

Psichiatrijos žinios – visiems

Testas: Smegenų pusrutulių dominavimas

Šis testas padės jums sužinoti, ar labiau naudojate kairįjį, ar dešinįjį smegenų pusrutulį, o gal abu beveik vienodai.

Nurodymai: dėmesingai atsakykite į klausimus, pažymėkite jums tinkantį atsakymą. Išsirinkite vieną, kuris geriausiai atspindi jūsų nuomonę arba elgesį. Kai atsakysite į klausimus, pasitikrinkite juos pagal testo pabaigoje pateiktus nurodymus.

1. Man labiau patinka kursai ar pamokos, kuriose:
 - a) klausausi mokytojo ar vadovo,
 - b) atlieku aktyvumo reikalaujančias užduotis,
 - c) klausausi ir tuo pačiu metu aktyviai ką nors veikiu.
2. Savo intuicija:
 - a) priimdamas svarbius sprendimus nepasitikiu,
 - b) dažnai jaučiu stiprią nuojautą ir elgiuosi pagal ją,
 - c) kartais jaučiu stiprią nuojautą, tačiau per daug ja nepasitikiu ir sąmoningai ja nesivadovauju.
3. Paprastai turiu savo metodus kaip dirbti, pasinaudoti informacija bei organizuoti kitus reikalus:
 - a) taip.
 - b) ne.
 - c) kai kuriose gyvenimo srityse, bet ne visose.
4. Kai noriu prisiminti nurodymus, pavardes arba kokią nors informaciją paprastai:
 - a) užsirašau į užrašų knygelę,
 - b) vizualiai apdoroju informaciją,
 - c) sujungiu tai asociacijų ir kitais būdais su ankstesniaisiais duomenimis.
5. Tvarkydamas užrašus – spausdinu:
 - a) niekada,
 - b) dažnai,
 - c) kartais.
6. Man labiau patinka kursai ar pamokos, kuriose:
 - a) vienu metu skiriama viena užduotis ir ją galiu atlikti prieš paskiriant kitą užduotį,
 - b) tuo pačiu metu atliekama keletas užduočių,
 - c) vienodai taikomi abu būdai.
7. Man geriau sekasi atsiminti:
 - a) žodžius,
 - b) paveikslėlius bei iliustracijas,
 - c) ir viena, ir kita panašiai.
8. Kai man duoda nurodymus, ką daryti, man labiau patinka:
 - a) kad man pasakytų, kaip atlikti užduotis,
 - b) kad man parodytų, kaip jas atlikti,
 - c) abu būdai, nes man vienodai priimtinos tiek vaizdinės, tiek ir žodinės instrukcijos.
9. Man labiau patinka:
 - a) šunys,
 - b) katės,
 - c) vienodai patinka ir šunys, ir katės.
10. Būnu išsiblaškęs:
 - a) beveik niekada,
 - b) dažnai,
 - c) kartais.
11. Ar jūs instinktyviai jaučiate, kas teisinga, o kas ne, ar sprendžiate remdamasis informacija?
 - a) remiuosi informacija,
 - b) instinktyviai jaučiu, teisinga tai ar ne,
 - c) esu linkęs naudoti abiejų būdų kombinaciją.
12. Mano nuotaika:
 - a) nekinta arba beveik nekinta,
 - b) dažnai kinta,
 - c) kinta kartais.
13. Orientuotis vietovėje man:
 - a) sunku, ypač, jei niekada anksčiau ten nebuvo.
 - b) lengva net tuomet, kai niekada nesu ten buvęs.
 - c) nesunku, tačiau nėra ir itin lengva.
14. Ar jus vargina supimo liga automobiliuose ir laivuose:
 - a) beveik niekada,
 - b) dažnai,
 - c) retsykais.
15. Paprastai:
 - a) laiku suspėju atlikti darbus ir sutvarkyti asmeninius reikalus
 - b) sunkiai suderinu asmeninę ir kitokią veiklą, kai laiko turiu ribotai,
 - c) sugebu lengvai ir laiku suspėti visur.
16. Man lengviau išmokti:
 - a) detales ir tam tikrus specifinius dalykus.
 - b) susidarant bendrąjį vaizdą ir apibendrinant visą informaciją.
 - c) bemaž panašiai abiem atvejais.
17. Man lengviau mokytis iš mokytojų, kurie:
 - a) gerai paaiškina žodžiu,
 - b) gerai aiškina pasitelkdami vaizdines priemones, judesius ir įtraukdami į veiklą,
 - c) vienu metu taiko abu metodus.
18. Man labiau sekasi:
 - a) paaiškinti žodžiu,

