

Когнитивные функции на рабочем месте

Обратимся еще к одному фактору, определяющему поведение на рабочем месте: когнитивным функциям (мышлению). Из второй части книги мы узнали, как индивидуальные особенности и межличностные отношения влияют на нарушения поведения. Теперь разберемся, что такое когнитивные функции, какое влияние они оказывают на характер человека и как они могут мешать работе.

Если раньше мы говорили в основном об отношениях и эмоциях определенных типов личностей, то сейчас сконцентрируемся на когнитивных функциях, то есть на умственной деятельности и на том, как она отражается на рабочих процессах. Под когницией понимают процессы восприятия, анализа и использования информации, полученной извне. Она включает в себя восприятие звуков и образов, память, мышление, речь.

Говоря о когнитивности, психиатры обычно выделяют несколько когнитивных функций. Человек может испытывать трудности как в одной из них, так и сразу в нескольких. Вначале рассмотрим так называемые исполнительные функции. Они позволяют предвидеть различные ситуации, управлять событиями, находить решения проблем и планировать. Эти функции отвечают за действия, поведение, речь, соблюдение правил и достижение целей. Они дают возможность начинать и завершать действия, а также переключаться с одного на другое. Исполнительные функции дают возможность планировать, организовывать и принимать решения, координируя все остальные функции мозга. Это похоже на работу футбольного тренера или дирижера оркестра. Любопытно, что изначально, в 1960-х годах, этот процесс рассматривался в сфере компьютерных технологий. В его основе — идея обработки информации, сетевая работа и т. п.⁶

Ученые доказали, что определенные навыки контролируются конкретными участками мозга. В этом смысле показателен пример Финеаса Гейджа. В XIX веке Финеас работал на строительстве железной дороги. В результате несчастного случая металлический прут проткнул ему череп, повредив лобную кость чуть выше глаз. Эта травма значительно повлияла на манеры и поведение Гейджа¹⁰³. Состояние его изменилось до такой степени, что друзья буквально не узнавали его¹⁰⁰. Финеас стал нетерпеливым, грубым и неспособным контролировать собственное поведение, хотя раньше был ответственным, добрым человеком. Случай Гейджа и другие подобные инциденты позволили нейрофизиологам сделать вывод, что лобные доли головного мозга влияют на основные исполнительные функции, как правило, связанные с многозадачностью, сложными действиями, планированием и организационными способностями. Но, поскольку исполнительные функции отвечают за большое количество мыслительных процессов, проблемы могут возникнуть в любой области, включая

внимание, обучаемость и память. В меньшей степени это влияет на повторяющиеся ежедневные действия. А вот адаптация к новому и неизвестному страдает при подобных поражениях особенно сильно.

Другая когнитивная функция — внимание⁵. Навыки, связанные с ним, позволяют человеку концентрироваться на чем-либо в течение некоторого времени, определять приоритеты и переключаться с одного объекта на другой. Именно эта область помогает нам выбирать из множества мыслей, чувств, звуков и образов те, на которые стоит обращать внимание. Читая эту книгу, например, вы можете сконцентрироваться на написанном или думать о том, что еще предстоит сделать. Вас может отвлечь чувство голода, посторонние звуки или другие факторы. Обычно мы сами выбираем, на чем сосредоточиться, но в определенных обстоятельствах (если вы сломали ногу, например) напряжение диктует, куда направить внимание. Без этого мы были бы совершенно засыпаны проблемами и не смогли двигаться вперед. Люди с нарушением внимания дольше выполняют работу, делают больше ошибок, болезненно реагируют на внешние раздражители.

Третья когнитивная функция — обучаемость и память⁵. Она отвечает за запоминание событий, фактов, людей и навыков. Запоминание — сложный многоуровневый процесс, в основе которого лежит обучение. Сначала мы приобретаем воспоминания, потом учимся их сохранять и воссоздавать. Память тоже бывает нескольких видов. Кратковременная хранит информацию в течение нескольких секунд. Долговременная — на протяжении длительного срока. Есть отдельные области памяти для фактов, событий, навыков. Именно благодаря им мы помним имя третьего президента США и вчерашний ужин, а также умеем кататься на велосипеде. Обычные трудности с обучением и памятью, как правило, требуют лишь постоянных напоминаний. Один из самых известных пациентов, у которого были проблемы с событийной памятью, — человек по прозвищу

НМ (Эйч-Эм). Он страдал эпилепсией и после перенесенной операции забыл все, что с ним происходило прежде*.

От исполнительных функций также зависят речь, способность двигаться и социальные навыки. Чтобы лучше понять, как все эти области восприятия функционируют вместе, представим некоего человека. Назовем его Гарри. Итак, Гарри готовится выступить перед аудиторией. Сначала в игру вступают исполнительные функции. Они помогают Гарри решиться на спич и спланировать подготовку. И вот он садится и начинает писать речь. Здесь подключаются языковые навыки: синтаксис, грамматика, словообразование. Так как Гарри предстоит появиться на публике, ему понадобятся и социальные навыки. Они помогут понять, как заинтересовать аудиторию, какие шутки будут уместны. После этого Гарри нужно выучить речь, то есть перевести слова в воспоминания. Это уже функция обучения. Во время заучивания текста Гарри потребуются и внимание, чтобы не отвлекаться на посторонний шум. А в день выступления ему предстоит приехать на конференцию и подняться на кафедру — тут в игру вступят моторные функции.

Каждая из этих когнитивных функций может быть повреждена. В таком случае она становится причиной различных трудностей и нарушений поведения на работе. Далее мы разберемся, какие именно нарушения могут проявлять разные люди. Педант, например, дотошен в деталях. Рассеянный, наоборот, слишком пренебрегает ими. У Потерянного отмечается общее

* Генри Молисон страдал эпилепсией, возникшей после травмы, полученной в 10 лет. В возрасте 27 лет в связи с участвовавшими приступами эпилепсии был прооперирован, в ходе операции ему удалили гиппокамп, амигдалу и часть височной коры. В результате операции эпилептические припадки стали возникать значительно реже, однако пациент забыл все, что с ним происходило ранее, а также потерял способность запоминать новую информацию. *Прим. науч. ред.*

когнитивное снижение*, а Мистер Хайд страдает от наркотической зависимости. Важно отметить, что расстройства когнитивных функций, как правило, не влекут за собой проблемы в какой-то одной из областей. Наоборот, они влияют на все способности обработки информации.

* Нарушение когнитивных функций, выраженное в ухудшении памяти, умственной работоспособности и др. *Прим. ред.*



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

