

Тест по выявлению ведущей репрезентативной системы.

Тест 1.

Вижу, слышу, чувствую!

Тест на определение того, в какой форме получаемая информация наиболее удобна и значима для вас.

Каждый человек для восприятия окружающего мира имеет три основных канала получения, переработки и хранения информации. Мы все видим, что происходит вокруг, и можем представить внутри себя любые образы; слышим различные звуки; испытываем разнообразные чувства, ощущаем запахи и вкус. Разница заключается лишь в том, каким из этих каналов (визуальным, аудиальным и кинестетическим) человек пользуется чаще всего. Информацию, поступающую из какого из них, воспринимает в первую очередь. Что для Вас будет более важно: сначала увидеть, представить ее себе, а потом уже услышать и почувствовать или наоборот, сначала «примерить» ее на себя, а после этого представить, как это будет выглядеть. Например, для более быстрого и успешного разрешения какой-либо ситуации Вам лучше и понятнее представить пути возможных решений в виде нарисованной схемы действий? А может быть Вам важно проговорить все возможные варианты с самим собой или с кем-то из друзей или близких? Или вам нужно мысленно пройти каждый шаг возможных решений и почувствовать, какое из них наиболее удобное, приемлемое для Вас? После выполнения теста, Вы можете узнать в какой форме информацию (в виде картинок, звуков или ощущений) Вы воспринимаете внутри себя в первую очередь. Как это связано с Вашим собственным поведением и способностями. И как это отражается в вашей речи, в словах, которые Вы произносите.

В НЛП эти каналы восприятия называются сенсорными репрезентативными системами. Данный тест является одним из способов самостоятельно и быстро определить ведущую сенсорную репрезентативную систему человека.

Выберите из данных ниже словосочетаний одно, которое, по вашему мнению, является наиболее подходящим, точным для Вас к данному понятию. Если несколько из словосочетаний кажутся Вам одинаково подходящими или наоборот, ни одно не подходит абсолютно точно, выберете то одно словосочетание, которое, по вашему мнению, может быть наиболее близким.

«Скорость»

- быстрая смена пейзажа, мелькание деревьев, домов... (+)
- шум ветра, шуршание шин, визг тормозов. (*)
- учащенное сердцебиение; ощущение ветра, бьющего в лицо. (@)

«Плохая погода»

- завывание ветра, стук капель. (*)
- зябко, ощущение сырости, влажный воздух. (@)
- тусклое небо, серые тучи. (+)

«Мед»

- сладкий запах, липкие губы, тягучий. (@)
- золотистая, прозрачная жидкость. (+)
- хлопок открывающейся банки, звон ложек, жужжание пчел. (*)

«Море»

- сине-зеленая вода, большие волны с белыми гребешками. (+)
- теплая, соленая вода, горячий песок. (@)
- шум прибоя, шелест волн, крики чаек. (*)

«Усталость»

- тело ломит, голова тяжелая, вялость. (@)
- мир вокруг кажется серым, бесцветным, пелена перед глазами. (+)
- громкие звуки раздражают, хочется тишины. (*)

«Яблоко»

- звонкий хруст укуса. (*)
- круглый плод, красного, желтого или зеленого цвета на высоком дереве. (+)
- кисло-сладкий, сочный вкус, запах варенья. (@)

«Снег»

- сверкающее, искрящееся на солнце белое покрывало. (+)
- холодный, мягкий, пушистый. (@)
- скрипит под ногами, потрескивание наста. (*)

«Вечер»

- размытые краски, яркие огни фонарей, длинные тени. (+)
- приглушенные звуки, голоса близких, шкварчащий на сковороде ужин. (*)
- ощущение приятной усталости, мягкое удобное кресло, чашка горячего чая. (@)

«У костра»

- тепло, дым щиплет глаза, согревает. (@)
- языки красного пламени, вспыхивающие угли, сизый дым. (+)
- потрескивание углей, шипение дров, бульканье воды в котелке. (*)

«Дерево»

- шелест листьев, треск сучьев, скрип веток. (*)
- высокий прямой коричневый ствол, зеленая крона, лучи солнца проглядывают сквозь листву. (+)
- шершавая кора, мягкая листва, запах свежести. (@)

«Библиотека»

- шорох страниц, приглушенная речь, скрип стульев. (*)
- книги с гладкими обложками, увесистые тома, запах старых книг. (@)

- глянцевого и матового, красочного и разноцветного обложки книг; высокие стеллажи. (+)

«Город»

- завлекающие витрины магазинов, разнообразие и смешение различных запахов. (@)
- высокие здания, серые мостовые, яркие рекламные щиты, разноцветные машины. (+)
- шум машин, гул голосов, вой сирены, хлопанье дверей. (*)

«Утро»

- светло-голубое небо, прозрачный воздух, показавшееся из-за горизонта розовое солнце. (+)
- щебетание птиц, тишина, тихое шуршание листьев. (*)
- прохладный воздух, влажная трава, теплые лучи солнца, дышится полной грудью. (@)

«Ремонт»

- запах пыли, краски, лака; влажные свежестроенные обои. (@)
- чистые обои, белый потолок, беспорядок. (+)
- стук молотка, визг дрели, эхо в пустых комнатах. (*)

«Церковь»

- огоньки свечей, золото алтаря, тусклые краски старинных икон, полумрак. (+)
- монотонный голос богослужителя, хоровое пение, потрескивание свечей. (*)
- сладкий запах ладана, запах горящего воска, ощущение умиротворения. (@)

Подсчитайте количество ответов (+), (*) и (@).

