

15. Распределите то же время на несколько дней, не учите всё за один раз

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 русского варианта не проводилась.

Простыми словами

За то же время материал запоминается прочнее, если учить его несколько дней, а не весь за один раз. Это проверяли в 317 экспериментах, и выводы совпали. Есть и полезная закономерность: чем дольше вам нужно помнить материал, тем длиннее должны быть интервалы между повторениями. Если экзамен завтра, повторяйте сегодня; если через месяц — повторяйте раз в несколько дней.

Затраты

Денег не требует, общее время тоже не меняется. Меняется только расписание: те же 3 часа разбиваются на три дня по 1 часу. Трудность в том, что нужно начать за несколько дней, а не откладывать до последнего вечера.

Выгода

Метаанализ, объединивший 184 статьи, 317 экспериментов и 839 оценок эффективности распределённой практики. В нём сравнивали две вещи: изучение всего материала подряд и за несколько отдельных подходов (эффект интервалов), а также короткие и длинные интервалы (эффект отсрочки). Вывод: интервал между повторениями и срок, до которого нужно помнить материал, вместе определяют долю материала, сохранившегося в памяти к итоговой проверке. Чем дольше нужно сохранять материал в памяти, тем длиннее интервал между повторениями, который даёт наилучший результат. Другой обзор, в котором по отдельности оценивали десять распространённых методов обучения, отнёс распределённую практику к высшей категории полезности (high utility).

Примечания

Лучше всего сочетать с пунктом 14 (закрывать книгу и проверить себя): самопроверку тоже распределять на несколько дней. В метаанализе Cepeda материалом чаще служили списки слов и подобные задания на запоминание; универсальное число дней для оптимальных интервалов при изучении сложного материала не указано. «Чем дальше экзамен, тем длиннее интервалы» — закономерность из исходной работы, а не конкретное расписание. Интенсивная подготовка в последний вечер перед экзаменом полезна в ближайший момент, но проблема в том, что материал быстро забывается.

Источники

Источники исходной версии

1. Cepeda NJ, Pashler H, Vul E, Wixted JT, Rohrer D (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. *Psychological Bulletin*, 132(3), 354–380. doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.354
2. Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58. doi.org/10.1177/1529100612453266