Forskningen bakom testbaserat lärande

15 källor, valda 2026-11-02 efter metodens regel.

Lärande totalt	Läsning	Skrivning	Matematik	Ämnen	Socialt
Visst stöd	**Oklart**	**Svagt stöd**	**Svagt stöd**	**Gott stöd**	**Oklart**

Så läser du. Talet till vänster är källans effektstorlek, och ordet under säger hur stor den är. Märkena säger vilka rader i metodkortet källan bär. I stora försök i många skolor är 0,05 en måttlig och 0,20 en stor effekt. Mindre studier ger ungefär dubbelt så stora tal, så där är 0,20 måttlig och 0,40 stor. Under det är effekten liten. När resultatet inte är säkert står Inte säker.

Skalans källor: Kraft, M. A. (2020). Interpreting effect sizes of education interventions. Educational Researcher, 49(4), 241–253. DOI 10.3102/0013189X20912798 Cheung, A. C. K. och Slavin, R. E. (2016). How methodological features affect effect sizes in education. Educational Researcher, 45(5), 283–292. DOI 10.3102/0013189X16656615

Metastudier

Sammanställningar av många studier. De bär nivåerna i metodkortet.

Slutsatsen

Fem sammanställningar pekar åt samma håll: korta prov utan betyg ger bättre minne av det som övades. I skolan gav framplockning 0,37, spridning 0,20 och blandning 0,40 (Ruitenburg m.fl., 2026), och proven 0,22 mot inget prov (Dietrichson m.fl., 2026). Effekten gäller mest fakta, mätt inom några dagar, och större tal kommer mest från högskolan (Yang m.fl., 2021).

Churches, R., Dommett, E. J., Devonshire, I. M. m.fl. (2020). Translating Laboratory Evidence into Classroom Practice with Teacher-Led Randomized Controlled Trials: A Perspective and Meta-Analysis. Mind, Brain, and Education.

0,30 Måttlig effekt

d = 0,30 i 34 små försök som lärarna själva ledde
DOI 10.1111/mbe.12243
Lärande totalt · Läsning · Skrivning · Matematik · Ämnen

Dietrichson, J., Seerup, J. K., Bondebjerg, A. m.fl. (2026). Testing frequency and student achievement: A systematic review. EdWorkingPaper, Annenberg Institute at Brown University.

0,22 Måttlig effekt

g = 0,22 mot inget prov i 38 studier, åk 3 till gymnasiet
DOI 10.26300/jas3-2b83
Lärande totalt

Ruitenburg, S. K., Goos, M., Lambert, G. m.fl. (2026). A Meta-Analysis of the Effectiveness and Boundary Conditions of Retrieval Practice, Distributed Practice, and Interleaved Practice in Authentic School Classrooms. Educational Psychology Review.

0,37 Måttlig effekt

0,37 för framplockning, 0,20 för spridning, 0,40 för blandning
DOI 10.1007/s10648-026-10225-5
Lärande totalt · Läsning · Skrivning · Matematik · Ämnen

Yang, C., Li, J., Zhao, W. m.fl. (2023). Do Practice Tests (Quizzes) Reduce or Provoke Test Anxiety? A Meta-Analytic Review. Educational Psychology Review.

0,52 Stor effekt

provängslan minskade med g = 0,52 i 24 studier
DOI 10.1007/s10648-023-09801-w

Yang, C., Luo, L., Vadillo, M. A. m.fl. (2021). Testing (quizzing) boosts classroom learning: A systematic and meta-analytic review. Psychological Bulletin.

0,50 Stor effekt

g = 0,50 i 222 studier i klassrum, mest på högskolan
DOI 10.1037/bul0000309
Lärande totalt

Experimentella studier och RCT

En grupp fick metoden och en jämförbar grupp fick den inte, ofta efter lottning.

Slutsatsen

De största försöken med effekt gäller matematik med blandade uppgifter: i åk 7 gav de 0,83 på forskarnas prov en månad senare (Rohrer m.fl., 2020). Ett läsår i Nigeria gav 0,29 på terminsproven men ingen säker effekt på årsprovet (van der Haar m.fl., 2023). I 15 engelska skolor gav ett startprov i NO ingen skillnad mot en startdiskussion (Roy m.fl., 2023), och en studie av ordförråd i vanliga lektioner i åk 2–6 fann ingen nytta (Goossens m.fl., 2016). I stavning blev det ingen säker skillnad (Bouwmeester och Verkoeijen, 2011).

Bouwmeester, S. och Verkoeijen, P. P. J. L. (2011). The effect of instruction method and relearning on Dutch spelling performance of third- through fifth-graders. European Journal of Psychology of Education.

Inte säker	ingen säker skillnad i stavning, 186 elever i åk 3–5 DOI 10.1007/s10212-010-0036-3 *Skrivning*

Goossens, N. A. M. C., Camp, G., Verkoeijen, P. P. J. L. m.fl. (2016). Distributed Practice and Retrieval Practice in Primary School Vocabulary Learning: A Multi-classroom Study. Applied Cognitive Psychology.

Inte säker	ingen fördel i ordförråd, åk 2–6 i vanliga lektioner DOI 10.1002/acp.3245 *Läsning*

Rohrer, D., Dedrick, R. F., Hartwig, M. K. m.fl. (2020). A randomized controlled trial of interleaved mathematics practice. Journal of Educational Psychology.

0,83 Stor effekt	d = 0,83 på forskarnas prov, 787 elever i 54 klasser i åk 7 DOI 10.1037/edu0000367 *Matematik*

Roy, P., Tang, S., Harland, J. m.fl. (2023). Teacher Choices Trial: A Winning Start (second run). Evaluation report. Education Endowment Foundation.

−0,01 Inte säker	g = −0,01 mot en startdiskussion i NO, 1 074 elever i 15 skolor d2tic4wvo1iusb.cloudfront.net *Lärande totalt · Ämnen · Socialt*

van der Haar, L., Gray-Lobe, G., Kremer, M. m.fl. (2023). The Long-Term Distributional Impacts of a Full-Year Interleaving Math Program in Nigeria. EdWorkingPaper, Annenberg Institute at Brown University.

0,04 Inte säker	0,04 på årsprovet och 0,29 på terminsproven, 687 elever i Nigeria DOI 10.26300/t8ht-2r44 *Matematik*

Övriga

Artiklar, översikter och klassrumsstudier som beskriver kärnan och lektionen.

Slutsatsen

De två vägledningarna ger samma råd: sprid det viktiga över veckor, låt alla plocka fram ur minnet, visa det rätta och planera hela kursen (Pashler m.fl., 2007; EEF, 2021). Effekten minskar när innehållet har många delar som hänger ihop (Van Gog och Sweller, 2015), och att jämföra lösningar stöder förståelsen (Rittle-Johnson m.fl., 2020). Kristiansson och Swärd (2025) visar hur proven och facit kan se ut i svenska klasser i åk 5–6.

Vägledning	EEF, Education Endowment Foundation (2021). Cognitive science approaches in the classroom: A review of the evidence. Education Endowment Foundation. Spridningen kräver en plan för hela kursen d2tic4wvo1iusb.cloudfront.net
Artikel	Kristiansson, R. och Swärd, C. (2025). Testbaserat lärande i matematik. Nämnaren. Facit på tavlan och samma prov med nya tal, åk 5–6 ncm.gu.se
Vägledning	Pashler, H., Bain, P. M., Bottge, B. A. m.fl. (2007). Organizing Instruction and Study to Improve Student Learning. IES Practice Guide, National Center for Education Research. IES: starkt stöd för prov ur minnet och frågor om varför ERIC ED498555
Artikel	Rittle-Johnson, B., Star, J. R. och Durkin, K. (2020). How Can Cognitive-Science Research Help Improve Education? The Case of Comparing Multiple Strategies to Improve Mathematics Learning and Teaching. Current Directions in Psychological Science. Lösningar sida vid sida ger flexibilitet och förståelse DOI 10.1177/0963721420969365
Artikel	Van Gog, T. och Sweller, J. (2015). Not New, but Nearly Forgotten: the Testing Effect Decreases or even Disappears as the Complexity of Learning Materials Increases. Educational Psychology Review. Effekten minskar när innehållet hänger ihop DOI 10.1007/s10648-015-9310-x