

Шичко экспериментально доказал, что слово, написанное перед сном, действует в десятки раз сильнее чем прочитанное, услышанное, сказанное

Дневники: нужно писать или можно печатать?



РОБО "Трезвое поколение Урала", 2019

В чём проблема?

Надо писать!	Возражения
Так должно делать в соответствии с оригинальным методом Шичко.	У последователей есть разногласия, в чём собственно состоит “оригинальный метод Шичко”.
При письме задействуются множество зон головного мозга. Включается моторная память.	При Шичко не было такого распространения ПК и прочих электронных устройств. Может, в наше время он бы тоже доказал, что “слово, <i>напечатанное</i> перед сном,...”.
Уменьшенный риск распространения конфиденциальной информации через средства электронных коммуникаций	Риск утечки всё же есть.
	Необходимость ежедневной встречи с инструктором для обмена дневниками и комментариями инструктора
	Неразборчивый почерк в дневниках -> инструктор тратит лишнее время

В чём проблема?

Можно и печатать	Возражения
<p>Многие люди сейчас печатают быстрее, чем пишут. Им это удобнее.</p>	<p><u>Когда человек пишет рукой, воздействие, якобы, сильнее.</u></p>
<p>Дневники в электронном виде не занимают места.</p>	<p>Да не так уж много-то места занимает тетрабочка</p>
<p><u>Дневник в электронном виде можно послать по e-mail'у и пр. -> экономится куча времени на личных встречах.</u></p>	<p>Личное общение с инструктором иногда тоже важно. К тому же написанное можно сфотографировать и тоже послать по e-mail'у</p>
<p><u>На чтение дневника в печатном виде инструктор тратит меньше времени, а значит, имеет больше времени на ответ.</u></p>	
<p>Легче отредактировать неудачные фразы и в результате чётче сформулировать мысль.</p>	<p>Неотредактированные записанные мысли тоже по своему важны</p>

Что за воздействие?

Как оценить силу воздействия записываемых/печатаемых слов?

Самое очевидное – по запоминанию.

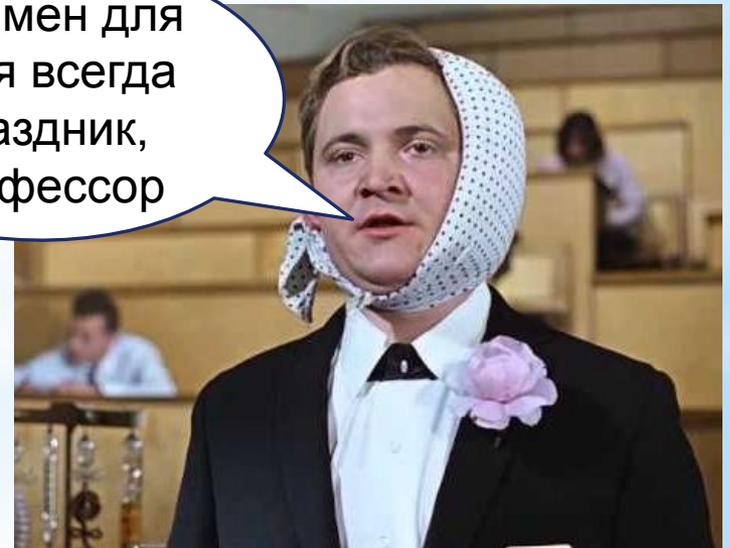
Эксперимент:

1. Запись слов



2. Проверка через
несколько дней

Экзамен для
меня всегда
праздник,
профессор



(Записывание против печати на клавиатуре: влияние на запоминание слов)

Исследование проводилось на 36 женщинах 19-54 лет. Участницам громко зачитывалось 28 слов, которые они должны были записать, напечатать на обычной или виртуальной клавиатуре (на iPad'e). Затем проводились тесты на свободное вспоминание записанных слов, а также на их распознавание.

	Вспоминание среднее (СКО)	Распознавание среднее (СКО)
Письмо	15.33 (4.67)	2.91 (0.56)
Печать на клавиатуре	13.89 (3.64)	2.78 (0.51)
Печать на виртуальной клавиатуре (iPad)	13.64 (4.54)	2.67 (0.78)

Вывод: Статистически достоверное различие было обнаружено только для вспоминания: для этой техники запоминание происходило лучше при записывании, чем при печати на любой клавиатуре.

Ещё вывод – для вспоминания чем больше опыт работы с виртуальной клавиатурой, тем лучше запоминаются слова. Для обычной клавиатуры такой зависимости нет.

