

Методика «Таблицы Шульте»

5	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

Консалтинговая компания "Территория роста"

"Живые" тренинги, on-line обучение, индивидуальные консультации,
полезные материалы для бизнеса и личного роста.

г. Барнаул, пр. Комсомольский, 120, оф. 208

[#территорияроста22](#)

Методика «Таблицы Шульте» позволяет определить устойчивость внимания и динамику работоспособности

Используется для обследования лиц разных возрастов.

Это профессиональная методика. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как:

- эффективность работы (ЭР),
- степень вработываемости (ВР),
- психическая устойчивость (ПУ)

Этот тест можно пройти для того, чтобы узнать свои показатели устойчивости внимания, можно использовать его при подборе персонала.

Профессий, где важна устойчивость внимания и динамика работоспособности много. Это бухгалтер, оператор на выписке документов, оператор машины на производственной линии, кассир, водитель, корректор, инженер и, конечно, ряд других.

Методик, позволяющих узнать данные показатели несколько. Почему мы предлагаем именно тест Шульте? Потому, что он, по сравнению с другими, занимает меньше времени на выполнение и обработку результатов, при высоком уровне достоверности.

Инструкция

Испытуемому предъявляют первую таблицу (всего их 5):

«На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку».

Затем таблицу закрывают и продолжают: «Покажи и назови все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Для выполнения задания целесообразно дать испытуемому ручку или указку, чтобы было удобно показывать цифры.

Таблицу открывают и одновременно с началом выполнения задания включают секундомер. Последующие таблицы предъявляются без всяких инструкций.

(Черно-белые таблицы для распечатывания находятся в конце файла)

Обработка и интерпретация результатов

№ таблицы	Время (секунд)
Таблица 1	
Таблица 2	
Таблица 3	
Таблица 4	
Таблица 5	

1. Строим "кривую истощаемости (утомляемости)". Она показывает устойчивость внимания и динамику работоспособности. Чем меньше колебания построенного графика, тем выше устойчивость внимания. Если колебания графика высокие, человеку сложно долго концентрировать внимание на чем-то одном, он будет чаще отвлекаться или совершать ошибки.

Вертикальная колонка - это время в секундах, горизонтальная - № таблицы.

80					
75					
70					
65					
60					
55					
50					
45					
40					
35					
30					
25					
20					
15					
10					
0	Таблица 1	Таблица 2	Таблица 3	Таблица 4	Таблица 5

2. Вычисляем эффективность работы (ЭР) по формуле:

$ЭР = (T1 + T2 + T3 + T4 + T5) / 5$, где T_i - время работы с i -той таблицей.

То есть: Эффективность работы (ЭР) равна суммарному времени работы с таблицами, деленному на количество таблиц.

Оценка ЭР (в секундах) производится с учетом возраста испытуемого.

Чем выше балл, тем выше эффективность работы.

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6 лет	60 и меньше	61-70	71-80	81-90	91 и больше
7 лет	55 и меньше	56-65	66-75	76-85	86 и больше
8 лет	50 и меньше	51-60	61-70	71-80	81 и больше
9 лет	45 и меньше	46-55	56-65	66-75	76 и больше
10 лет	40 и меньше	41-50	51-60	61-70	71 и больше
11 лет	35 и меньше	36-45	46-55	56-65	66 и больше
12 лет и старше	30 и меньше	31-35	36-45	46-55	56 и больше

3. Степень вработываемости (ВР) вычисляется по формуле:

$$ВР = T1 / ЭР$$

Результат меньше 1,0 - показатель хорошей вработываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе (т. е. он дольше включается в работу).

4. Психическая устойчивость (в данном тесте - это именно выносливость, не путать с эмоциональной устойчивостью) вычисляется по формуле:

$$ПУ = T4 / ЭР$$

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости (выносливости), соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданий.

1	15	20	24	18
13	22	19	17	25
7	4	2	11	16
3	8	5	23	12
6	9	14	10	21

8	22	10	21	6
11	19	20	17	7
24	23	4	13	12
2	25	1	16	14
15	5	3	18	9

7	5	20	6	14
18	1	8	21	2
15	16	3	25	19
24	4	9	17	13
22	12	23	11	10

1	10	9	17	21
5	20	19	22	7
6	4	18	16	14
15	11	24	8	13
23	3	25	2	12

23	7	16	24	22
4	1	9	17	3
18	21	14	2	20
25	10	19	8	13
12	6	5	11	15