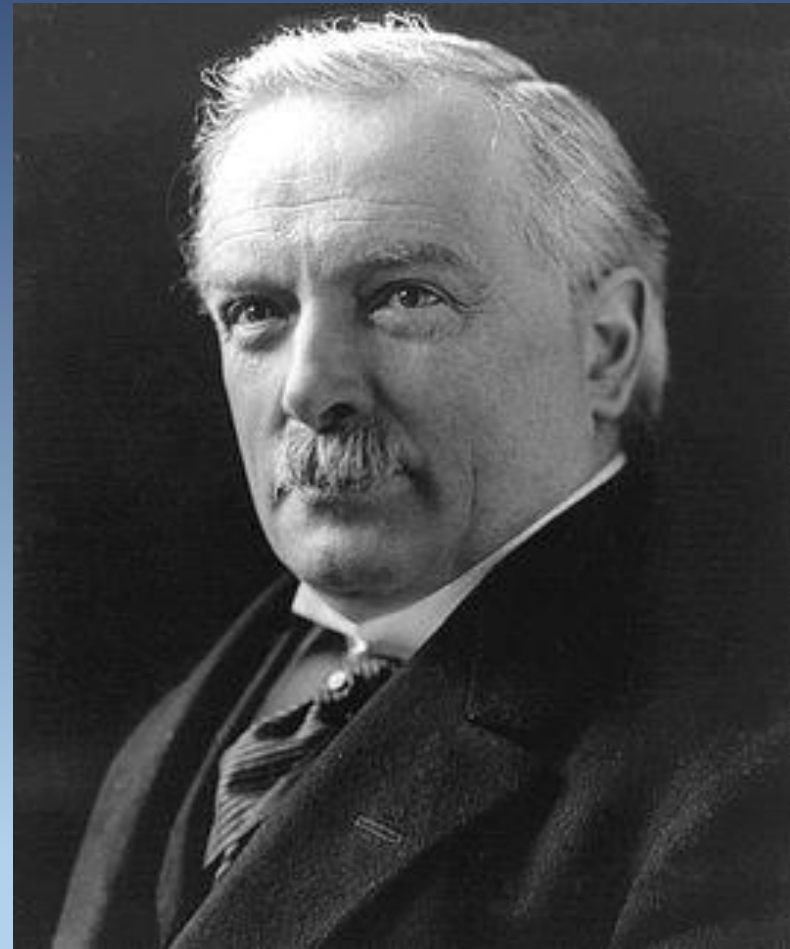


*Згідно теорії особистих конструктів, розробленої Келлі, особистість утворена системою її конструктів.*

*Конструкт-це спосіб конструювання, або інтерпретації світу.*

*Це поняття, які використовує індивід для того, щоб розділяти події на категорії і визначати напрями поведінки. Таким чином використовувані людиною конструкти визначають її внутрішній світ.*



*Теорія Келлі інтерпретує поведінку в когнітивних термінах, тобто вона розглядає способи, якими ми сприймаємо події, способи, якими ми інтерпретуємо ці події, відповідно з вже існуючими знаннями; способи, якими ми діємо відповідно до цих інтерпретацій. Наприклад, поняття «поганий-хороший» - це конструкт, який часто використовують люди, коли вони обговорюють якісь події. Особиста система конструктів людини складається з наявних у неї конструктів, або способів інтерпретації подій, і зв'язків між цими конструктами*



# Види конструктів

- Вербальні:

*Як правило конструкти вплетені в повсякденну мову людини. Хоча вона може здивуватись, що це всього лише конструкти, і що можливі інші, альтернативні способи бачення світу. У кожної людини є елементи, які складають її власну систему конструктів. Наприклад, найпоширенішою проблемою спілкування у подружжі є акцентування конструкту: «винен-невинен», в якості центрального*



# довербальні

- довербальний конструкт засвоюється ще до того, як у дитини з'являється мова



*Життя-це репрезентація, або пізнавальне конструювання реальності, і це дозволяє нам створювати і переконструювати самих себе. Одні люди можуть дивитися на життя під різними кутами зору, тоді як інші «зациклюються» на одного разу склаладеній інтерпретації. Проте все люди можуть сприймати події тільки в рамках певних категорій (конструктів), які їм доступні.*