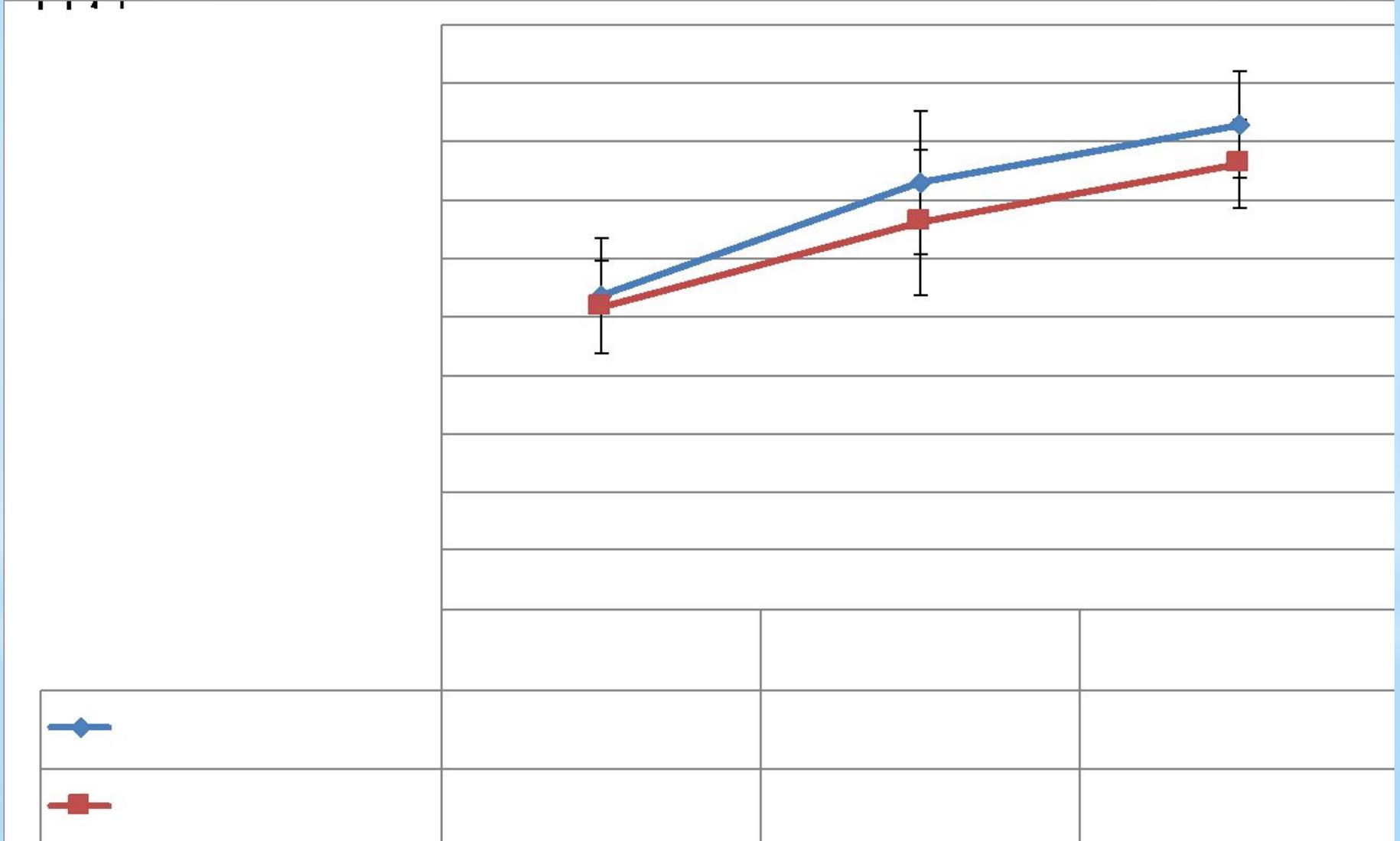
(Записывание против печатания во время научного обучения)

Исследование проводилось на 26 учениках 5-го класса. Им было дано задание написать про Крапиву жгучую. Написать в технике KWL – Что я уже знаю об этом? Что я хочу узнать? Что я узнал? Текст надо было написать в тетради и на компьютере. Затем текст был подвергнут анализу. Участники предварительно были протестированы и разделены на 3 группы по уровню владения компьютером (плохой, средний, хороший).

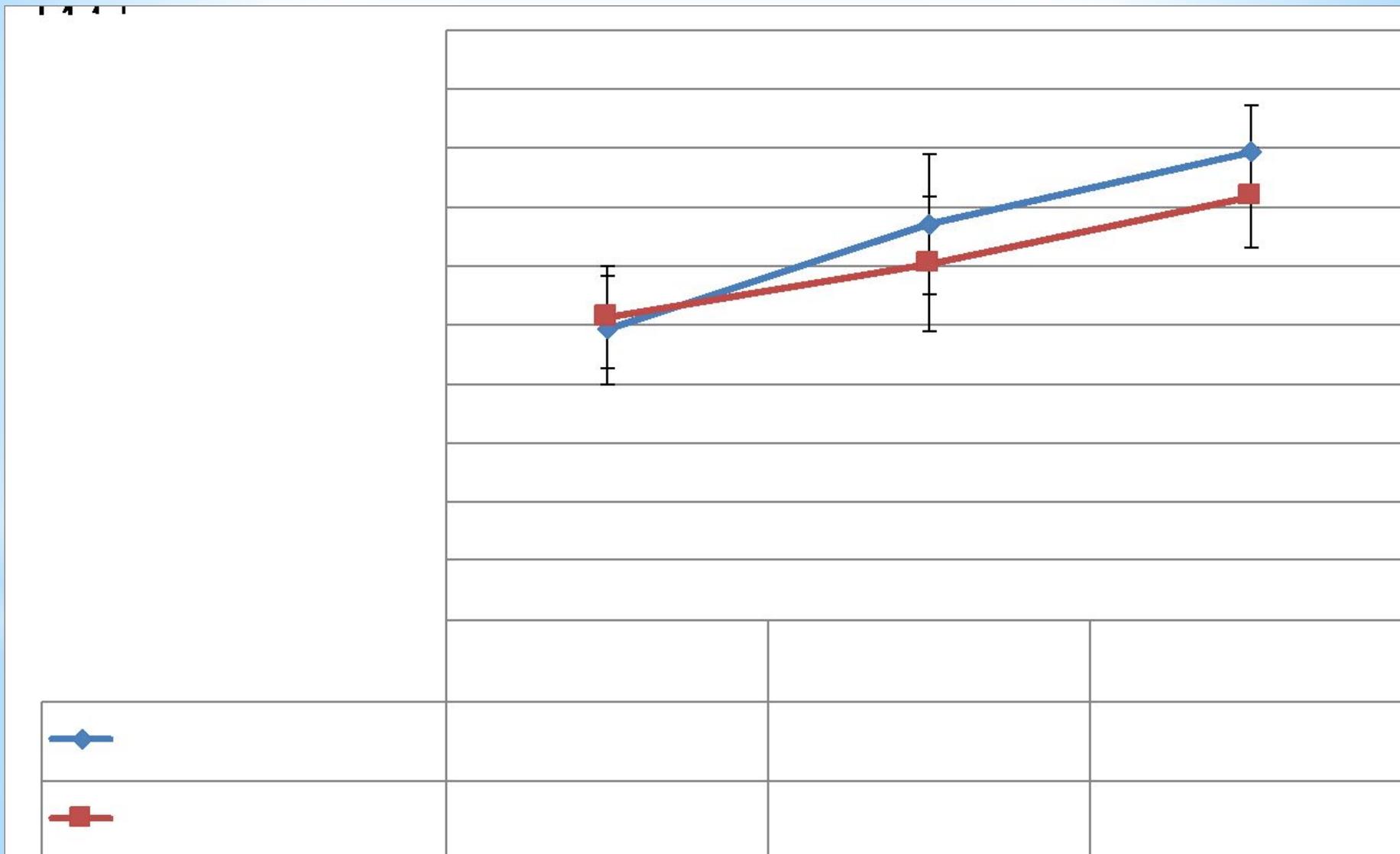
Table 1. Lexical level: number of words and number of terms.

