**Струп тест.**

Чтобы понять, что такое тест Струпа, посмотрите на картинку и назовите цвета, которыми *написано* каждое слово. Трудно, не правда ли? Смотря на слово, мы – вольно или невольно – читаем его, и, когда нас просят назвать цвет, первым в голову приходит именно прочитанный, а вовсе не фактический. **Лишь сконцентрировавшись и мысленно отбросив то, что просится на язык первым, мы называем требуемое** (причем не всегда с первого раза). Именно в этом и заключается эффект Струпа, а на данном эффекте в свою очередь построен тест Струпа.

Почему так происходит? На самом деле у ученых пока нет однозначного ответа. Точно установлено, что за распознавание цветов и за чтение отвечают разные доли мозга, но почему из двух вариантов (прочитанный и фактический) выбирается именно первый – здесь мнения специалистов расходятся. Существует **теория, связанная с экономией ресурсов,** – видя слово на знакомом языке, мы автоматически его читаем, поэтому в голове появляется некий готовый ответ, и наш мозг решает: «Зачем тогда думать еще?»

Согласно другой теории (и ее придерживался сам Струп): **мы прочитываем слово быстрее, чем можем распознать, вспомнить и назвать цвет**. То есть реакция между прочитыванием и называнием проходит быстрее, чем между распознаванием цветов и называнием. Кроме того (и это можно считать третьим вариантом), для нашего мозга **алгоритм «прочитать и назвать» более привычен**, так как в жизни он используется явно чаще, и мозг просто идет проторенной дорожкой.

Эффект Струпа как психологический тест

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 замеряют 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.

Также задачи на основе теста Струпа часто включают в **различные программы по саморазвитию и тренировке мозга**, так как для нашего разума в принципе полезно устанавливать новые связи и уметь переключаться между ними.