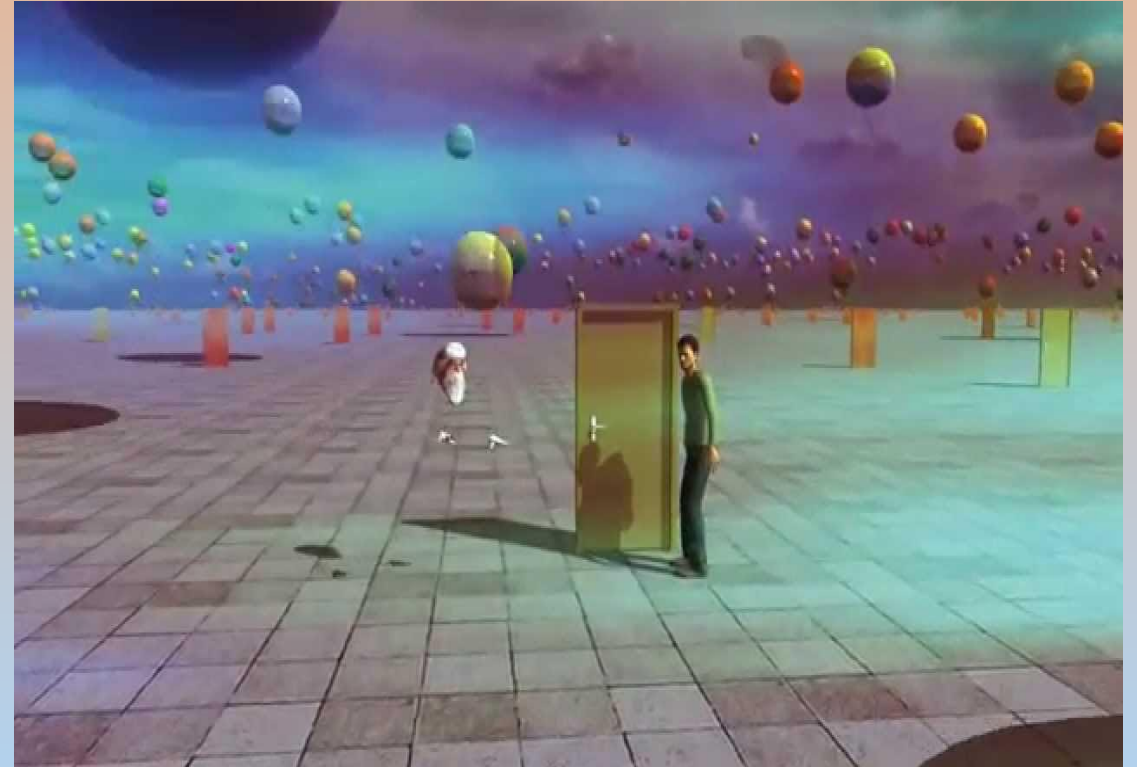


*Система особистих конструктів дає людству, як свободу рішень, так і обмеження дій: ця система дає свободу тому, що вона дозволяє мати справу зі значеннями подій, а не безпорадно підкорятися цим подіям, а обмеження вона ставить тим, що людина ніколи не зможе зробити вибір за межами того світу альтернатив, який сама створила для себе. Загнавши себе в «рабство» цими пізнавальними конструкціями, ми здатні відновити свободу, якщо будемо знову і знову реінтерпретували навколишнє середовище і життя в цілому.*



## Утворення конструктів:

*Переживаючи події, індивід спостерігає схожість і відмінність, тим самим формуючи конструкти. На основі цих конструктів індивіди, подібно вченим, передбачають майбутнє. Коли ми бачимо, що одні й ті ж події повторюються знову і знову, ми переглядаємо наші конструкти та- ким чином, щоб вони призводили до більш точного прогнозу. Конструкти проходять перевірку з точки зору їх передбачувальної сили.*



Але що ж відповідає за напрямок поведінки?

І знову, подібно вченим, люди вибирають курс поведінки, який, як вони вважають, створює найкращі можливості для передбачення майбутніх подій. Вчені намагаються розробити більш вірні теорії, які ведуть до ефективного прогнозування подій, а звичайні індивіди намагаються поліпшити системи конструктів. Таким чином, людина вибирає ту альтернативу, яка обіцяє в майбутньому найбільший розвиток системи конструктів. Саме майбутнє мучить і спокушає людину, а не минуле. Весь час вона прагне заглянути в майбутнє, через вікно теперішнього





*Отже, по суті, індивід робить прогноз і йде на зміни в своїй системі конструктів, з бажанням щоб ці зміни привели до більш точного прогнозу.*