Basic computer skills	Good				Moderate				Poor			
	Writing		Typing		Writing		Typing		Writing		Typing	
Writing modality	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1.1 Number of used words	152.5	29.67	166	36.2	132.4	49.7	146,2	49.4	103.6	31.6	107.3	40.1
1.2 Number of different words	143.5	33.85	159	31.97	121	46.0	134.2	48.0	102.6	34.7	98.3	36.6
1.3 Number of used terms	15.7	3.3	14.1	3.92	13.2	2.1	11.7	2.5	9.2	3.5	7.3	3.2
1.4 Number of correct terms	14.3	3.86	13.7	4.79	11.3	3.1	10.4	3.1	8.3	2.3	6.2	2.6

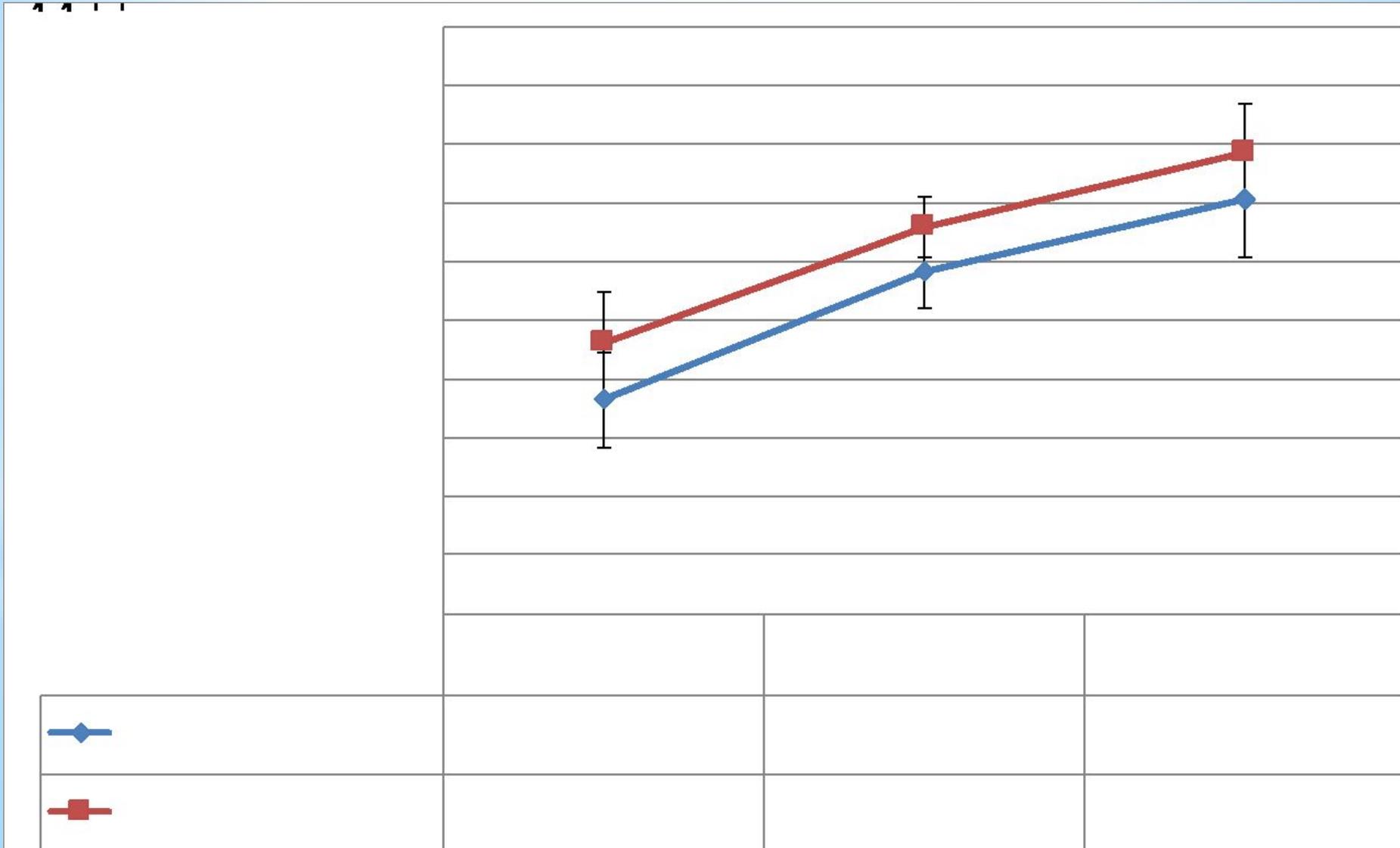
Результаты. Лексика. Количество использованных слов



