Содержание

Введение

1. Основы когнитивной теории

2. Применение когнитивной теории на практике

2.1 Эмоциональные состояния

2.2 Психическое здоровье и расстройство

2.3 Терапия фиксированной роли

Заключение

Список использованной литературы

## Введение

Когнитивная психология - одно из самых популярных научных направлений в западной и отечественной психологии. Когнитивная психология изучает то, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в знания и как эти знания влияют на наше внимание и поведение.

Термин "когнитивный" (от англ. cognition *-* знание, познание) означает познавательный. К примеру, в своей фундаментальной работе "Познание и реальность" (1976) У. Найссер пишет, что "Когнитивная, или иначе познавательная, активность - это активность, связанная с приобретением, организацией и использованием знания. Такая активность характерна для всех живых существ, и в особенности для человека. По этой причине исследование познавательной активности составляет часть психологии".

Когнитивная психология возникла в конце 50 - начале 60-х гг. XX в. как реакция на характерное для господствующего в США бихевиоризма отрицание роли внутренней организации психических процессов.

Первоначально главной задачей когнитивной психологии являлось изучение преобразований сенсорной информации от момента попадания стимула на рецепторные поверхности до получения ответа (Д. Бродбент, С. Стернберг).

При этом исследователи исходили из аналогии между процессами переработки информации у человека и в вычислительном устройстве. Были выделены многочисленные структурные составляющие (блоки) познавательных и исполнительных процессов, в том числе кратковременная память и долговременная память (Дж. Сперлинг, Р. Аткинсон).

Эта линия исследований, столкнувшись с серьезными трудностями в связи с увеличением числа структурных моделей частных психических процессов, привела к пониманию когнитивной психологии как направления, задачей которого является доказательство решающей роли знания в поведении субъекта (У. Найссер).

При таком более широком подходе когнитивная психология включает все направления, критикующие бихевиоризм и психоанализ с интеллектуалистических или менталистских позиций (Ж. Пиаже, Дж. Брунер, Дж. Фодор).

Центральным становится вопрос об организации знания в памяти субъекта, в том числе о соотношении вербальных и образных компонентов в процессах запоминания и мышления (Г. Бауэр, А. Пайвио, Р. Шепард).

Интенсивно разрабатываются также когнитивные теории эмоций (С. Шехтер), индивидуальных различий (М. Айзенк) и личности (Дж. Келли, М. Махони).

Таким образом, когнитивная психология охватывает практически все познавательные процессы - от ощущений до восприятия, распознавания образов, памяти, формирования понятий, мышления, воображения.

Итак, представителями когнитивной психологии получено много важных данных, делающих более понятным процесс познания в целом, и установлено немало закономерностей отдельных познавательных процессов.

Знание о мире не является простой совокупностью сведений о мире. Представления человека о мире программируют, проектируют его будущее поведение. И то, что человек делает и как он это делает, зависит не только от его стремлений и потребностей, но и от относительно изменчивых представлений о реальности.

Когнитивная теория - любая теория личности, которая придает особое значение когнитивным процессам (мышление, осознание, суждение) в понимании поведения человека. Все теории личности в своей основе имеют определенные философские положения о природе человека. То есть взгляд персонолога насущность человеческой природы имеет большое влияние на разработанную им модель личности.

Все вышесказанное обосновывает актуальность данной темы.

Цель работы - рассмотреть основы теории и применение ее на практике.

Работа состоит из введения, двух частей, заключения и списка использованной литературы. Объем работы \_\_\_\_ страниц.

## 1. Основы когнитивной теории

Основоположником этого подхода является американский психолог Дж. Келли. По его мнению, единственное, что человек хочет знать в жизни, - это то, что с ним произошло и что с ним произойдет в будущем.

Теория Келли представляет когнитивный подход к личности. Келли предположил, что наилучшим образом поведение человека можно понять, считая его исследователем. Подобно исследователям, людям необходимо с определенной точностью прогнозировать и контролировать события, происходящие в их окружении.