- b) paaiškinti pasitelkus rankų judesius ir įsitraukus į veiklą,
c) taikant abu metodus.
19. Man labiau patinka spręsti problemas:
a) remiantis logika,
b) remiantis „vidiniais jausmais“,
c) remiantis tiek logika, tiek intuicija.
20. Man labiau patinka:
a) nesudėtingos problemos ir vienu metu spręsti tik vieną problemą,
b) sudėtingesnės problemos, spręsti daugiau nei vieną,
c) įvairios problemos.
21. Svajonės – tai:
a) laiko švaistymas,
b) pravartus būdas ateičiai planuoti,
c) smagu ir atpalaiduoja.
22. Man labiau patinka kursai ar pamokos, kuriose:
a) mokausi dalykų, kuriuos galėsiu pritaikyti ateityje,
b) mokausi dalykų, kuriuos galėsiu pritaikyti tuoj pat,
c) mokausi įvairių dalykų.
23. Aš:
a) nelabai atkreipiu dėmesį į kūno kalbą. Man labiau patinka klausytis, kas sakoma.
b) sugebu interpretuoti kūno kalbą,
c) sugebu suprasti, kas sakoma, taip pat suprantu ir kūno kalbą.
24. Mokykloje man labiau sekėsi:
a) algebra,
b) geometrija,
c) abu dalykai panašiai.
25. Ruošdamasis naujai arba sunkiai užduočiai, pvz., dviračio surinkimui, esu linkęs:
a) išsidėlioti visas dalis, jas suskaičiuoti ir veikti pagal instrukciją,
b) mesti akį į brėžinį ir pradėti nuo bet kokių dalių ir išmėginti, kur jos būtų tinkamos,
c) panašiose situacijose vadovautis patirtimi.
26. Bendraujant su kitais, man labiau patinka būti:
a) kalbėtoju,
b) klausytoju,
c) ir vienu, ir kitu vienodai.
27. Aš galiu beveik visada tiksliai pasakyti kiek prabėgo laiko, nežiūrėdamas į laikrodį:
a) taip,
b) ne,
c) kartais.
28. Man patinka, kai mano kursai arba darbas:
a) suplanuoti ir aš tiksliai žinau ką daryti.
b) ilgainiui gali keistis,
c) ir suplanuoti, ir kintantys.
29. Man labiau patinka:
a) testai, kuriuose reikia pasirinkti atsakymą,
b) aprašomojo tipo testai,
c) abiejų tipų testai vienodai.
30. Kai skaitau, man labiau patinka:
a) suskaidyti mintis ir apie kiekvieną dalyką pamąstyti atskirai,
b) susieti įvairias mintis prieš pritaikant jas gyvenime,
c) abu būdai.
31. Kai skaitau, atkreipiu dėmesį į:
a) atskiras detales bei faktus,
b) pagrindinę mintį,
c) viską.
32. Man patinka:
a) kalbėti ir rašyti,
b) piešti ir meistrauti,
c) ir viena, ir kita.
33. Man smagu:
a) ką nors tobulinti,
b) ką nors išradinėti,
c) užsiimti nevienodo pobūdžio darbais.
34. Esu įgudęs:
a) dėstyti mintis logiška seka,
b) demonstruoti minčių susietumą,
c) atlikti abu dalykus.
35. Man sekasi prisiminti:
a) verbalinę informaciją (vardai, datos),
b) vizualinę informaciją (diagramos, brėžiniai, žemėlapiai),
c) abiejų tipų informaciją.
36. Lengvai įsimenu veidus:
a) ne
b) taip,
c) kartais.
37. Kai skaitau arba mokausi, mėgstu:
a) visišką ramybę,
b) klausytis muzikos,
c) klausytis muzikos fono, kai skaitau laisvalaikiu, o ne tada, kai mokausi.
38. Geriau išmokstu sporto judesius arba šokio žingsnelius, kai:
a) girdžiu žodinį paaiškinimą ir kartoju judesį arba žingsnį mintyse,
b) stebiu, o po to bandau juos atlikti,
c) stebiu, po to kartoju ir drauge girdžiu žodinį paaiškinimą.
39. Patogiai atsisėskite ir sunerkite rankas. Kuris nykštys viršuje?
a) kairysis,
b) dešinysis,
c) abu nykščiai sudėti lygiagrečiai.



Rezultatų apskaičiavimas:

a skaičius:

b skaičius:

c skaičius:

Visi jūsų a, b, ir c atsakymai kartu sudėjus turi būti 39, kitaip jūsų apskaičiavimas klaidingas.

1. Iš skaičiaus b atimkite skaičių a. Jūsų rezultatas gali būti minusinis arba plusinis.

2. Jei jūsų c skaičius yra 17 ar daugiau, padalinkite gautą skaičių (b minus a) iš trijų. Suapvalinkite rezultatą iki artimiausio skaičiaus. Šis rezultatas ir bus jūsų atsakymas. Jis gali būti neigiamas arba teigiamas.

ARBA

Jei jūsų skaičius c yra nuo 10 iki 16, padalinkite (b minus a) skaičių iš dviejų. Suapvalinkite rezultatą iki artimiausio skaičiaus. Šis rezultatas ir bus jūsų atsakymas. Jis gali būti neigiamas arba teigiamas.

ARBA

Jei jūsų c skaičius mažesnis už 10, nedalykite jo. Jūsų (b minus a) skaičius ir yra jūsų atsakymas.