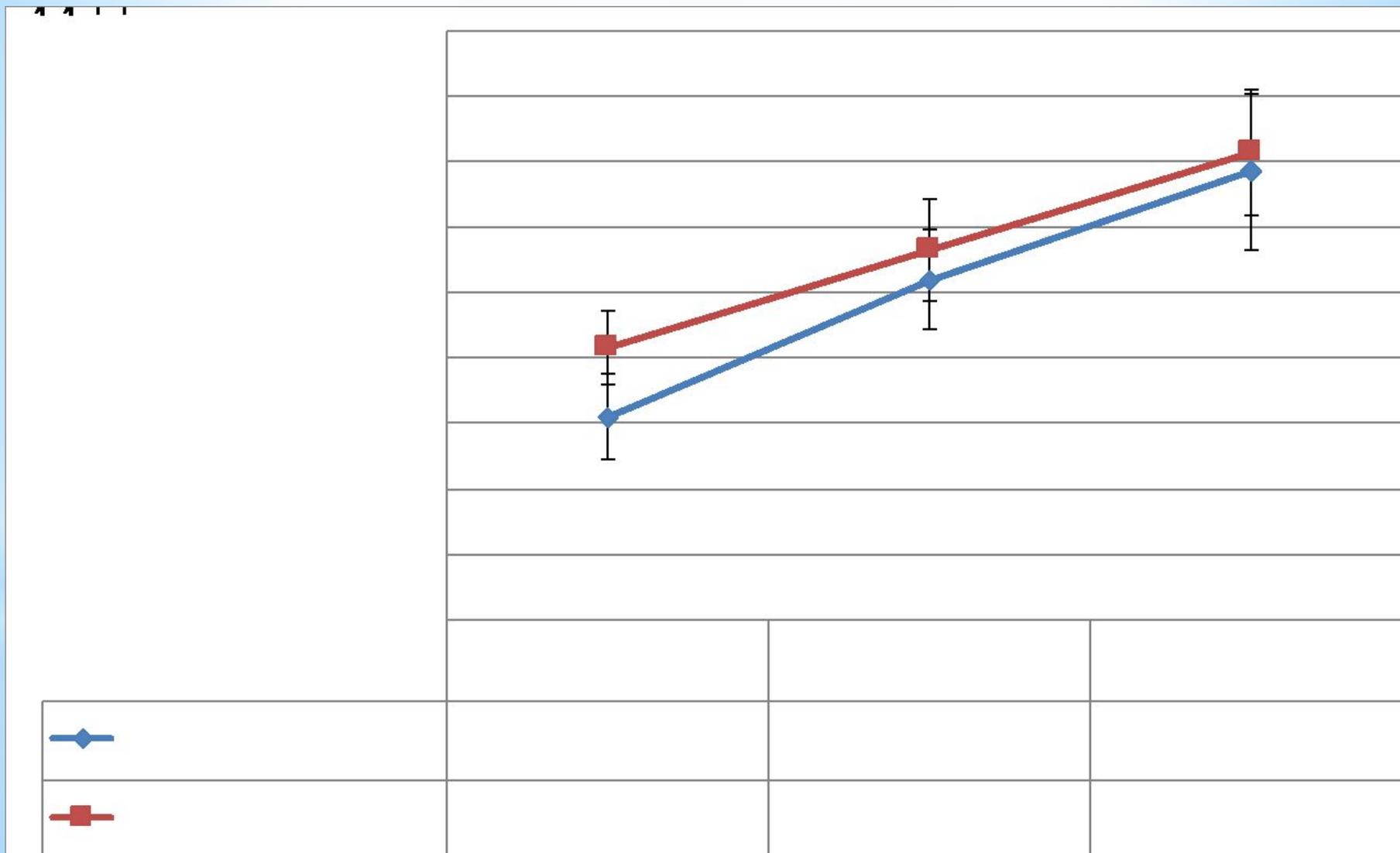
Результаты. Лексика. Количество разных слов