Главным источником развития личности, согласно Келли, является среда, социальное окружение. Когнитивная теория личности подчеркивает влияние интеллектуальных процессов на поведение человека. В этой теории любой человек сравнивается с ученым, проверяющим гипотезы о природе вещей и делающим прогноз будущих событий. Любое событие открыто для многократного интерпретирования.

В основе когнитивной теории Келли лежит способ, с помощью которого индивиды постигают и интерпретируют явления (или людей) в своем окружении. Назвав свой подход *теорией личностных конструктов*, Келли концентрирует внимание на психологических процессах, которые позволяют людям организовать и понять события, происходящие в их жизни.

Главным понятием в этом направлении является "конструкт" (от англ. "констракт" - конструировать). Это понятие включает в себя особенности всех известных познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления и речи). Благодаря конструктам человек не только познает мир, но и устанавливает межличностные отношения. Конструкты, которые лежат в основе этих отношений, называют личностными конструктами. Конструкт - это своеобразный классификатор - шаблон нашего восприятия других людей и себя.

Келли открыл и описал главные механизмы функционирования личностных конструктов. С точки зрения Келли, каждый из нас строит и проверяет гипотезы, решает проблемы (например, является ли данный человек спортивным или неспортивным, музыкальным или немузыкальным, интеллигентным или неинтеллигентным и так далее), пользуясь соответствующими конструктами. Одни конструкты пригодны для описания лишь узкого круга событий, в то время как другие обладают широким диапазоном применимости.

Например, конструкт "умный - глупый" вряд ли годится для описания погоды, а вот конструкт "хороший-плохой" пригоден фактически на все случаи жизни.

Люди отличаются не только количеством конструктов, но и их местоположением. Те конструкты, которые актуализируются в сознании быстрее, называются суперординатными, а которые медленнее - субординатными. Например, если, встретив какого-то человека, вы сразу оцениваете его с точки зрения того, является ли он умным или глупым, и только потом - добрым или злым, то ваш конструкт "умный-глупый" является суперординатным, а конструкт "добрый-злой" - субординатным.

Дружба, любовь и вообще нормальные взаимоотношения между людьми возможны только тогда, когда люди имеют сходные конструкты. Действительно, трудно предположить себе ситуацию, чтобы успешно общались два человека, у одного из которых доминирует конструкт "порядочный - непорядочный", а у другого такого конструкта нет вообще.

Конструктная система не является статическим образованием, а находится в постоянном изменении под влиянием опыта, то есть личность формируется и развивается в течение всей жизни. В личности доминирует преимущественно "сознательное". Бессознательное может относиться только к отдаленным (суборинантным) конструктам, которыми при интерпретации воспринимаемых событий человек пользуется редко.

Келли полагал, что личность обладает ограниченной свободой воли. Конструктная система, сложившаяся у человека в течение жизни, содержит в себе известные ограничения. Однако, он не считал, что жизнь человека полностью детерминирована. В любой ситуации человек способен сконструировать альтернативные предсказания. Внешний мир - не злой и не добрый, а такой, каким мы конструируем его в своей голове. В конечном итоге, по мнение когнитивистов, судьба человека находится в его руках. Внутренний мир человека субъективен и является его собственным порождением. Каждый человек воспринимает и интерпретирует внешнюю реальность через собственный внутренний мир.

У каждого человека имеется своя собственная система личностных конструктов, которая делится на два уровня (блока):

блок "ядерных" конструктов - это примерно пятьдесят основных конструктов, которые находятся на вершине конструктной системы, то есть в постоянном фокусе оперативного сознания. Этими конструктами человек пользуется наиболее часто при взаимодействии с другими людьми;

блок периферических конструктов - это все остальные конструкты. Количество этих конструктов сугубо индивидуально и может варьировать от сотен до нескольких тысяч.

Целостные свойства личности выступают как результат совместного функционирования обоих блоков, всех конструктов. Выделяют два типа целостной личности: когнитивно сложная личность (личность, у которой имеется большое количество конструктов) и когнитивно простая личность (личность с небольшим набором конструктов).

