

## **ТЕСТ СТРУПА**

**(тренируем гибкость когнитивного мышления)**

Тест Струпа активно **используется в психологии для определения гибкости когнитивного мышления**. Если человек может быстро переключиться с чтения слов на называние цветов, значит, его когнитивное мышление достаточно гибкое. В тесте измеряют время, которое необходимо для обычного называния цветов и для аналогичного действия с применением эффекта Струпа. Кроме того, отслеживают число ошибок.

Помимо прочего, тест Струпа расскажет о возможности сосредоточиться и сконцентрировать внимание в данный конкретный момент. Высокий уровень стресса, наличие каких-либо нерешенных проблем, которые никак не выходят из головы, явная сонливость и т.д. мешают прохождению теста Струпа. Однако если у человека вроде бы все в порядке, а тест все равно дается ему с явным трудом из-за невозможности сосредоточиться, то, возможно, испытуемому стоит обратить внимание на способности к концентрации.

Интересный факт об эффекте Струпа: он нашел применение и в **контрразведке** – его использовали для вычисления шпионов. Лица, жившие под прикрытием в другой стране, могли прекрасно знать свою легенду, но их выдавала неконтролируемая реакция на эффект Струпа. Человеку, которого подозревали в шпионаже в пользу другого государства, давали лист с перечислением цветов на том языке, который он, согласно легенде, знать не должен. Если называние цветов, которыми написаны слова, вызывало сложности, это, в свою очередь, вызывало вопросы у проверяющих органов. Ведь, как мы говорили, эффект Струпа работает, только если вы в состоянии прочитать слова и они вам хорошо знакомы.

## 4. Тест Струпа

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «зеленый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

зеленый    красный    желтый    зеленый    синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

синий    красный    красный    зеленый    желтый  
красный    зеленый    зеленый    синий    желтый  
синий    желтый    зеленый    красный    желтый  
желтый    синий    желтый    зеленый    синий  
синий    красный    зеленый    красный    желтый  
желтый    зеленый    синий    красный    красный  
желтый    зеленый    красный    синий    зеленый  
зеленый    синий    желтый    синий    красный  
зеленый    красный    желтый    синий    желтый  
синий    синий    красный    зеленый    желтый

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд

## Тест Струпа

### Неделя 1

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «зеленый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

зеленый    красный    желтый    зеленый    синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

зеленый    красный    зеленый    синий    желтый  
синий    красный    красный    зеленый    желтый  
красный    желтый    красный    зеленый    синий  
желтый    синий    зеленый    синий    красный  
красный    красный    синий    зеленый    желтый  
зеленый    красный    желтый    синий    зеленый  
синий    синий    желтый    желтый    зеленый  
зеленый    синий    зеленый    желтый    красный  
зеленый    желтый    красный    желтый    синий  
синий    красный    синий    желтый    зеленый

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд

## Тест Струпа

### Неделя 2

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «зеленый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

зеленый    красный    желтый    зеленый    синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

синий    красный    желтый    зеленый    зеленый  
красный    зеленый    зеленый    синий    желтый  
синий    желтый    красный    зеленый    красный  
красный    желтый    зеленый    синий    синий  
красный    красный    зеленый    синий    желтый  
синий    зеленый    зеленый    желтый    красный  
зеленый    синий    синий    желтый    желтый  
желтый    зеленый    синий    красный    красный  
красный    синий    желтый    желтый    зеленый  
зеленый    красный    синий    желтый    синий

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд

## Тест Струпа

### Неделя 3

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «зеленый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

зеленый      красный      желтый      зеленый      синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

желтый	желтый	красный	зеленый	красный
синий	желтый	желтый	синий	синий
синий	синий	красный	желтый	зеленый
красный	красный	красный	синий	желтый
зеленый	синий	зеленый	желтый	красный
красный	красный	синий	зеленый	зеленый
синий	зеленый	зеленый	зеленый	синий
желтый	желтый	синий	синий	зеленый
зеленый	красный	красный	зеленый	зеленый
желтый	синий	желтый	желтый	красный

