

Почему отвлечения разрушают рабочую память: новые данные когнитивной науки



Дата публикации: 21.04.2026

В повседневной жизни многие сталкиваются с ситуацией, когда информация, полученная всего несколько секунд назад, внезапно исчезает из памяти. Этот эффект связан с особенностями работы рабочей памяти — когнитивной системы, обеспечивающей кратковременное удержание и обработку информации, необходимой для выполнения текущих задач. В отличие от долговременной памяти, где хранятся устойчивые знания и навыки, рабочая память функционирует как временное «ментальное пространство», крайне чувствительное к внешним и внутренним отвлечениям.

Исследования, опубликованные в *Attention, Perception, & Psychophysics*, под руководством Бенджамин Тамбер-Розенау из Хьюстонский университет, проливают свет на механизм, лежащий в основе этого явления. Ключевым процессом является консолидация рабочей памяти — краткий этап, в ходе которого новая информация стабилизируется и становится доступной для использования. Если в этот момент происходит отвлечение, информация может быть утрачена ещё до того, как закрепится.

В рамках экспериментов участникам предлагалось запоминать короткие последовательности символов или визуальные характеристики, такие как оттенки цвета. Сразу после предъявления информации им давали дополнительное задание, требующее принятия решения. Важным аспектом исследования было определение того, влияет ли тип вторичной задачи на степень нарушения памяти.

Результаты показали, что решающим фактором является не содержание отвлекающей задачи, а сам факт её появления сразу после запоминания. Независимо от того, была ли дополнительная задача визуальной или вербальной, она одинаково нарушала процесс консолидации. Это указывает на то, что ключевую роль играет центральная система обработки информации, а не отдельные сенсорные каналы.

С точки зрения когнитивной науки это означает, что мозг не успевает «зафиксировать» новую информацию, если сразу переключается на другую активность. Даже кратковременное вмешательство может привести к тому, что данные не переходят в устойчивое состояние и быстро исчезают.

Этот механизм объясняет, почему человек может легко воспроизводить давно выученные тексты или песни, но при этом забывать только что полученную информацию. Долговременная память уже прошла этапы консолидации и закрепления, тогда как рабочая память требует времени и внимания для стабилизации.

Дополнительные исследования в области внимания показывают, что современная среда с постоянными уведомлениями, многозадачностью и информационной перегрузкой создаёт условия, при которых рабочая память регулярно подвергается перегрузке. Это может снижать эффективность обучения, принятия решений и выполнения повседневных задач.

Ключевые факторы, влияющие на сохранение информации, можно описать так: непрерывное внимание в первые секунды, отсутствие немедленных отвлечений, последовательное выполнение задач, минимизация внешних стимулов, достаточное время для обработки информации.

Практическое значение этих выводов заключается в возможности улучшения когнитивной эффективности. Простые изменения в поведении, такие как отказ от мгновенного переключения между задачами и концентрация внимания на короткое время после получения информации, могут значительно повысить способность к запоминанию.

Таким образом, рабочая память представляет собой уязвимый, но управляемый ресурс. Понимание процессов её функционирования позволяет не

только объяснить повседневные ошибки памяти, но и разработать стратегии, направленные на повышение когнитивной устойчивости в условиях современной информационной среды.

Ссылка: «Зависит ли консолидация рабочей памяти от центральной обработки информации?» DOI: [10.3758/s13414-026-03236-5](https://doi.org/10.3758/s13414-026-03236-5).