Когнитивно сложная личность, по сравнению с когнитивной простой, отличается следующими характеристиками:

имеет лучшее психическое здоровье;

лучше справляется со стрессом;

имеет более высокий уровень самооценки;

более адаптивна к новым ситуациям.

Как доктрина, конструктивный альтернативизм доказывает, "что все наше современное толкование мира нуждается в пересмотре или замене". Все теории личности в своей основе имеют определенные философские положения о природе человека. То есть взгляд персонолога на сущность человеческой природы имеет большое влияние на разработанную им модель личности. В отличие от многих теоретиков личности, Джордж Келли определенно признавал, что все концепции природы человека, включая его собственную, исходят из основных положений. Он построил свою теорию личности на основе целостной философской позиции - конструктивный альтернативизма.

Осознание человеком действительности - это всегда предмет для истолкования. По мнению Келли, объективная реальность, конечно, существует, но разные люди осознают ее по-разному. Следовательно, ничто не постоянно и не окончательно.

Концепция конструктивный альтернативизм предполагает, что наше поведение никогда полностью не определено. Келли полагает, что некоторые наши мысли и поведение определены предшествующими событиями.

Келли придавал большое значение тому, как люди интерпретируют свой жизненный опыт. Теория конструкта, следовательно, сосредоточена на процессах, которые позволяют людям понять психологическую сферу своей жизни - модель личности Келли, основана на аналогии человека как исследователя. Он делает предположение, что подобно ученому, который изучает некий феномен, любой человек выдвигает рабочие гипотезы о реальности, с помощью которых он пытается предвидеть и контролировать события жизни. Келли не утверждал, что каждый человек является ученым, который наблюдает какие-то явления природы или социальной жизни и использует сложные методы для сбора и оценки данных. Он предположил, что все люди - ученые в том смысле, что они формулируют гипотезы и следят за тем, подвергается они или нет, вовлекая в эту деятельность те же психические процессы, что и ученый в ходе научного поиска.

Таким образом, теории личностных конструктов лежит предпосылка о том, что наука является квинтэссенцией тех способов и процедур, с помощью которых каждый из нас выдвигает новые идеи о мире.

Развивая свою уникальную концепцию, основанную на представлении, человека как ученого, Келли был поражен различием между точкой зрения психолога на свое собственное поведение и его позицией при объяснении поведения субъективного исследования.

Он описывает это различие следующим образом. Келли отвергает узкое представление о том, что только ученый-психолог имеет отношение к прогнозу и контролю хода событий в жизни. Именно представление о том, что психолог не отличается от испытуемого, которого он изучает, резюмирует когнитивную теорию личности Келли. То, что все люди рассматриваются как ученые, привело к ряду важных последствий для тории Дж. Келли:

1. Это предполагает, что люди главным образом ориентированы на будущие, а не на прошлые или настоящие события их жизни. Фактически Келли утверждал, что все поведение можно понимать как предупреждающее по своей природе. Он также отмечал, что точка зрения человека на жизнь преходяще, она редко бывает сегодня такой же, как была вчера или будет завтра. В попытке предвидеть и проконтролировать будущие события чело-век постоянно проверяет свое отношение к действительности.

2. Второе следствие уподобления всех людей ученым - это то, что люди обладают способностью активно формировать представление о своем окружении, а не просто пассивно реагировать на него. Как психолог рационально формулирует и проверяет теоретические представления о наблюдаемых явлениях, так и человек, не принадлежащий к этой профессии, может толковать свое окружение. Для Келли жизнь характеризуется постоянной борьбой за то, чтобы осмыслить реальный мир опыта; именно это качество позволяет людям творить и собственную судьбу.

Таким образом, согласно когнитивной теории, личность - это система организованных личностных конструктов, в которых перерабатывается (воспринимается и интерпретируется) личный опыт человека. Структура личности в рамках данного подхода рассматривается как индивидуально своеобразная иерархия конструктов.

