

# Как улучшить краткосрочную память с помощью N-back?

На сегодняшний день мы **потребляем слишком много информации**, вследствие чего важная её часть, которая предопределялась для запоминания на n-ый срок, просто-напросто забывается -> немаловажным **навыком** становится наличие развитой краткосрочной памяти: **её больше всего бомбардируют**.

Можно ли в таких условиях постоянного цикла "потребил -> запомнил -> быстро забыл" не только не остановить процесс ухудшения запоминания, но и обратить его вспять?

**Безусловно, да.** Сегодня мы остановимся на **одном методе**, который фигурирует под разными лейблами в разных исследованиях, но в своей сути представляет одно и то же.

## N-back

В этом названии скрыта вся семантика этого **метода**: в переводе "**задача n-назад**" представляет собой модель тренировки запоминания совокупности информации, которая была представлена n этапами ранее, где  $n \in [1; +\infty]$ . Чем **больше** n, тем больше вам нужно запоминать и тем дальше на n шагов назад вам нужно вернуться, чтобы сравнить информацию; каждый выбирает для себя начальную сложность.

## Что может входить в "совокупность информации" :

- Цвет предмета
- Форма предмета
- Размер предмета
- Позиция предмета
- Текст на предмете

- Звук, произносимый вместе с появлением предмета

**Как это происходит? Давай разберемся на примере ниже. Совокупность информации на 1 момент будем называть комбо. На картинке представлена вариация разных сложностей n-back**

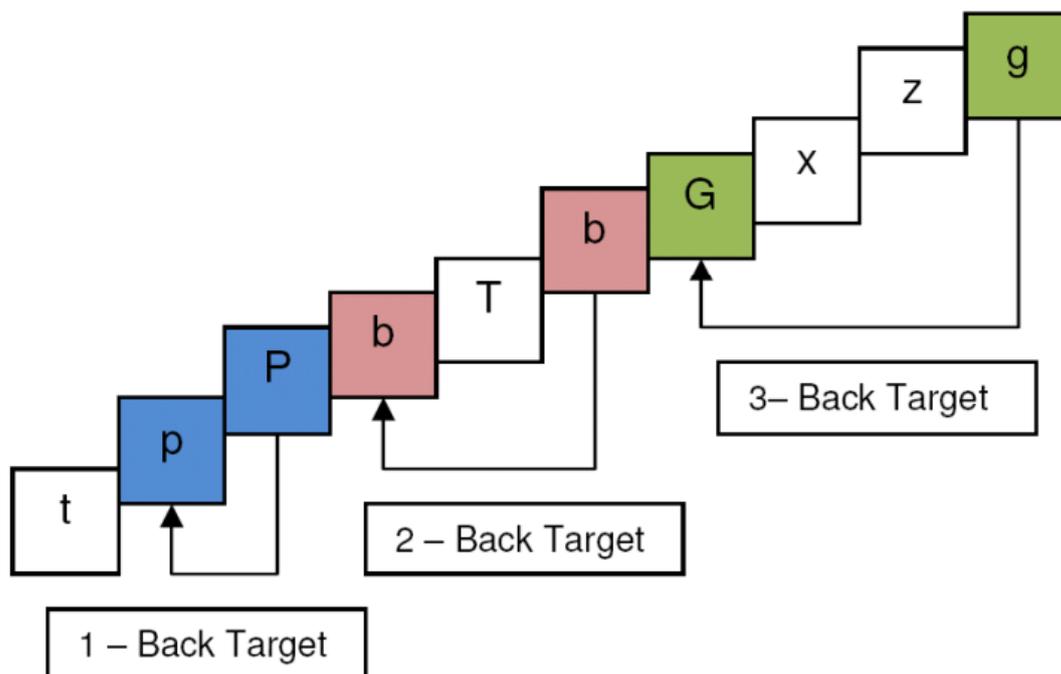
**1-back target** предполагает **запоминание** предыдущего комбо и **сравнение** его с настоящим; он является самым легким, т.к требует меньше всего ресурсов: здесь одинаковыми характеристиками являются цвет поля, а также позиция буквы в алфавите.

**2-back target** имеет еще более сложную структуру: мозг вынужден запоминать уже **два предыдущих** комбо, чтобы **сравнить первое** из них с **настоящим**, а затем сравнить **второе** с **последующим**, при этом запоминая **предыдущее и настоящее**, и все это за считанные **секунды**. Да - наш мозг на такое **способен!**

Самым сложным является **3-back target**: мы должны пропустить через себя **комбо x и z**, при этом **помня комбо G**.