Ключ к тесту

- Если преобладают ответы (+), то вашей ведущей сенсорной репрезентативной системой является визуальная.
- Если преобладают ответы (*), то аудиальная.
- Если преобладают ответы (@), то кинестетическая.

Визуальная сенсорная репрезентативная система. Люди с ведущей визуальной сенсорной репрезентативной системой мыслят ясными образами и думают, в первую очередь, «картинками», как бы просматривая фильм внутри себя. Эта система позволяет охватить одновременно большой объем информации: внутренние образы целостные, возникают мгновенно, постоянно сменяя друг друга. С этим связаны более быстрый темп речи, высокий тон голоса. Таким людям присущи богатые мимика и жестикация, так как с их помощью они «дорисовывают» то, о чем говорят или думают. Люди с ведущей визуальной сенсорной репрезентативной системой часто обращают свое внимание на нюансы цвета и формы. Художники, архитекторы, фотографы, модельеры, создавая ясные сконструированные мыслительные картинки, часто обращаются именно к визуальной системе. В жизни такие люди целенаправлены, организованы, наблюдательны, достаточно осмотрительны. Они очень аккуратны, предпочитают, чтобы все находилось

на своем месте, ценят чистоту и порядок. При оценке каких-либо вещей, событий любят отходить в сторону, обозревая «с ног до головы». Лучше воспринимают информацию представленную в виде картинок, графиков, диаграмм, чем выраженную в словах. В речи эта система проявляется в таких словах и выражениях, как: увидеть, смотреть, фокус внимания, предвидеть ситуацию, зрелище, неясный, четкий, светлый, темный, цветной.

Аудиальная сенсорная репрезентативная система. Люди с ведущей аудиальной сенсорной репрезентативной системой обладают способностью делать тонкие аудиальные различия, отчетливо слышать разнообразие тонов и тембров звучащих звуков. Темп речи средний, поэтому говорят такие люди, как правило, громко и отчетливо, в строго выдержанном ритме. Тон голоса у них чистый, выразительный и резонирующий. Люди с ведущей аудиальной сенсорной репрезентативной системой часто проговаривают, нашептывают для себя то, что они только услышали. Разговор или процесс мышления у таких людей может сопровождаться мелкими ритмическими движениями тела, например постукивание ног в такт беседы. При разговоре такие люди обращают внимание не только на слова, но и на то, как они произнесены. Они часто поворачиваются ухом к собеседнику, как бы вслушиваясь в тональность, тембр и ритм его голоса. Сами эти люди очень разговорчивы, обожают беседы, всегда очень четко излагают ход события. Лучше всего воспринимают информацию на слух, запоминая все последовательно по шагам. Иногда такие люди кажутся слегка замкнутыми, «отстраненными», так как часто прибывают во внутреннем диалоге – беседуют сами с собой. Они очень тонко чувствуют музыку, обладают хорошим чувством ритма. В речи эта система проявляется в таких словах и выражениях, как: жить в гармонии, пропускать мимо ушей, акцентировать внимание, ударение, глухой, звонкий, тишина, слышать, диссонанс.

Кинестетическая сенсорная репрезентативная система. Люди с ведущей кинестетической сенсорной репрезентативной системой основывают свои действия большей частью на своих ощущениях, им необходимо прочувствовать, «примерить на себя» ситуацию, прежде чем принять то или иное решение. С помощью этой системы человек обращается к собственным внутренним чувствам и состояниям. Для того чтобы «прожить», почувствовать ситуацию необходимо больше времени, чем, например, представить ее (визуальная система), поэтому темп речи у людей с ведущей кинестетической сенсорной репрезентативной системой более медленный, с длинными паузами. Тон голоса низкий, тихий, глубокий. Во время разговора эти люди совершают очень мало движений, а жесты, которые ими используются, отличаются плавностью, размеренностью и вальяжностью. Они любят приближаться к собеседнику, общаются, прикасаясь к нему. Эти люди хорошие рассказчики, так как во время повествования показывают всем телом то, о чем говорят. Эти люди очень эмоциональны, ранимы, все принимают «близко к сердцу». В жизни такие люди стремятся к комфорту и уюту. Они, в первую очередь, заботятся о том, что бы им было удобно. Очень хорошо чувствуют пространство. Для лучшего восприятия информации им необходимо прикоснуться, потрогать, разобрать на части, попробовать на вкус, почувствовать. В речи эта система проявляется в таких словах и выражениях, как: ухватить смысл, загореться желанием, тонко чувствовать, вкус к жизни, хладнокровный, ощущать, напряжение, задевать, сносить, тяжелый, гладкий.

Тест 2: Как мне лучше учиться? (Опросник VARK). Подходит для онлайн диагностики.

<https://infer.name/test-kak-mne-luchshe-uchitsya-oprosnik-vark/>