## 2. Применение когнитивной теории на практике

Как же когнитивную, интеллектуально-ориентированную теорию личности можно применить к тому, что непосредственно влияет на жизнь человека? Келли считал, что его теория может быть полезна для понимания эмоциональных состояний, психического здоровья и психических расстройств, а также в терапевтической практике.

## 2.1 Эмоциональные состояния

Келли сохранил некоторые традиционные психологические концепции эмоций, но представил их по-новому, в соответствии со своей теорией личностных конструктов.

Тревога. Келли определил тревогу как "осознание того, что события, с которыми сталкивается человек, лежат вне диапазона применимости его конструктной системы". Значит, смутное чувство неопределенности и беспомощности, обычно определяемое как "тревога", по Келли, есть результат осознания того, что конструкты, которыми мы обладаем, не применимы для предвидения событий, с которыми мы сталкиваемся. Келли подчеркивал: совсем не факт, что наша конструктная система не функционирует идеально, провоцирует тревогу; мы не тревожимся просто потому, что наши ожидания не точны. Тревога образуется только тогда, когда мы сознаем, что у нас нет адекватных конструктов, с помощью которых можно интерпретировать события нашей жизни. При таких обстоятельствах человек не может прогнозировать, следовательно, не может полностью воспринимать, что происходит, или не может решить проблему. Рассмотрим, например, двух людей, находящихся в разгаре бракоразводного процесса. Неожиданно перед ними возникает событие, совершенно не похожее на то, что они когда-либо переживали раньше. Отчасти трудность прохождения через бракоразводный процесс (или что-то другое, переживаемое впервые) объясняется отсутствием конструктов, которые помогли бы понять и прогнозировать его последствия и их значение.

Это понимание тревоги отнюдь не угроза прорыва половых и агрессивных импульсов в сознание, а то, что он переживает события, которые не может ни понять, ни прогнозировать. С этой точки зрения, задача психотерапии - помочь клиенту либо приобрести новые конструкты, которые позволят ему лучше прогнозировать тревожащие события, либо сделать имеющиеся конструкты более проницаемыми, чтобы привнести новый опыт в их диапазон применимости.

Вина. Вывод о содружестве Келли предполагает, что у всех нас есть стержневая система конструктов. Определенные аспекты этой стержневой структуры, которые он назвал стержневыми ролями, являются важными детерминантами нашего восприятия личности. Примерами таких стержневых ролей являются наши профессиональные роли, роли родителя и ребенка, близкого друга, студента и т.д. Так как стержневые роли очень важны в нашей жизни, их неадекватное исполнение может иметь неприятные последствия. По Келли, если другой человек интерпретирует наше исполнение стержневой роли как неудачное, появляется чувство вины: "Вина возникает, когда индивид осознает, что отступает от ролей, с помощью которых он сохраняет наиболее важные взаимоотношения с другими людьми". Виноватый человек сознает, что он поступил не в соответствии со своим собственным образом. Например, студент колледжа, считающий себя ученым, почувствует вину, если он проведет слишком много времени в местном университетском баре со своими приятелями, таким образом пренебрегая наиболее важным аспектом своей стержневой роли ученого, а именно учебой. Вероятно, студент, считающий себя повесой, не испытывал бы такой вины. С точки зрения Келли, мы испытываем вину всякий раз, когда наше поведение противоречит нашему восприятию самих себя.

Угроза. Еще одно знакомое эмоциональное состояние - угроза - рассматривается Келли как осознание того, что наша конструктная система может быть существенно изменена вследствие каких-то событий. Чувство угрозы появляется, когда неминуема большая встряска наших личностных конструктов. Например, мы можем чувствовать угрозу, если окажется, что наша вера в честность и неподкупность политических и деловых лидеров высокого ранга больше не подтверждается на деле. Келли полагал, что угроза для человека - это психологическое насилие. Мысли о собственной смерти, возможно, являются наиболее страшным видом угрозы, если только мы не интерпретируем ее как необходимое условие, придающее смысл нашей жизни.