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд

## Тест Струпа

### Неделя 4

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «зеленый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

зеленый      красный      желтый      зеленый      синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

зеленый	синий	красный	красный	желтый
зеленый	желтый	синий	синий	красный
желтый	зеленый	синий	красный	синий
зеленый	красный	красный	синий	желтый
желтый	зеленый	зеленый	красный	синий
зеленый	синий	желтый	зеленый	красный
желтый	синий	зеленый	желтый	красный
желтый	синий	красный	зеленый	зеленый
желтый	красный	красный	синий	зеленый
синий	синий	зеленый	желтый	желтый

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд

## Тест Струпа

### Неделя 5

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «зеленый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

зеленый    красный    желтый    зеленый    синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

красный	желтый	красный	синий	зеленый
красный	зеленый	зеленый	желтый	синий
желтый	желтый	синий	синий	зеленый
зеленый	синий	желтый	синий	красный
красный	зеленый	зеленый	желтый	синий
зеленый	зеленый	красный	синий	желтый
красный	красный	желтый	зеленый	синий
красный	красный	зеленый	синий	желтый
зеленый	красный	желтый	синий	желтый
красный	синий	желтый	зеленый	синий

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд

## Тест Струпа

### Неделя 6

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «зеленый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

зеленый    красный    желтый    зеленый    синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

синий	зеленый	зеленый	красный	желтый
зеленый	красный	желтый	синий	красный
желтый	зеленый	синий	красный	красный
синий	желтый	желтый	зеленый	красный
зеленый	красный	желтый	синий	красный
синий	красный	зеленый	желтый	зеленый
синий	синий	желтый	желтый	синий
синий	красный	синий	зеленый	желтый
синий	зеленый	желтый	красный	зеленый
зеленый	синий	желтый	красный	синий

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд

## Тест Струпа

### Неделя 7

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «зеленый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

зеленый    красный    желтый    зеленый    синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

желтый	красный	синий	зеленый	зеленый
желтый	зеленый	красный	желтый	синий
красный	желтый	зеленый	красный	синий
зеленый	зеленый	синий	желтый	красный
синий	красный	зеленый	синий	желтый
зеленый	синий	желтый	красный	красный
синий	желтый	зеленый	зеленый	красный
синий	красный	желтый	красный	зеленый
желтый	синий	желтый	синий	синий
синий	красный	желтый	синий	зеленый

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд

## Тест Струпа

### Неделя 8

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «зеленый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

зеленый      красный      желтый      зеленый      синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

синий	красный	желтый	синий	зеленый
зеленый	красный	синий	желтый	зеленый
красный	желтый	синий	зеленый	желтый
зеленый	синий	желтый	красный	красный
синий	желтый	синий	желтый	синий
зеленый	синий	желтый	красный	зеленый
синий	красный	зеленый	желтый	красный
желтый	красный	синий	зеленый	зеленый
желтый	синий	красный	красный	зеленый
зеленый	желтый	синий	красный	синий

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд

## Тест Струпа

### Неделя 9

Перед началом тестирования пройдите подготовку к нему.

Называйте вслух **цвет слов**, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

(Пример: если написано «красный», говорите «синий», если «красный», говорите «зеленый», если «красный», говорите «красный».)

### Подготовка

зеленый      красный      желтый      зеленый      синий

Вы дали правильные ответы: синий, желтый, красный, зеленый, желтый?

Теперь приступайте к упражнению. Впишите время начала тестирования и называйте **цвет слов** так же, как при подготовке. Когда закончите упражнение, впишите время завершения и то количество минут и секунд, которое вам потребовалось.

Время начала  минут  секунд

красный	синий	зеленый	красный	желтый
синий	красный	желтый	зеленый	красный
зеленый	желтый	красный	синий	красный
красный	зеленый	синий	зеленый	желтый
желтый	синий	синий	синий	желтый
зеленый	синий	желтый	красный	синий
красный	зеленый	желтый	синий	зеленый
красный	зеленый	синий	желтый	желтый
синий	желтый	зеленый	красный	красный
желтый	синий	зеленый	красный	зеленый

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд