**Урок 3. Структурирование информации**

При запоминании большого количества информации нам необходимо ее структурировать. Структурирование информации заключается, во-первых, в делении информации на группы и подгруппы по определенному критерию. Во-вторых, в умении строить логические связи между выделенными группами информации, чтобы структура надежно хранилась в нашей памяти. Структурирование – это создание прочного каркаса, на основе которого будет строиться запоминание всей необходимой информации. В этом уроке вы узнаете принципы, критерии и методы структурирования информации для ее наилучшего запоминания.

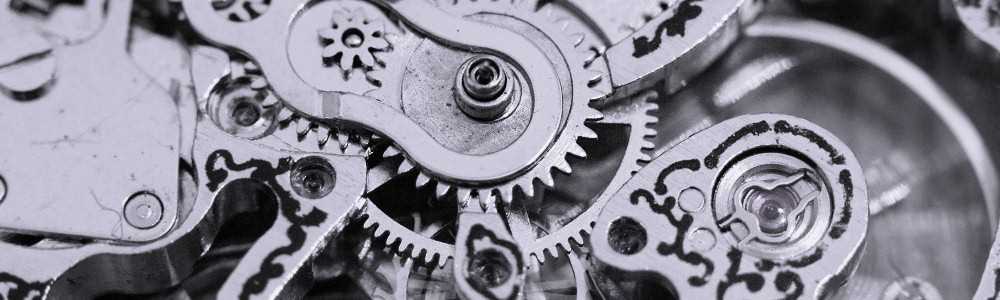
**Оглавление:**

* [Что такое структурирование?](http://4brain.ru/memory/strukturirovanie.php#1)
* [Принципы структурирования](http://4brain.ru/memory/strukturirovanie.php#2)
* [Методы структурирования](http://4brain.ru/memory/strukturirovanie.php#3)
* [Третье правило запоминания](http://4brain.ru/memory/strukturirovanie.php#4)

**Что такое структурирование?**

**Структурирование материала** - это процесс организации информации для ее запоминания, в результате которого элементы изучаемого материала связываются по смыслу в целостную группу или несколько таких групп. Структурирование можно использовать для запоминания любой информации: больших или малых объемов, текста и цифр, учебного или развлекательного материала. Причем организация материала может происходить как до, так и после процесса получения (или накопления) знаний.

К примеру, возьмем номер телефона, написанный сплошным текстом 89115439080. Чтобы ее запомнить в таком виде нужно будет сильно постараться. Но если номер переписать в другом виде, например, в таком: 8 (911) 543-90-80, то запомнить его не составит большого труда. Поэтому, начиная от простого номера телефона и заканчивая большими учебниками, любая запоминаемая информация нуждается в структурировании.



**Принципы структурирования**

Главная цель структурирования – упрощение понимания основных элементов, из которых состоит весь массив информации, а также логики взаимосвязанности этих элементов. В результате такого упрощения нам становится удобнее запоминать информацию, строить ассоциативные ряды, применять различные мнемотехники. В соответствии с этой целью можно выделить два ключевых принципа структурирования изучаемой информации:

**Первый принцип:** информация должна быть поделена на группы и подгруппы в соответствии с определенным значимым для нас критерием.

**Второй принцип:** выделенные группы должны быть логично связаны, выстроены в необходимом порядке (по важности, по времени, по интенсивности и т.п.).

Также к этим принципам можно добавить еще несколько полезных правил, связанных с построением структурированной информации.

**Правило Миллера (7 ± 2)**

Эта закономерность «[семь плюс-минус два](http://4brain.ru/memory/_sem-pljus-minus-dva.php)» была обнаружена американским учёным-психологом Джорджем Миллером в результате ряда экспериментов. Она показывает, что кратковременная память человека способна запоминать в среднем: девять двоичных чисел, восемь десятичных чисел, семь букв алфавита или пять односложных слов. Что примерно составляет группу в количестве семи плюс-минус двух элементов.

Это правило уже использовалось в [уроке по тренировке внимания](http://4brain.ru/memory/vnimanie-i-vpechatlenie.php), но оно также справедливо и для создания информационной структуры, которая должна храниться в нашей оперативной памяти. Поэтому не рекомендуется создавать количество групп или подгрупп, превышающее 7 элементов.

**Эффект края**

Эффект края (или краевой эффект) заключается в том, что мы обычно лучше запоминаем информацию в начале и в конце структурного ряда. Этот принцип известен в нашей стране благодаря фильму «17 мгновений весны», где главный герой-разведчик использовал его для того чтобы переключить внимание собеседника. Однако открыт этот принцип был достаточно давно, а его исследованием занимался немецкий ученый Герман Эббингауз еще в XIX веке. Этот ученый также открыл «кривую забывания», информацию о которой вы найдете в [следующем уроке](http://4brain.ru/memory/povtorenie.php).

**Эффект Ресторфф**

Эффект Ресторфф — называемый иначе эффект изоляции, эффект человеческой памяти, когда объект, выделяющийся из ряда сходных однородных объектов, запоминается лучше других. Иными словами, запоминается то, что сильно выделяется. Этим эффектом часто пользуются рекламщики для того чтобы завоевать в вашем сознании хорошую позицию для своего товара. В нашем курсе знание этого эффекта необходимо для того чтобы при структурировании информации выделялись группы непохожие одна на другую. В случае, когда каждый элемент структуры запоминаемого материала будет ярким и неоднозначным, наша память сможет лучше усвоить весь материал.

**Методы структурирования**

В процессе изучения человеческой памяти исследователи вывели несколько способов и методик структурирования информации, помогающих сделать процесс запоминания удобнее. Среди таких наиболее известных способов можно выделить методы Цицерона («римская комната») и Тони Бьюзена («карты памяти»).

**Метод римской комнаты**

Цепочка Цицерона или, как ее еще называют, метод римской комнаты - это достаточно простой и в то же время весьма эффективный метод создания структуры запоминаемого материала. Суть его состоит в том, что запоминаемые объекты надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке. После этого достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию. Именно так и поступал Цицерон при подготовке к своим выступлениям - он прогуливался по своему дому и мысленно размещал ключевые моменты своего выступления в нем. Помимо комнаты можно использовать знакомую улицу, рабочий стол или другие объекты, структура которых вам хорошо известна.

**Метод ментальных карт (карт памяти) Бьюзена**

Метод ментальных карт, или как его еще называют майнмэппинг (а также диаграмма связей, интеллект карта, карта мыслей или ассоциативная карта) – это способ изображения структуры информации при помощи блок-схемы. Такие ментальные карты часто рекомендуют рисовать психологи или ведущие тренингов для правильной постановки целей или ведения проектов, но в нашем случае ментальные карты полезны именно для структурирования запоминаемой информации.

Для того чтобы построить ментальную карту, необходимо выполнить ряд следующих действий:

* Возьмите материал, который нужно выучить (учебник, статью, таблицу и т.п.), а также белый лист бумаги, ручку и цветные карандаши.
* Изобразите в центре листа любой символ или нарисуйте какую-то картинку, на которой наглядно будет представлено название или содержание всего материала (например, название учебника).
* От этого центрального объекта к краям листа нужно рисовать цепочку связей, которая должна отражать структуру изучаемой информации.

В результате вместо просмотра списков слов или предложений сверху вниз и слева направо (как это бывает в обычных конспектах), вы видите главную идею в центре листа, а затем двигаетесь по ветвям к краям листа в таком порядке, который вам нужен.

*Итак, третье правило запоминания:*

Создавайте удобную и логичную структуру запоминаемой информации.