Враждебность. По определению Келли, враждебность - это "постоянные попытки получить факты, говорящие в пользу такого типа социального прогноза, который уже доказал свою несостоятельность". Традиционно рассматриваемая как склонность вести себя мстительно по отношению к другим или стремление причинять им ущерб, враждебность в теории Келли - просто попытка придерживаться непригодного конструкта при столкновении с противоречивым (неполноценным) фактом. Враждебный человек вместо признания того, что его ожидания относительно других людей не реалистичны и поэтому нуждаются в пересмотре, пытается заставить других вести себя так, чтобы удовлетворить свое предвзятое мнение. Например, какова может быть реакция отца, который обнаружил, что его дочь-студентка живет жизнью "сексуально свободной" женщины? Не обращая внимания на неоспоримые факты, враждебный отец настаивает на своей вере в то, что она - "его маленькая девочка". Изменять наши конструкты трудно, страшно и иногда даже невозможно. Насколько лучше было бы, если бы мы могли изменить мир, чтобы он соответствовал нашим предубеждениям, а не наши собственные взгляды на него! Враждебность как раз представляет собой такую попытку.

## 2.2 Психическое здоровье и расстройство

Каждый день клинические психологи имеют дело с проблемой психического здоровья и расстройства. Как следует понимать эти концепции в контексте теории личностных конструктов?

Здоровье, с точки зрения теории Келли, это четыре характеристики определяющие нормальное функционирование человека:

здоровые люди хотят оценивать свои конструкты и проверять правильность своих ощущений по отношению к другим людям. Иначе говоря, такие люди оценивают прогностическую эффективность своих личностных конструктов на основе социального опыта;

здоровые люди могут отбросить свои конструкты и переориентировать системы стержневой роли, как только окажется, что они не действуют. В терминологии Келли, конструкты здорового человека проницаемы. Под этим подразумевается не только то, что он в состоянии признать свою неправоту, но также и то, что он может пересмотреть их, когда этого требует жизненный опыт;

характеристика психического здоровья - это желание расширить диапазон, объем и охват конструктной системы. С точки зрения Келли, здоровые люди остаются открытыми для новых возможностей личностного роста и развития;

характеристика психического здоровья - хорошо развитый репертуар ролей. Келли предполагает, что человек здоров, если он может эффективно выполнять разнообразные социальные роли и понимать других людей, вовлеченных в процесс социальных взаимодействий.

Келли по-особому относился к психическим расстройствам, интерпретируя их в терминах ориентации личностного конструкта. Для него психическое расстройство - "любой личностный конструкт, который обычно повторяется, несмотря на последовательную неполноценность". Психические расстройства представляют собой очевидную непригодность системы личностных конструктов для достижения цели. Или, более точно, психические расстройства заключают в себе тревогу и настойчивые попытки человека вновь ощутить, что он обладает способностью прогнозировать события. Оказавшись неспособным прогнозировать, человек с психическим расстройством неистово ищет новые способы интерпретации событий в своем мире. Или наоборот, он может строго придерживаться старых прогнозов, тем самым сохраняя свою несовершенную систему личностных конструктов с вероятностью повторной неудачи. В любом случае, плохо адаптированный человек не может прогнозировать события с большой точностью и, следовательно, терпит неудачу в познании мира или совладании с ним. Неудовлетворенность, которая сопровождает такой неэффективный прогноз событий, - это именно то, что заставляет человека искать терапевтической помощи.

Келли интерпретировал психологические проблемы в соответствии со своим собственным уникальным набором диагностических конструктов. Расширение служит хорошим примером одного из таких конструктов для рассмотрения психологических расстройств. В теории психопатологии, разработанной Келли, расширение встречается, когда человек не обладает подчиняющими конструктами, которые позволяют структурировать область осознания жизненного опыта. Обладая устаревшими или потерявшими управление конструктами, человек пытается расширить и реорганизовать личностные конструкты на наиболее необычном и всеобъемлющем уровне. Что получается? Келли предположил, что в результате появляются расстройства, традиционно называемые "маниями" и "депрессиями".