3. Dabar pasitikrinkite balus

-11 -10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0

+1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10 +11

0 balų: vienodai dominuoja abu pusrutuliai (dvipolis dominavimas).

Nuo -1 iki -3: kiek labiau dominuoja kairysis pusrutulis

Nuo -4 iki -6: vidutinis kairiojo pusrutulio dominavimas.

Nuo -7 iki -9: kairiojo smegenų pusrutulio dominavimas.

Nuo -10 iki -11: kairiojo smegenų pusrutulio dominavimas (labai stiprus).

Nuo +1 iki +3: kiek labiau dominuoja dešinysis pusrutulis.

Nuo +4 iki +6: vidutinis dešiniojo pusrutulio dominavimas.

Nuo +7 iki +9: dešiniojo smegenų pusrutulio dominavimas.

Nuo +10 iki +11: dešiniojo smegenų pusrutulio dominavimas (labai stiprus).

Iš anglų kalbos vertė **Monika Nemanytė**

English Teaching Forum

Volume 32, Number, 3 July, 1994

Testo interpretacija

Kiekvienas sveikas žmogus naudojami abiem smegenų pusrutuliais: ir kairiuoju, ir dešiniuoju, tačiau daugelis teikia pirmenybę vienam arba kitam. Nėra jokio intelektualinio prestižo ar stigmatos, susijusių su šios pirmenybės dominavimu; vis dėlto smegenų pusrutuliai

skiriasi ir atlieka skirtingas funkcijas.

Kiekvienas žmogus skirtingai atlieka užduotis. Individo elgesys taip pat priklauso nuo kultūrinės įtakos, kuri lemia kai kurių kognityvinių strategijų pasirinkimą, nors ilgainiui jis gali ir keistis.

Tie, kurie įsisavindami informaciją labiau pasitelkia kairįjį smegenų pusrutulį, vadinami *nuosekliais* (mėgsta nagrinėti informacijos srautą eilutė po eilutės, nuosekliai), arba *analitikais* (mėgsta logiškai nagrinėti sudėtinės dalis ir faktus). O tie, kurie labiau naudoja dešinįjį smegenų pusrutulį, vadinami *globalistais*, nes žvelgia į visą vaizdą ir apdoroja informaciją kaip visumą, arba – globaliai.

Kairiojo smegenų pusrutulio vartotojas paprastai logiškesnis, labiau organizuotas ir disciplinuotas. Šiam žmogus reikalingas „planas“, jis mėgsta nagrinėti detales ir priima sprendimus, atsižvelgdamas į faktus. Dešiniojo pusrutulio vartotojas mėgsta, kad viskas vyktų neformaliai, spontaniškai. Paprastai jis kūrybingas ir linkęs priimti daugelį sprendimų, atsižvelgdamas į intenciją ir jausmus.

Žmonės, kuriems dominuoja kairysis pusrutulis, mano, kad svarbiausia yra teorinė dalis, o tik po to pasidaro įdomu, kai tuo tarpu tie, kuriems dominuoja dešinysis pusrutulis, yra įsitikinę, kad teorija įdomi tik po to, kai gerai įsisavinama praktinė dalis. Kairiojo pusrutulio vartotojai moka greitai pritaikyti naują informaciją ir paprastai labiau mėgsta dirbti vieni. Dešiniojo pusrutulio vartotojams reikia daugiau laiko susipažinti su teorija ir jiems labiau patinka dirbti su kitais. Asmenys, kuriems dominuoja kairysis pusrutulis, labiau orientuojasi laike ir mėgsta konkurenciją, o tie, kuriems dominuoja dešinysis pusrutulis, labiau orientuojasi į įvykius ir paprastai mažiau mėgsta konkuruoti.

Kindell ir Hollmanas (1989) mokytojams pateikia bendrųjų patarimų, kaip palengvinti mokymo procesą, remiantis smegenų pusrutulių dominavimo teorija.

Tiems studentams, kurie labiau pasitelkia kairįjį pusrutulį, mokytojai gali labiau pabrėžti tyrinėjimo metodą ir skatinti bei drąsinti studentus patiems rasti būdų problemoms spręsti. Jie greičiau išmoksta naujų sąvokų ir procedūrų, kai jos logiškai aiškinamos ir analizuojamos. Padedama mokyti grafikais, diagramomis ir lentelėmis, jos gali būti iš anksto paruošiamos mokomoje medžiagoje ar skaidrėse. Klasės atmosfera dalykiška, funkcinė, orientuota į darbą, be triukšmo. Mokytojas su studentais bendrauja labiau formaliai ir yra daugiau autoritetinga figūra. Jei studentams pavyksta atlikti užduotį, mokytojas turi pripažinti jų laimėjimus.

Tiems studentams, kurie labiau pasitelkia dešinįjį pusrutulį, mokytojas turi paaiškinti visas sąvokas, principus ir procedūras vos tik pamokai prasidėjus. Mokytojo vaidmuo čia daugiau vadovaujamas.