас, скажем, лучше работает зрительное (визуальное) представление, то звук шума моря вы сможете воссоздать у себя формированием зрительного образа морского берега, т.е. развитая система становится как бы поисковой. Запоминая важную информацию, переведите ее вначале в ведущую систему, а затем во все остальные, например тем, у кого визуальный тип, номер телефона лучше представить написанным, затем его проговорить и мысленно написать рукой.



Влияние сенсорной системы на эффективность общения

- Ведущая сенсорная система человека оказывает свое влияние на совместимость и эффективность общения с другими людьми. Определить ведущую сенсорную систему другого человека можно, обращая внимание на слова, обозначающие процессы (глаголы, наречия и прилагательные), которые другой человек использует, чтобы описать свой внутренний опыт. Если вы хотите установить хороший контакт с человеком, вы можете использовать те же самые процессуальные слова, что и он. Если вы хотите установить дистанцию, то можете намеренно употреблять слова из другой системы представлений, отличной от системы собеседника. Но в жизни мы часто плохо понимаем друг друга, в частности оттого, что не совпадают наши ведущие сенсорные системы.

Тест аудиал, визуал, кинестетик. Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева. (Методика ведущий канал восприятия)



Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения.
Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.



- 1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
- 2. Часто напеваю себе потихоньку.
- 3. Не признаю моду, которая неудобна.
- 4. Люблю ходить в сауну.
- 5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
- 6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.

Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения.
Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.

-
- 7. Меня развлекает подражание диалектам.
 - 8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
 - 9. Мне нравится принимать массаж.
 - 10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
 - 11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
 - 12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.

Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения.

Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.



- 13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
- 14. Люблю читать во время еды.
- 15. Люблю поговорить по телефону.
- 16. У меня есть склонность к полноте.
- 17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
- 18. После плохого дня мой организм в напряжении.

Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения.
Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.



- 19. Охотно и много фотографирую.
- 20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
- 21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
- 22. Вечером люблю принять горячую ванну.
- 23. Стараюсь записывать свои личные дела.
- 24. Часто разговариваю с собой.

Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения.
Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.

- 25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
- 26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
- 27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
- 28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
- 29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
- 30. Мне нелегко найти удобную обувь.

Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения.
Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.

- 31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
- 32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
- 33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
- 34. Люблю слушать, когда говорят.
- 35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.

Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения.
Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.

- 36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
- 37. У меня неплохая стереоаппаратура.
- 38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
- 39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
- 40. Не выношу беспорядок.
- 41. Не люблю синтетических тканей.

Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.

- 42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
- 43. Часто хожу на концерты.
- 44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
- 45. Охотно посещаю галереи и выставки.
- 46. Серьезная дискуссия – это интересно.
- 47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
- 48. В шуме не могу сосредоточиться.

Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов "да" ("+"). Это Ваш тип ведущей модальности, главный тип восприятия.

- • Визуальный канал восприятия: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- • Аудиальный канал восприятия: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- • Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.
- Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия) :
 - • 13 и более – высокий;
 - • 8-12 – средний;
 - • 7 и менее – низкий.

Визуалы	Кинестетики	Аудиалы
<i>Используемые слова и выражения</i>		
<p>Видеть, наблюдать, картина, ясный, без тени сомнения, будущее выглядит светлым, внимательно рассматриваю эту идею, имею смутное представление, приятное зрелище, прояснилось для меня, решение возникло перед глазами, смотреть скептически, смотреть глаза в глаза, смотреть на жизнь сквозь розовые очки, что вы имеете в виду, это прольет немного света на существо вопроса и т. д.</p>	<p>Хватать, чувствовать, придерживать, трогать, загореться желанием, задержаться на секунду, палец о палец не ударил, пальцем не тронуть, плавно регулировать, руки чешутся, своей печёнкой чувствую это, связался с вами, с холодным сердцем, твёрдое основание, толстокожий, ухватил эту идею, хватать звезды с неба, хладнокровный человек и т. д.</p>	<p>Слушать, ритм, звуки, говорить громко и отчётливо, говорить на тарабарском языке, устроить аудиенцию, держать язык за зубами, жить в гармонии, задавать тон, звонить в колокол, на той же длине волны, пропускать мимо ушей, слово за слово, звонкий и т. д.</p>
<i>Движения</i>		
<p>На уровне глаз - мигание, прищуривание, нахмуривание бровей</p>	<p>На уровне живота</p>	<p>На уровне груди</p>
<i>Речь</i>		
<p>Голос высокий, речь богато интонирована, при разговоре подбородок поднимается вверх</p>	<p>Голос низкий, при разговоре подбородок опускается вниз</p>	<p>Голос средней тональности, речь монотонна</p>
<i>Общая характеристика</i>		
<p>Отлично помнит то, что видел. Организован, наблюдателен. Как правило, спокойный, уравновешенный. Склонен фантазировать, его описания живые, образные. С трудом запоминает длинные словесные инструкции и переспрашивает, но при этом хороший рассказчик. Может работать в условиях шума. В чтении силен и успешен; быстро и с лёгкостью читает, но когда встречаются новые слова, то испытывает трудности.</p>	<p>Отличается ранним физическим развитием. Обучается делая. Хорошо помнит общее впечатление о событии, но слаб в деталях. При общении стоит близко, касаясь людей. Совершает множество хорошо скоординированных движений. Может иметь привычку при чтении водить пальцами по строчкам. У него сильно развита интуиция. Лаконичен, использует сильные слова, много жестикулирует, обычно ниже пояса. Отвечает на физическое поощрение. С трудом выдерживает болевые ощущения.</p>	<p>Начинает говорить в раннем возрасте. Обучается слушая. Легко повторяет услышанное, даже если кажется, что не слушал. Задумавшись, может разговаривать сам с собой. Говорит ритмично. Легко отвлекается на посторонние звуки и не может сосредоточиться в условиях шума. Предпочитает счёт и письмо. Успешен в изучении иностранных языков. Хорошо читает новые слова. Может шевелить губами при чтении, проговаривая слова. Весьма чувствителен к интонации, легко выявляет неконгруэнтно сказанные фразы. Разговорчивый, любит дискуссии.</p>

Если вы визуал, то вы предпочитаете обучаться посредством чтения, просмотра видео и наблюдения. Наиболее эффективным способом обучения является просмотр картинок и графически представленной информации, а не прослушивание лекций. Вы больше вынесете из лекции после того, как сами прочитаете материал. Помимо использования печатного текста вы прекрасно обучаетесь, просматривая картинки, видео и слайды или представляя себе образы того, что было изучено. Вы полагаетесь на буквенные формы, книги и другие визуальные инструменты обучения и запоминания.

Если вы принадлежите к аудиальному типу, то для вас важно слышать. Обучение облегчается возможностью слушать и говорить. Вы предпочитаете обучаться посредством слухового восприятия информации в виде лекций и аудиокассет и последующего обсуждения услышанного. Наиболее эффективным способом обучения для вас является запись лекций и последующее прослушивание соответствующего материала на аудиокассете. Проговаривание полученной информации и объяснение ее окружающим — для вас весьма эффективный способ обучения.

Если у вас преобладает кинестетический тип, то вы обрабатываете информацию через тактильные сигналы и владеете своим телом. У вас отличное чувство баланса, прекрасные, умелые руки. Вы лучше всего чувствуете себя в ситуации, где много времени посвящается физической деятельности, ремеслу, вы легко управляете предметами. Для максимально эффективного обучения вам необходимо прикасаться, двигаться и обрабатывать поступающую информацию через тактильные ощущения.