

14. Закончив учиться, сначала закройте книгу и проверьте себя, не возвращайтесь к перечитыванию

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

После повторного чтения кажется, что всё хорошо знакомо, но на самом деле запоминается непрочно. Если закрыть книгу и проверить себя, результат заметно лучше. Когда на занятиях добавляют небольшие тесты, успеваемость повышается в средней степени. При оценке десяти распространённых методов обучения самопроверка попала в высшую категорию. Прочитав раздел, сначала запишите основные мысли по памяти, затем откройте книгу и сверьтесь.

Затраты

Денег не требуется, общее время тоже не нужно увеличивать. Вместо перечитывания закройте книгу и потратьте это время на запись по памяти или решение заданий. Трудность в том, что самопроверка сразу выявляет всё, что не запомнилось. Это неприятнее, чем перечитывать.

Выгода

Метаанализ 222 независимых исследований с участием 48478 учащихся: тесты на занятиях улучшают учебные результаты, величина эффекта средняя ($g = 0.499$). Размер эффекта зависит от нескольких условий: какой метод обучения использовала контрольная группа, совпадал ли формат тестов с форматом итогового экзамена, соответствовали ли материалы друг другу, давалась ли обратная связь с исправлением ошибок, сколько раз повторяли тесты, где и когда их проводили, как долго длилось вмешательство, какой дизайн исследования использовали. Другой обзор, в котором по отдельности оценивали десять

распространённых методов обучения, отнёс «тренировочное тестирование» и «распределённую практику» к высшей категории (high utility). Основание: они эффективны для учащихся разного возраста и с разными способностями, их проверяли при разных формах контроля знаний и в реальных учебных условиях.

Примечания

Самопроверка нужна, чтобы заставить себя извлечь информацию из памяти, а не ради оценки. Порядок действий: прочитав раздел, закройте книгу, сначала запишите основные мысли по памяти, затем откройте её и сверьтесь. С обратной связью, исправляющей ошибки, эффект лучше, поэтому после сверки ответов нужно разобраться, где именно допущены ошибки. Масштаб выгоды обозначен как «большой» на основании величины эффекта и присвоенной категории. В этих двух источниках измеряли учебные результаты, а не количество часов, поэтому пороговые значения экономии времени здесь не применялись. Самопроверка и пункт 15 (распределить то же время на несколько дней) — два метода, получившие высшую оценку в одном и том же обзоре. Используйте их вместе.

Источники

Источники исходной версии

1. Yang C, Luo L, Vadillo MA, Yu R, Shanks DR (2021). Testing (quizzing) boosts classroom learning: A systematic and meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 147(4), 399–435. doi.org/10.1037/bul0000309
2. Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58. doi.org/10.1177/1529100612453266