

Человек не в состоянии выполнять одновременно более четырех заданий, так как рабочая память человеческого мозга способна работать только в четырех направлениях. К такому выводу пришли американские психологи, результаты исследований которых представлены в научном издании *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Человек не в состоянии выполнять одновременно более четырех заданий, так как рабочая память человеческого мозга способна работать только в четырех направлениях. К такому выводу пришли американские психологи, результаты исследований которых представлены в научном издании *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Долгое время считалось, что человек может одновременно запоминать до семи разных объектов. Впервые эту теорию озвучил еще в 1956 году психолог из Гарвардского университета Джордж Миллер. За основу для такого утверждения он взял телефонные номера, в которых используется не более семи цифр. В результате исследований он вывел формулу, согласно которой в краткосрочной памяти человека может одновременно содержаться семь плюс-минус два объекта.

Однако Нельсон Кован, психолог из Университета Миссури-Коламбия, заметил, что когда человек запоминает телефонный номер, то подсознательно разбивает его на блоки по три - четыре цифры, что и стало основой для его исследований в области кратковременной памяти.

Проведя исследование, ученые пришли к выводу, что возможности этой памяти скромнее - у нее не более 4 векторов, именно по этой причине людям гораздо проще запоминать цифры из групп по 4 в каждой, а максимум заданий, которые человек способен выполнять одновременно не превышает четырех.

Американские психологи провели серию различных опытов, где испытуемым предлагалось выполнять базовые визуальные, логические, механические и когнитивные задания, и пришли к выводу, что люди вне зависимости от расы, пола и возраста способны одновременно оперировать максимум четырьмя объектами. Это утверждение справедливо, как в отношении опытов с цветами (квадраты из 4 или 5 цветов), так и в отношении лиц других людей, выполнения одновременных работ - запоминание было ограничено четырьмя векторами мышления.

По словам психологов, у подавляющего большинства людей процессы ограничены 3-4 векторами, у небольшого числа "счастливчиков" количество векторов доходит до 5. В Университете Миссури-Коламбии говорят, что даже в уникальных случаях, когда люди могут запоминать очень много информации с первого раза, все в итоге сводится к 4 основным векторам, остальное зависит от умения управлять ими.

Еще один вывод, к которому пришли ученые, заключается в прямой зависимости

интеллекта от памяти. "Логические процессы в познании человека, похоже, также привязаны к рабочей памяти. Информация, которую вы можете одновременно держать в голове, - эта та информация, на основе которой вы делаете умозаключения. Чем этой информации больше, тем более логичные и быстрые выводы вы делаете", - говорит Нельсон Кован, один из исследователей из США.

А значит, если вы забыли, зачем пошли в соседнюю комнату или куда положили очки, не стоит беспокоиться: ученые говорят, что это вполне нормально, так как человеческий мозг не способен хранить в рабочей памяти много информации. Рабочая память представляет собой еще более быстрый вид кратковременной памяти в мозгу человека. С некоторой долей условности рабочую память человека можно сравнить с кеш-памятью процессора - ее мало, но она самая быстрая.

Интересно, что в древности считалось, что процессы запоминания осуществляются в печени. Затем люди пришли к выводу, что памятные сведения оседают в костях черепа. Древнегреческий философ Сократ полагал, что в голове существует некая восковая табличка, на которой записывается вся необходимая информация.

Еще в начале прошлого века считалось, что человек появляется на свет с мозгом чистым, как лист бумаги. Современные исследования показывают, что память эмбриона формируется уже через 20 недель после зачатия.

Кстати, память четырехлетнего ребенка такая же, как у взрослого человека. Разница лишь в том, что она пока не развита. А согласно последним исследованиям наилучшие параметры памяти у 19-летних людей. У людей-жаворонков продуктивность памяти максимальна с 8 до 12 утра, а у сов - с 8 до 12 вечера

Профессия оказывает влияние на память. Лучше других она сохраняется у артистов (благодаря постоянным тренировкам - заучиванию текстов), ученых (усиленно работают все отделы мозга) и пчеловодов (если они употребляют продукты пчеловодства, которые богаты микроэлементами, способствующими улучшению памяти). Так, Моцарт, один раз прослушав в Ватикане многоголосое духовное сочинение Аллегри, за ночь записал точную, нота в ноту, копию произведения. Известный археолог Шлиман путем упорных тренировок добился того, что очередной иностранный язык выучивал за 6-8 недель.

Исследования показывают, что употребление алкоголя приводит к ухудшению памяти, особенно на лица. Известно, что полководец Александр Македонский знал в лицо 30 000 солдат своего войска.

Среди последних научных открытий в работе памяти - исследования ученых Дюссельдорфского университета. Они утверждают, что всего несколько минут дремотного состояния могут значительно улучшить память человека, и подчеркивают, что пользу памяти приносит не сон, а процесс засыпания. Дело в том, что в процессе засыпания происходит период обработки памяти, а глубокий сон играет большую роль в выполнении нескольких основных функций, например в восстановлении ошибочных связей в мозгу.