Аудиал, визуал, кинестетик, дигитал... В этой статье попробуем разобраться не только со значением, но и с практическим применением слов "**аудиал, визуал, кинестетик, дигитал**", которые многие из вас слышали.

Человек получает информацию из внешнего мира через 5 сенсорных каналов: зрительный, слуховой, тактильный, обонятельный и вкусовой. Каждый из этих каналов, в свою очередь, занимает определённое по значимости место в общей системе восприятия. Под значимостью подразумевается объём, важность и качество получаемой информации. Сенсорные системы человека могут иметь как врождённый доминирующий тип (гениальные композиторы, которые окружающий мир воспринимали как различную музыку), так и приобретённый (текстильщики, работающие на производстве чёрных тканей, различают до 40 оттенков чёрного цвета, в то время как все остальные люди – 2-3 оттенка).

 В силу тех или иных причин у разных людей формируются доминирующие каналы восприятия, знание которых позволит подобрать наиболее эффективные методики при изучении какого-либо иностранного языка (например, [английского](http://euroeducation.com.ua/obuchenie-online/274.html)).

**Выделяют 3 основные типа восприятия**:

1. **Аудиал** – это человек, основная информация для которого поступает через слуховой сенсорный канал. При этом сама аудиальная репрезентативная система имеет 2 направления восприятия:

а) аудиально-тональная – это система восприятия звуков и тональных последовательностей (т.е. звук как физическое явление, в чистом виде);

б) аудиально-дигитальная - система восприятия звука в виде слов и их сочетаний (т.е. восприятие звука в логической, смысловой форме).

Аудиалы имеют плохую зрительную память на лица, но хорошо узнают человека по голосу. Ярко выраженный аудиал во время очень серьёзного разговора может даже закрыть глаза, чтобы «лишний» канал информации не распылял его внимания. Аудиал в своей речи гораздо чаще употребляет слова, связанные с его доминирующей системой восприятия: «я слышал, что…», «звучит достаточно странно…» и т.д. Аудиалы в своём большинстве достаточно разговорчивы, хотя есть и исключения. Речь аудиала достаточно разнообразна и эмоционально насыщена, свои мысли чувства они предпочитают выразить с помощью звуков (слова, восклицания, крики). Аудиалы обычно любят музыку и неплохо разбираются в ней, часто во время своих раздумий или выполнении каких-то действий напевают что-то вслух. Среди категории аудиалов вообще достаточно много композиторов, музыкантов и других профессий, связанных с музыкой.

2. **Визуал** – человек, воспринимающий основной объём информации через зрительный канал. Здесь тоже выделяют различные формы визуального восприятия: цветовая гамма, образ картинки в целом, образ логических символов (цифры, слова и т.д.). Визуал во время разговора, как правило, много жестикулирует, пытаясь тем самым передать свою мысль или чувства с помощью создаваемых им изображений. Во время прослушивания серьёзной для себя информации визуалы, как и аудиалы, также могут не смотреть на собеседника, однако, в отличие от первых, глаза не закрывают, а могут что-то рисовать или писать, создавая таким способом своё восприятие услышанного. Визуалы имеют хорошую зрительную память на лица, легко узнают людей, которых могли видеть очень давно. В своей речи визуал чаще употребляет слова и фразы, связанные с его основной сенсорной системой: «мне кажется, что…», «это выглядит как-то…», «это очевидно…» и т.д. Визуалы любят наблюдать (в т.ч. за людьми), созерцать природу, из них могут получиться хорошие художники. Визуала можно узнать по его поведению, когда его взгляд постоянно пытается найти себе «занятие», что-то поймать в поле своего зрения (даже если этот предмет и не представляет для него особого интереса).

3. **Кинестетик** – человек, у которого информация лучше всего воспринимается через тактильные ощущения. Наша кожа является самым большим органом, имеющим множество дифференцированных рецепторов (давления, тепла, холода, боли). Количество тех или иных рецепторов у разных людей может достаточно сильно варьировать, поэтому все мы так по-разному воспринимаем боль, холод и другие раздражители. Кинестетик свои слова и действия так или иначе ассоциирует с физическими ощущениями. В разговоре с кинестетиком часто можно услышать фразы наподобие «я чувствую, что это…» или «в этом ощущается здравый смысл...». Кинестетики запоминают людей или события через призму своих ощущений при контакте (крепкое рукопожатие, холодный кабинет во время переговоров и т.д.). У кинестетиков, как правило, лучше развито чувство обоняния и вкуса (наименее информативные системы в нашем организме).

Иногда выделяют четвёртый тип восприятия в отдельную категорию – **дигитал** (или дискретный тип). Это тип подразумевает анализ всех остальных систем восприятия и на основе их идёт общая картина информации. Считать этот тип восприятия первичным тоже нельзя, так как он подразумевает некоторую обработку полученной другими системами информации, а также логическое осмысление, однако учитывать такой тип восприятия, как "дигитал" всё-таки нужно.