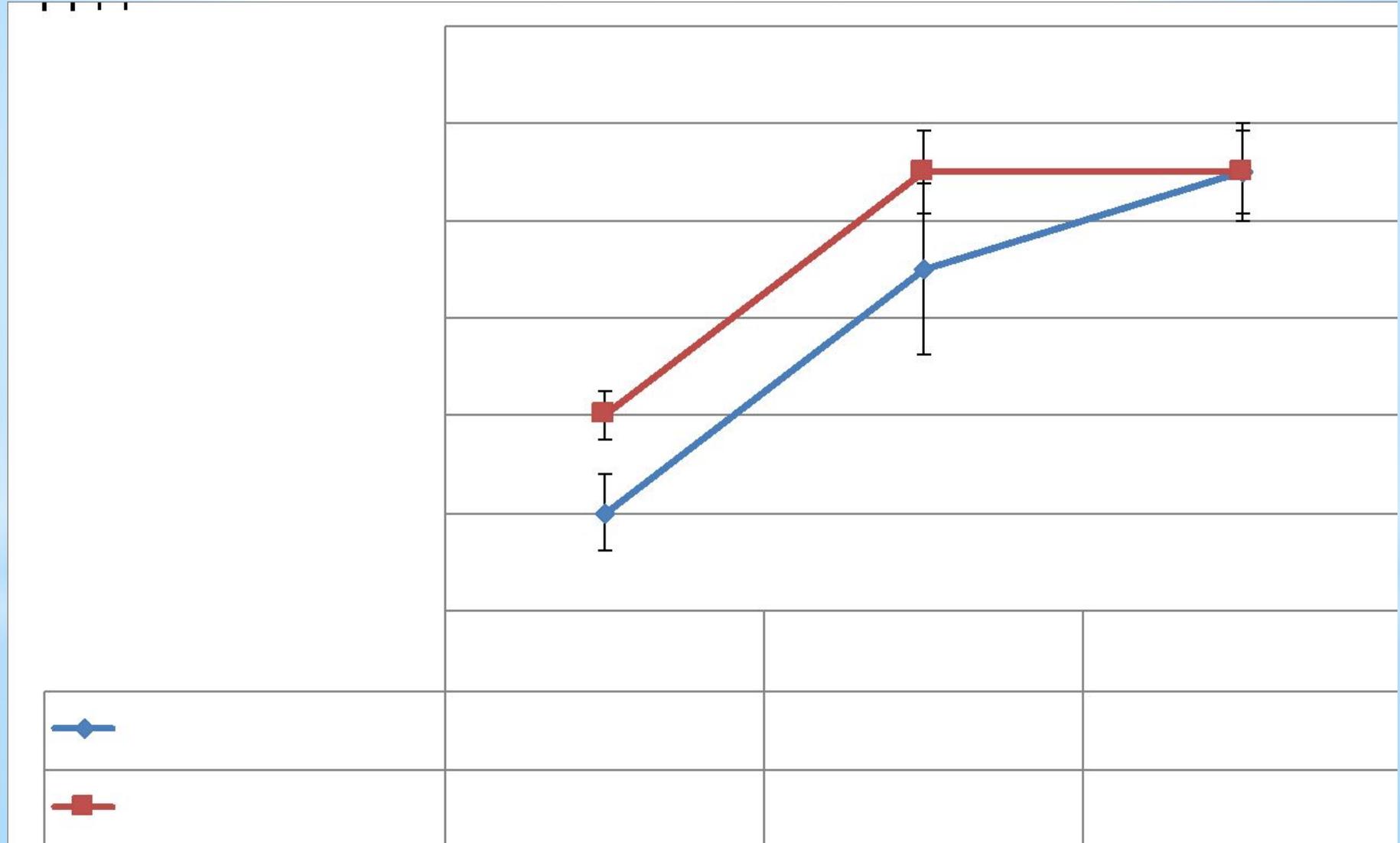
Результаты. Лексика. Количество использованных терминов



Результаты. Лексика. Количество правильно использованных терминов



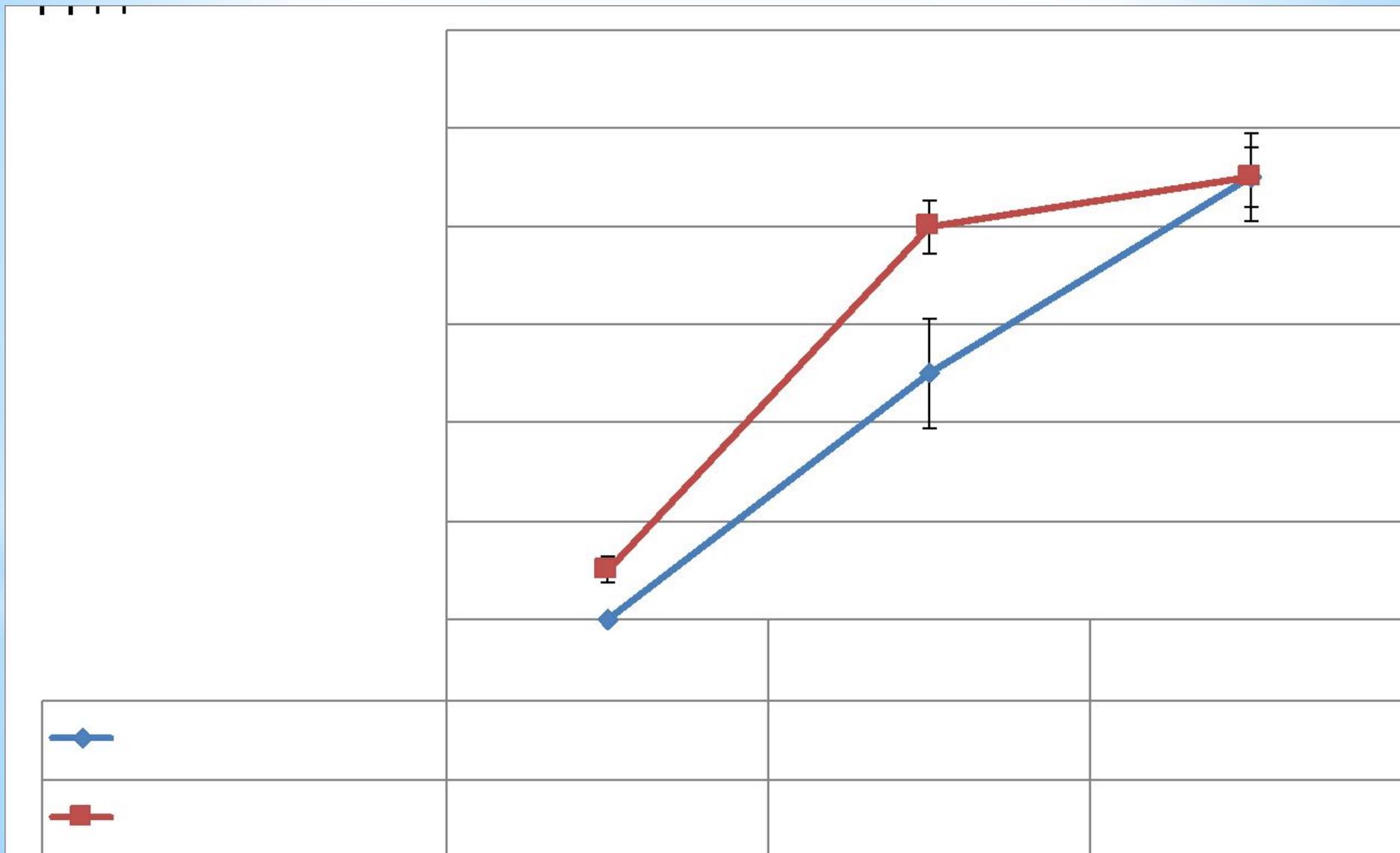
Результаты. Последовательность повествования, структурированность текста