Такой метод **действительно позволяет улучшить** краткосрочную память и подвижный интеллект. **Наверное, вы уже спросили себя: а как, сколько и где тренироваться?** Обратимся к первоисточкам

# N-back



## Brain Workshop

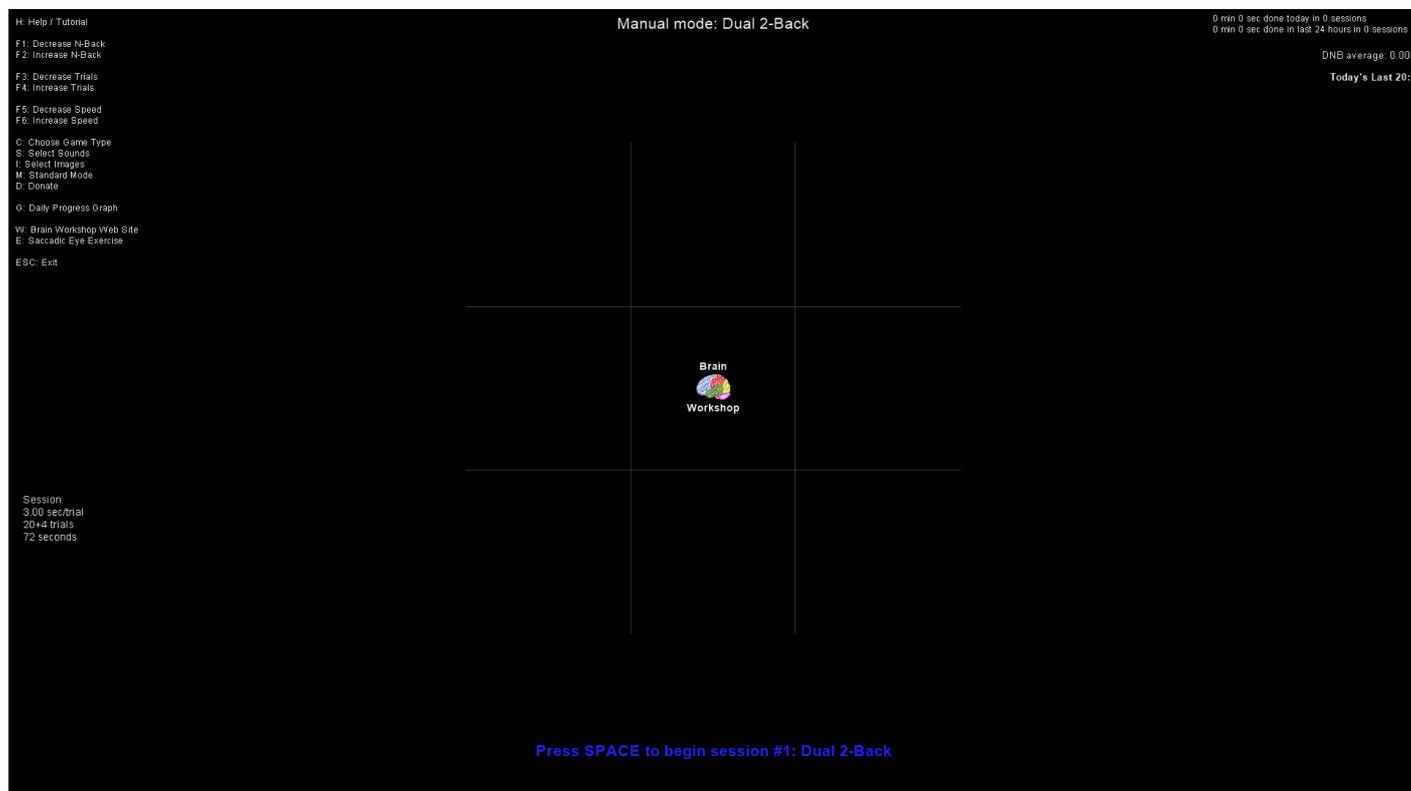
[Brain Workshop](#) - это open-source проект, который был выпущен в 2008 году, и является одним из первых качественных, к тому же **бесплатных** тренажеров n-back. На [сайте](#) есть ссылка для скачивания приложения и [туториал](#). Отсюда можно выделить преимущества именно Brainworkshop:

- Цена
- Гибкость функционала
- Открытость [кода](#)
- Наличие статистики
- Свое [КОММЬЮНИТИ](#)

Приложение встретит вас довольно атмосферным интерфейсом в стиле 2000-х, который к тому же очень понятный. По клавише M вы можете перевестись из автоматического режима (все условия повышения/понижения n-back регулируются точностью ответов) в режим настройки, где вы сами сможете менять сложность игры. На скриншоте показаны все возможные опции, разобраться в которых будет довольно просто. По клавише SPACE вы начинаете игру, на экране будет показано, какие кнопки нажимать при определенных совпадениях, которые вы сможете впоследствии поменять в настройках, а также увеличить

кол-во типов информации, которую вы хотите обработать в запоминании. Уделять время стоит 15-30 минут в день.

Надеюсь эта информация поможет вам встать на путь comeback-а и реализовать весь потенциал слова **память**. Успехов/



Автор **заметки**: Ivan

Revision #1

Created 17 February 2024 18:18:53 by matvey033

Updated 17 February 2024 18:20:19 by matvey033