Поскольку нет чистых типов восприятия (за исключением серьёзных анатомических или физиологических патологий) и все наши сенсорные системы работают содружественно (хотя и есть доминирующая система), зачастую возникают межсистемные связи в ощущениях. Например, есть такое понятие, как «холодные» или «тёплые» цвета. Человек, смотрящий на «холодные» цвета, ощущает температуру окружающей среды ниже на 3-5 градусов. Это явление используют в помещениях с постоянно повышенной температурой (красят стены «холодными красками в литейных цехах, машинных отделениях и т.д.). Здесь прослеживается связь между зрительной и тактильной системами восприятия.  Другой пример – люди в темноте говорят гораздо тише (без видимой на то причины), чем при нормальном или ярком освещении. Здесь идёт синергия слуховой и зрительной систем человека. Ещё один пример этого типа – «цветной» слух композиторов Скрябина и Римского-Корсакова – они слышали звуки, «окрашенные» в разные цвета.

Для более точного определения ведущего типа восприятия существуют различные тесты, один из которых мы предлагаем Вам пройти

Данный тест представляет собой список из 48 утверждений, на которые нужно ответить «*согласен*» или «*не согласен*» применимо к себе. Номера утверждений, с которыми Вы согласны, выписывайте в процессе прохождения теста на лист. Чтобы результаты имели наименьшую погрешность, нужно попробовать абстрагироваться от того, что Вы проходите тест и попробовать просто отвечать на вопросы, стараясь погрузиться в свои ощущения по отношению к предложенным ниже фразам.

1 – люблю наблюдать за облаками и звёздами

2 – часто напеваю себе под нос

3 – не признаю неудобную моду

4 – обожаю ходить в сауну

5 – в автомобиле для меня важен его цвет

6 – узнаю по шагах, кто вошёл в комнату

7 – меня развлекает копировать чей-то диалект

8 – много времени уделяю своей внешности

9 – очень люблю массаж

10 – когда есть время, люблю рассматривать людей

11 – плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь ходьбой

12 – рассматривая какую-то одежду в магазине, я убеждён, что мне в ней будет хорошо

13 – когда слушаю старую мелодию, вспоминаю прошлое

14 – часто читаю во время еды

15 – очень часто говорю по телефону

16 – я считаю, что у меня есть склонность к полноте

17 – отдаю предпочтение прослушиванию книги, чем самостоятельному прочтению

18 – после сложного дня моё тело находится в напряжении

19 – с удовольствием и очень много фотографирую

20 – долго помню, что мне сказали друзья и знакомые

21 – с лёгкостью отдаю деньги за цветы, потому что они украшают жизнь

22 – вечером люблю принимать горячую ванну

23 – стараюсь записывать свои дела

24 – часто разговариваю сам с собой

25 – после длительной поездки в машине долго прихожу в себя

26 – по тембру голоса я могу многое узнать о человеке

27 – очень часто оцениваю людей по манере одеваться

28 – люблю потянуться, расправить плечи, размяться во время работы

29 – слишком жёсткая или мягкая кровать – мучение для меня

30 – мне нелегко найти удобную обувь

31 – очень люблю ходить в кино

32 – могу узнать человека в лицо даже через много лет

33 – люблю ходить под дождём, когда капли постукивают по зонтику

34 – умею слушать то, что мне говорят

35 – люблю танцевать, а в свободное время ещё и занимаюсь спортом

36 – когда слышу стук часов, не могу заснуть

37 – у меня качественная стерео система

38 – когда слышу музыку, начинаю отбивать такт ногой или пальцами

39 – на отдыхе не люблю осматривать памятки архитектуры

40 – не выношу беспорядка

41 – не люблю искусственных тканей

42 – считаю, что атмосфера дома зависит от освещения

43 – люблю ходить на концерты

44 – рукопожатие многое может рассказать о человеке

45 – с удовольствием посещаю музеи и выставки

46 – серьёзная дискуссия – это увлекательное занятие

47 – прикосновение может рассказать гораздо больше слов

48 – в шуме не могу сосредоточиться

**Обработка результатов теста**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Аудиал** | 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48 |
| **Визуал** | 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45 |
| **Кинестетик** | 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47 |

Расставьте выписанные Вами цифры в те разделы, где они присутствуют в приведённой выше таблице ответов.

Подсчитайте, в каком разделе у Вас получилось больше всего цифр (утверждений, с которыми Вы согласны) и увидите свой доминирующий тип восприятия. Если количество цифр примерно равно в каждом из разделов, то у Вас нет какой-то одной доминирующей сенсорной системы и Ваш тип – **дигитал** (или дискретный).