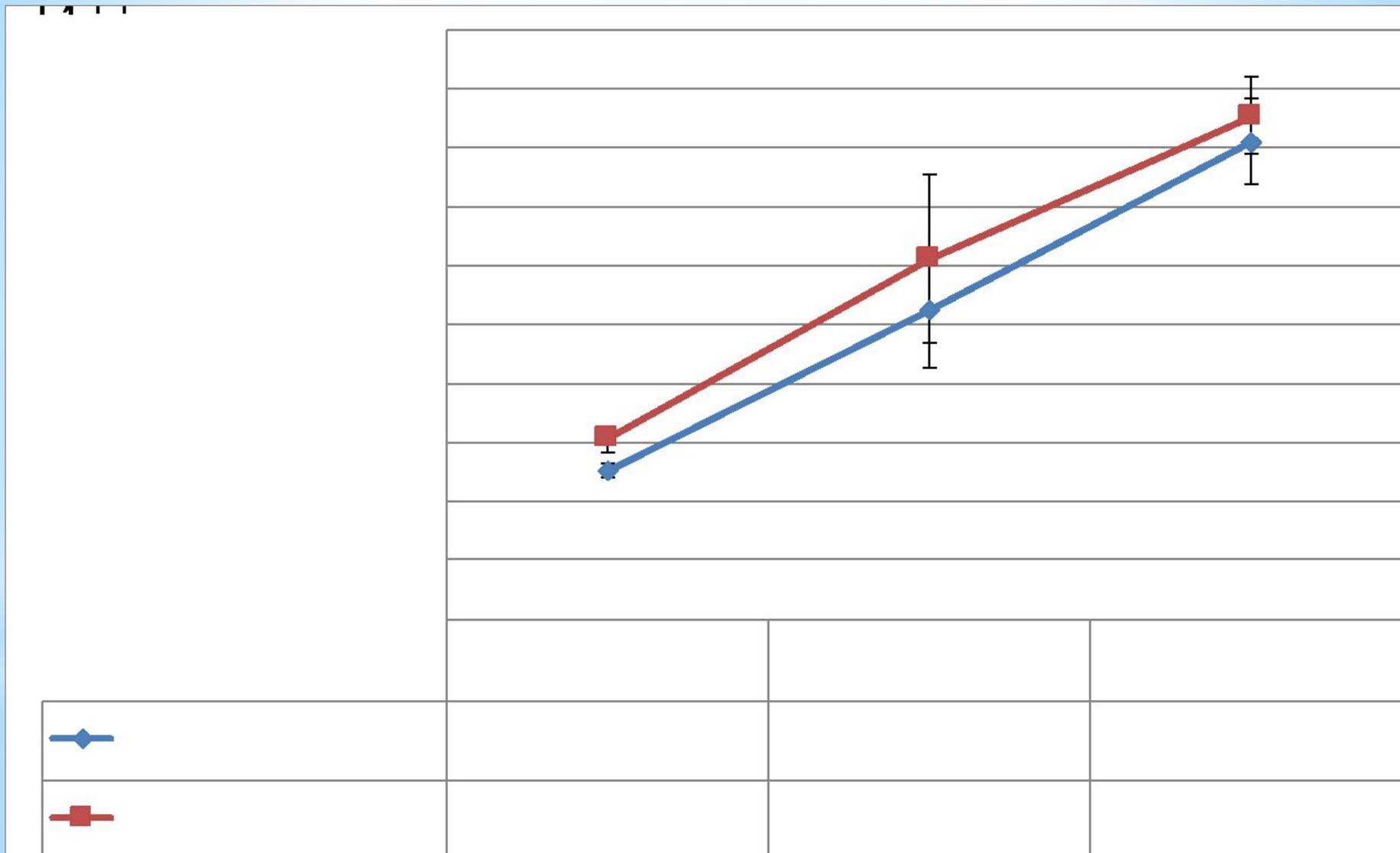
Результаты. Связность. Скачки мыслей.



Результаты. Связность. Отсутствие скачков мыслей.