Исторически мании рассматривались как состояния, когда мышление человека является сверхвключенным (человек не может сохранять концептуальные границы, и поэтому мышление становится менее точным, менее определенным и чрезмерно обобщенным). Аффект часто оказывается весьма эйфоричным. Маниакальные люди начинают неистово разрабатывать множество проектов, которые они, скорее всего, никогда не закончат, лихорадочно обсуждают свои планы в напыщенной манере. Они перескакивают от темы к теме и делают обширные обобщения, в которых мало реальных идей. Келли предположил, что изыскания маниакальных людей просто превышают способность конструктной системы функционировать эффективно. В результате человек теряет связь с реальностью и оказывается в пространстве "свободных построений". Выражаемое возбуждение представляет собой неистовую попытку справиться с быстро расширяющимся полем восприятия.

Другой патологической реакцией на несовершенную конструктную систему является депрессия. Келли полагал, что депрессия имеет тенденцию появляться у людей, которые сократили свое перцептивное поле до минимума (так как сузили интересы). У человека с депрессией имеются значительные трудности в принятии даже самых маленьких повседневных решений. Человек с тяжелой депрессией часто думает о самоубийстве - последнем акте сужения поля восприятия. Короче, депрессия представляет собой психическое расстройство, при котором люди пытаются интерпретировать свой опыт с противоположного полюса расширительного конструкта - сужения.

Таким образом, когда люди пытаются интерпретировать важные события, лежащие вне диапазона применимости их личностных конструктов, приходят в замешательство, дезориентируются и тревожатся, мы относимся к ним как к больным людям, т.е. люди страдают от психологических проблем из-за изъянов в своих конструктных системах.

## 2.3 Терапия фиксированной роли

Многие из терапевтических методов, описанных Келли, сходны с методами, используемыми другими психотерапевтами, но его подход имеет две особенности: первая - его концепция о том, что должно являться целью психотерапии, и вторая - разработка терапии фиксированных ролей.

Келли видел задачу терапевтического процесса в том, чтобы помочь людям изменить их конструктную систему, улучшив ее прогностическую эффективность. Так как при расстройствах используются конструкты постепенно потерявшие свою силу, психотерапия направлена на реконструирование конструктной системы клиента, с тем, чтобы она стала более работоспособной. И более того, терапия сама является волнующим процессом научного поиска.

Терапевтическое учреждение - это лаборатория, в которой психотерапевт помогает клиенту развивать и апробировать новые гипотезы, как в клинической ситуации, так и вне ее. Психотерапевт активно направляет и стимулирует клиента интерпретировать события по-новому, не так, как он делал это раньше. Если новые конструкты подходят, клиент может использовать их в будущем; если нет - разрабатываются и проверяются другие гипотезы. Наука, следовательно, - это модель, которую клиенты используют для интерпретирования своей жизни по-новому. Наряду с этим психотерапевт должен сделать доступными факты, по которым клиент может проверить свои гипотезы (информационная обратная связь). Предоставляя эти данные в форме реакций на разнообразные конструкты клиента, клиницист дает ему возможность реорганизовать и валидизировать свою конструктную систему - возможность, которая обычно ему не доступна. В результате, по Келли, клиент формирует структуру с большей прогностической эффективностью, чем раньше. Келли не остановился на этой уникальной интерпретации задачи психотерапии и разработал собственный специфический метод - терапию фиксированной роли. Она основана на положении, что люди - это не только то, чем они себя представляют, но также и то, что они делают. Более конкретно, он полагал, что роль психотерапевта - воодушевить клиента и помочь ему изменить свое открытое поведение. В свою очередь, это изменение позволит клиенту осознать и интерпретировать себя иначе, тем самым становясь новым, более эффективным человеком.