*Зауважте, що індивід не прагне до підкріплення або до уникнення болю.*

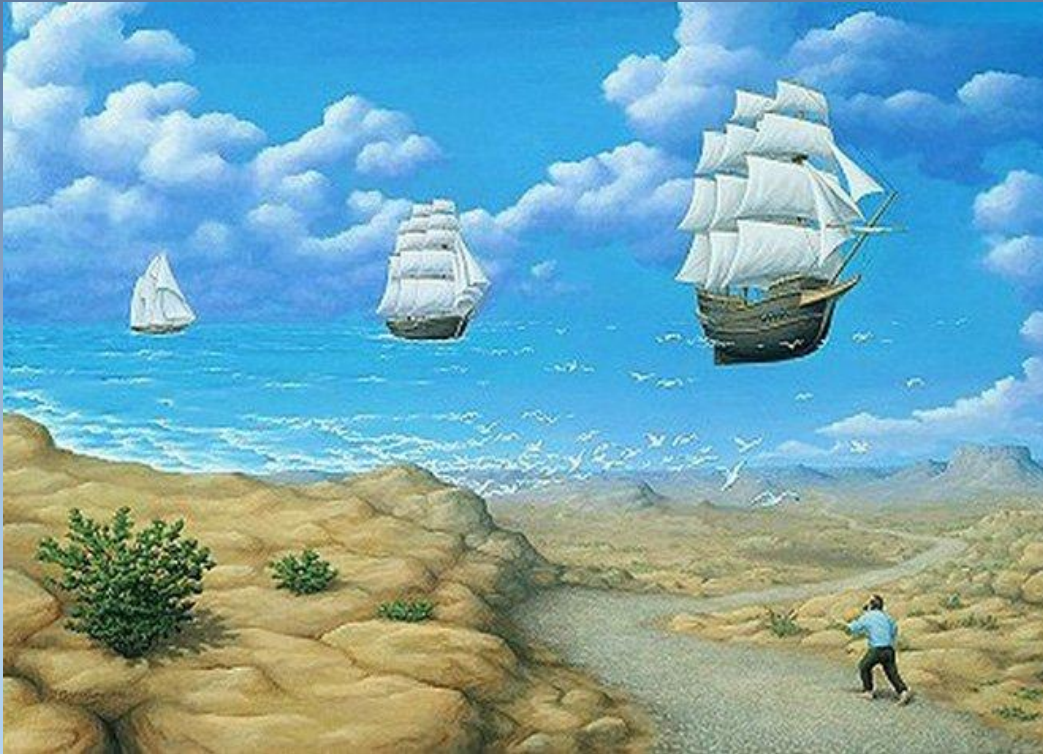
*Замість цього він прагне до підтвердження (валідації) і розгортання своєї системи конструктів.*

*Якщо людина очікує чогось неприємного і ця подія реально відбувається, вона переживає почуття підтвердження очікувань, незважаючи на те що трапилось щось негативне, неприємна подія.*

*Негативні, болісні події можуть навіть мати перевагу над нейтральними чи позитивними подіями, якщо вони підтверджують систему прогнозування*



Почуття тривоги, страху, і загрози Келлі пояснює наступним чином:



# Тривога

*Тривога є визнанням того, що події, з якими доводиться стикатися, лежать за межами зони застосування наявної системи конструктів.*

*Тривожно, коли опиняєшся без конструктів, коли «втрачаєш контроль за структурою подій», коли «ти кинутий своїми конструктами».*

*Люди захищаються від тривоги різними способами.*

*Стикаючись з подіями, які вони не можуть інтерпретувати, тобто з тими подіями, які лежать за межами зони застосовності їх конструктів,*

*індивід може розширити конструкт і дозволити собі застосовувати його до більшого розмаїття подій або може звузити свої конструкти*

*і сфокусуватися на дрібних деталях*



Наприклад, припустимо, що індивід, у якого був конструкт

«турботливий чоловік-егоїстична людина» і який вважав себе турботливим, раптом виявляє, що сам поводиться егоїстично.

Як йому інтерпретувати себе і події?

Він може розширити конструкт

«турботливий чоловік», і включити в нього свою егоїстичну поведінку, або (що може бути, ймовірніше в цьому випадку) обмежить зміст конструкту «турботливий чоловік» турботою про вузьке коло найбільш важливих для нього людей, а не про людей взагалі.



# Страх і Загроза

На відміну від тривоги страх переживається, коли з'являється новий конструкт, який претендує на те, щоб вторгнутися у вже існуючу систему конструктів.

Ще більш значущим є переживання загрози. Загроза визначається як усвідомлення невідворотно насування глобальної зміни в центральній структурі конструктів. Людина відчуває загрозу, коли ось-ось має відбутися серйозне потрясіння в її системі конструктів. Смерть є переживанням загрози, якщо вона означає радикальні зміни у центральних конструктах.

Смерть не несе в собі загрози, коли НЕ здається близькою або не тлумачиться як подія, фундаментальна для сенсу людського життя.



*Загроза має широкий спектр прояву, коли би люди не брались за якусь нову діяльність, вони ставлять себе під загрозу і не можуть уникнути стану замішання*

*Індивід переживає загрозу, коли розуміє що ось-ось відкриється щось таке, що його система конструктів буде змінена дощенту. Це момент загрози. Це поріг між розгубленістю і упевненістю, між тривогою і нудьгою. Саме в цей самий момент відчуваємо найбільшу спокусу повернутись назад . Реакцією на загрозу може бути відмова від задуманого, повернення до старих конструктів з метою уникнути паніки. Загроза нависає над нами, коли ми відважуємось на нове розуміння іншої людини і коли ми знаходимося на порозі глибоких перетворень в собі.*





*Що робить поняття тривоги, страху і загрози такими значущими?*

*Так це те, що вони вводять новий вимір в систему поглядів.*

*Динаміка функціонування особистості включає взаємодію між бажанням індивіда розширити систему конструктів і прагненням уникнути загрози руйнування цієї системи. індивід завжди хоче зберегти і розширити свої системи передбачення. Перед лицем тривоги і загрози індивід може ригідно триматися за вузьку систему поглядів, замість того щоб зважитися на ризик розширення своєї системи конструктів.*