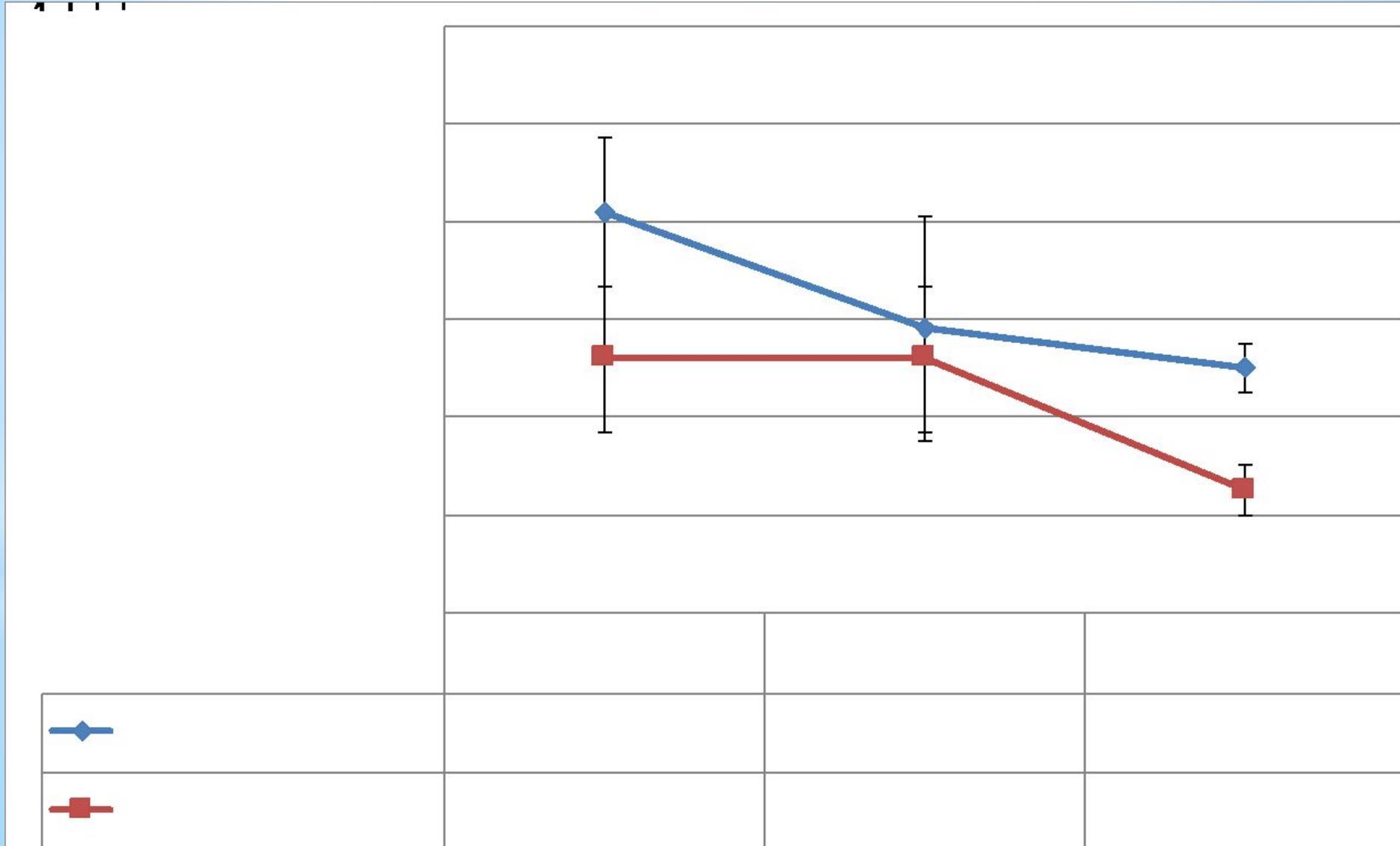


Результаты. Семантика. Число корректных тематических единиц.



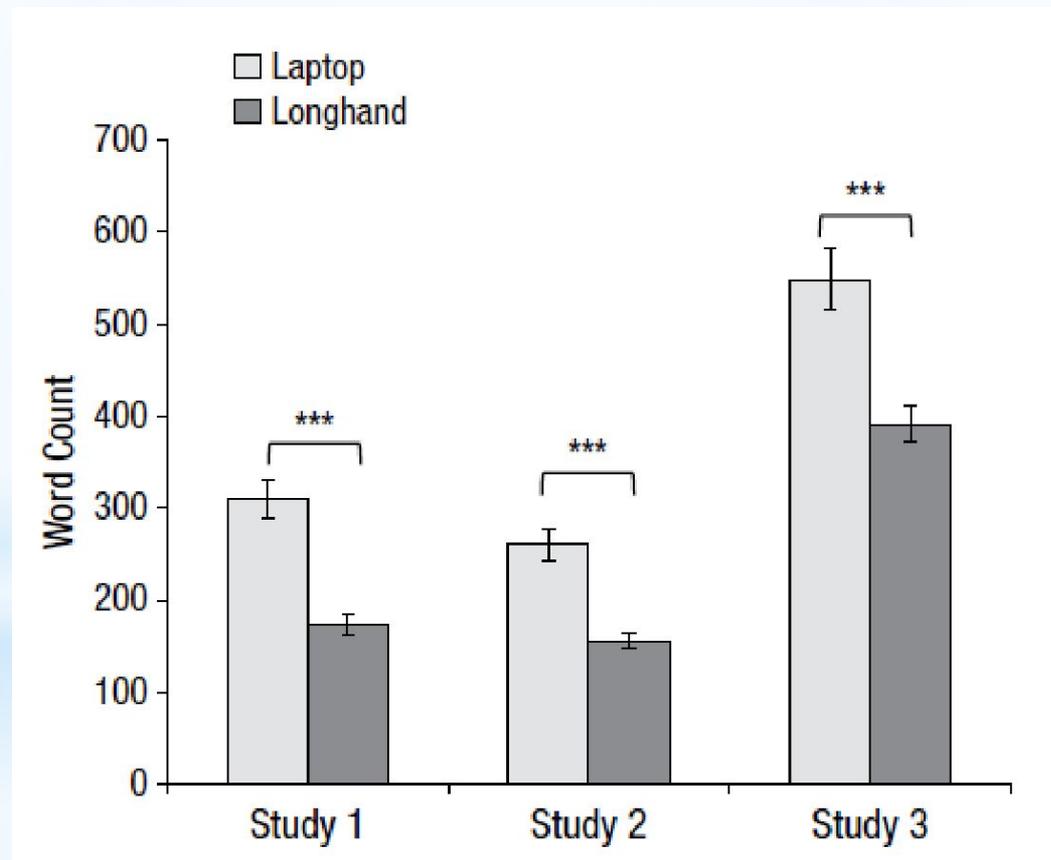
Авторы отмечают, что семантический уровень тесно связан с когнитивными процессами, которые вовлечены в вербализацию знаний

