Магия дверного проёма: зашел в другую комнату и забыл, зачем шёл

Представьте, что вы смотрите захватывающий эпизод вашего любимого телешоу. И вот вам захотелось попкорна, поэтому встаете и идёте на кухню. Но когда вы туда заходите, вдруг останавливаетесь и думаете про себя: «А зачем я сюда пришёл?»
Озадаченные, вы возвращаетесь в гостиную. Как только вы садитесь на диван, то вспоминаете, что хотели взять попкорна. Возвращаетесь на кухню, но на этот раз уже не забываете, зачем пришли.

Эффект дверного проема

Мы все сталкивались с подобной ситуацией. Хотя эти провалы в памяти могут показаться совершенно случайными, некоторые исследователи назвали их причиной, собственно, дверные проемы.
Во многих исследованиях изучалось, как память может быть затронута во время прохода через дверные проемы. Поразительно, но эти исследования показывают, что дверные проемы вызывают забвение, и этот эффект настолько последователен, что стал известен как “эффект дверных проемов”.
Когда мы переходим из одной комнаты в другую, дверной проем представляет собой границу между одним контекстом (например, гостиной) и другим (кухней). Мы используем границы, чтобы помочь разделить наш опыт на отдельные события, чтобы нам было легче запомнить их позже.
Эти “границы событий” также помогают определить, что может быть важным в одной ситуации, а что в другой. Следовательно, когда начинается новое событие, мы, по существу, избавляемся от информации из предыдущего события, потому что она может больше не иметь значения.
Другими словами, наше желание попкорна связано с событием в гостиной (телешоу), и эта связь прерывается, как только мы приходим на кухню.

Давайте проверим

Если эффект дверного проема настолько силен, почему эти провалы в памяти случаются дома довольно редко? Мы решили более внимательно изучить этот эффект.
Мы взяли 29 человек, которые носили гарнитуру виртуальной реальности и перемещались по разным комнатам в 3D-виртуальной среде.
Задача состояла в том, чтобы запомнить объекты (желтый крест, синий конус и т. д.) на столах в каждой комнате, а затем перейти от одного стола к другому. Важно отметить, что иногда соседний стол находился в той же комнате, а иногда людям приходилось проходить через автоматическую раздвижную дверь в другую комнату. К нашему удивлению, мы обнаружили, что дверные проемы никак не влияют на память. То есть люди очень редко забывали предметы, независимо от того, входили они в дверь или нет.

Давайте усложним задачу

Мы решили повторить эксперимент, но на этот раз у нас было 45 человек, выполняющих одновременно сложное задание на подсчет, чтобы увеличить нагрузку.
В этих более сложных условиях мы подтвердили эффект дверного проема. То есть, проходя через дверные проемы, у людей нарушались воспоминания о различных предметах. В частности, люди были более склонны ошибочно принимать подобный объект за тот, который они должны были запомнить. По сути, задача подсчета перегружала память людей, делая ее более восприимчивой к помехам, вызванным дверным проемом. Это открытие больше напоминает повседневный опыт, когда мы чаще всего забываем, для чего пришли в комнату, когда отвлекаемся и думаем о чем-то другом.

Виновата только дверь?

Почему наш результат так отличается от мощного эффекта, о котором сообщалось в предыдущих исследованиях?
Мы считаем, что это потому, что мы спроектировали комнаты так, чтобы они были визуально идентичны. Контекст не изменился, и никто не удивился тому, как выглядела следующая комната. Это означает, что не столько дверной проем сам по себе вызывает забвение, сколько изменение обстановки.
Представьте, что вы находитесь в торговом центре. Подъем с автостоянки на лифте должен заставить вас забыть больше, чем просто перемещение между двумя отделами на одном этаже.
Так как же мы можем улучшить нашу способность запоминать то, что мы делаем, когда переходим из комнаты в комнату?
Наши результаты показывают, что чем больше мы занимаемся многозадачностью, тем выше вероятность того, что наша память будет очищена дверными проемами. Мы можем держать в голове только определенное количество информации за один раз. Когда мы отвлекаемся на мысли о других вещах, наша рабочая память легче перегружается.
И дело не только в дверях. Наш мозг участвует в “сегментации событий” во всех аспектах жизни, будь то в физическом пространстве или в более абстрактном смысле.

Так что же мы можем сделать?

В большинстве случаев наша склонность разделять свою жизнь на отдельные события на самом деле очень удобна. Наши информационные возможности ограничены, поэтому мы не можем запомнить слишком много информации за один раз. Поэтому для нас более эффективно только извлекать информацию о текущей ситуации, а не запоминать всю информацию из всего, что мы недавно пережили.
Но если мы хотим избежать чар дверного проема, наилучший способ –это сохранять сосредоточенность на деле. Так что продолжайте думать о попкорне в следующий раз, когда захотите перекусить во время просмотра любимого телешоу.

Оригинальная статья: The Conversation - It’s Not Just Doorways That Make Us Forget What We Came for in the Next Room, March 2021

Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, память, забывчивость, эффект дверного проема, многозадачность, нагрузка на мозг.