Результаты. Семантика. Число некорректных тематических единиц.



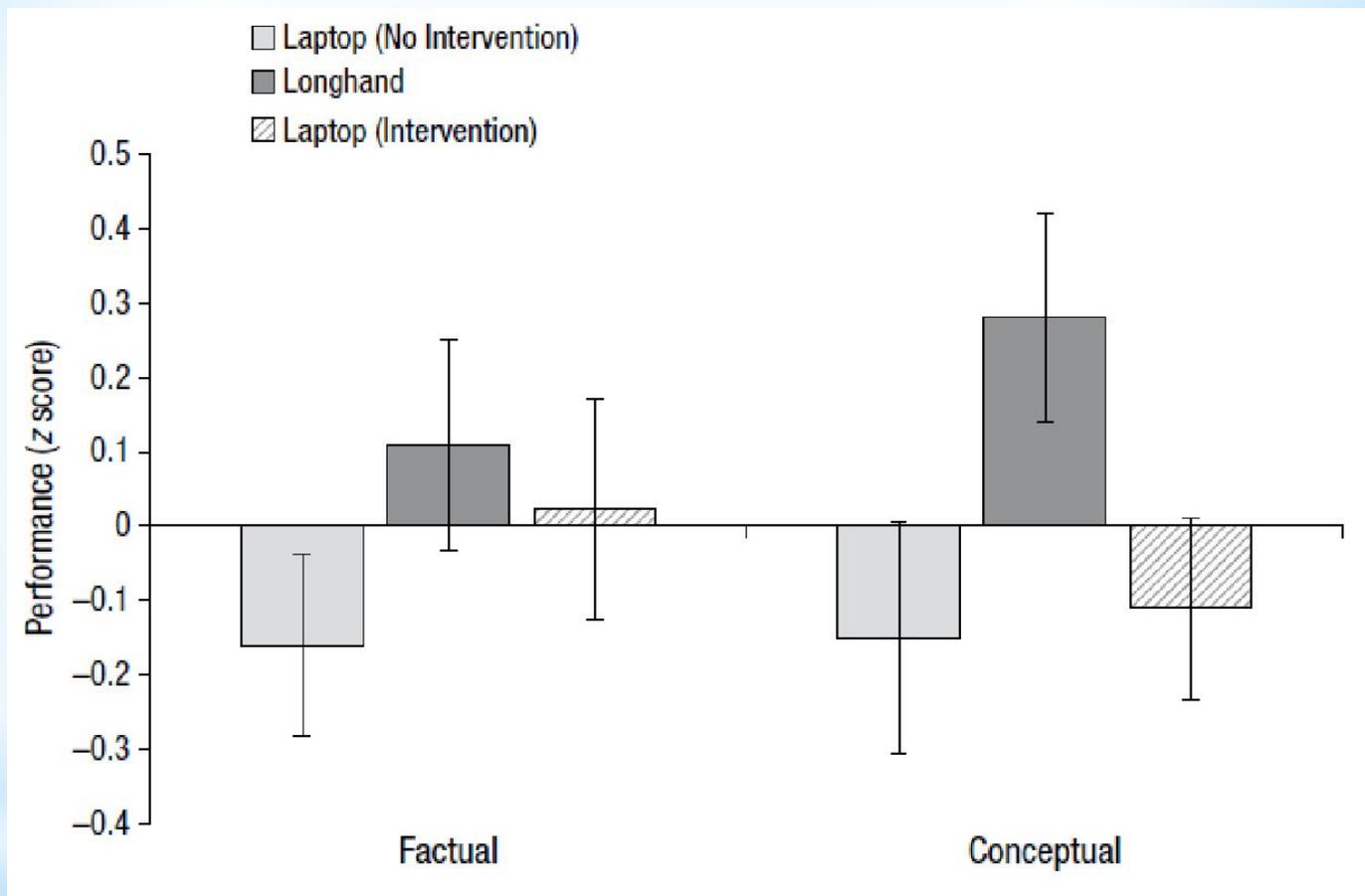
(Ручка сильнее клавиатуры: преимущества записи от руки над ноутбуком)

Было три разных процедуры исследования. В первом принимало участие 33 м, 33 ж и один неизвестный 😊. Во втором 151 чел, в третьем – 109 чел. Участники прослушивали лекцию, а потом тестировались на уровень усвоения материала.



Число слов, записанные от руки и на ноутбуке в трёх исследованиях

Результаты. Уровень фактического запоминания и ответы на концептуальные вопросы.



Несмотря на то, что на компьютере записывается слов больше, фактическое запоминание и понимание оказывается хуже.

Заключение

Всё говорит о том, что для того, кто работает по программе, дневники лучше **писать.**

Однако разница не такая уж фатальная. Если написанные от руки дневники чем-то кому-то неудобны, то печать на компьютере лишь незначительно снизит вероятность успеха.