В чем же заключается метод терапии фиксированной роли? Процесс начинается с оценки, когда пациент пишет в третьем лице очерк самохарактеристики. Характеристика может быть составлена в свободной форме, клиент получает только следующую инструкцию: "Я хочу, чтобы вы написали заметки о характере Гарри Брауна, как если бы он был главным героем в пьесе. Напишите о нем так, как мог бы написать друг, который знает его очень близко и очень хорошо к нему относится, возможно, лучше, чем кто-либо другой, кто знает его. Пишите о нем в третьем лице. Например, начните: "Гарри Браун - это..."

Тщательное изучение описания характера Гарри Брауна выявит много конструктов, которые он обычно использует в интерпретации себя и своих отношений со значимыми другими. А затем единственное, что требуется - это помочь Гарри пересмотреть свою систему личностных конструктов так, чтобы она стала для него действенной. Средством, помогающим выполнить эту задачу, является очерк фиксированной роли. Основанное на информации, полученной из очерка самохарактеристики, это, по существу, - описание личности вымышленного индивида, причем желательно, чтобы оно было сделано группой опытных психотерапевтов. Вымышленному человеку дают имя, отличное от имени клиента, и снабжают его конструктной системой, которая, как считают, была бы терапевтически полезной для Гарри. Очерк предназначен не для того, чтобы "переделать" Гарри, скорее он приглашает его искать, экспериментировать и - самое главное - заново оценить себя и свою жизненную ситуацию. Очерк фиксированной роли разработан для того, чтобы клиент сыграл роль вымышленного человека. Цель - побудить клиента пересмотреть свой жизненный опыт с тем, чтобы он смог лучше и эффективнее извлекать из него уроки.

В следующей стадии терапии фиксированных ролей психотерапевт дает очерк фиксированной роли клиенту для проверки усвоения, чтобы определить, понимает ли клиент, каким будет представляемый человек. Затем клиента просят играть роль из очерка в течение определенного времени. Из инструкции ясно, что клиент должен читать очерк по крайней мере трижды в день и стараться думать, действовать, говорить и быть похожим на вымышленного героя, изображенного в очерке. Во время этой стадии терапевтического процесса психотерапевт и клиент часто встречаются, чтобы обсудить проблемы, возникающие при исполнении новой роли. Возможно проведение репетиций на терапевтическом сеансе, чтобы психотерапевт и клиент могли непосредственно разработать новую конструктную систему. Посредством таких приемов, как разыгрывание роли, клиента побуждают проверять конструкты героя очерка в контексте социальных взаимоотношений, работы, семьи и других ключевых сфер жизни. В течение этого периода психотерапевт реагирует на клиента так, как если бы он действительно был героем очерка.

Результаты данной терапии разнородные. Одни клиенты принимают неортодоксальный подход Келли позитивно, другие нет. Хотя процесс терапии очень сложен, Келли оптимистично полагал, что при использовании положений его теории личностных конструктов может возникнуть более функциональная конструктная система.

Таким образом, теория личностных конструктов применима к таким аспектам опыта человека, которые совсем не похожи на аспекты, традиционно рассматриваемые как когнитивные. В частности, эмоциональные состояния, психическое здоровье и расстройства и психотерапия - могут быть интерпретированы с точки зрения нового направления, разработанного Келли. Если целью Джорджа Келли при создании когнитивной теории было, как он иногда отмечал, стимулировать наш разум и открыть для него невероятный диапазон жизненных возможностей, то он действительно преуспел в этом.

## Заключение

Завершая работу отметим, что данная теория возникла в рамках когнитивной психологии. Дж. Келли, являясь основоположником этой теории (когнитивной теории личности), основал свой подход на философии конструктивного альтернативизма, которая гласит, что любое событие для человека открыто для многократного интерпретирования.

Келли сравнивал людей с учеными, постоянно высказывающими и проверяющими гипотезы о природе вещей для того, чтобы можно было дать адекватный прогноз будущих событий. Он полагал, что люди воспринимают свой мир при помощи четких систем или моделей, называемых конструктами. Каждый человек обладает уникальной конструктной системой (личность), которую он использует для интерпретации жизненного опыта.

Келли создал теорию, в которой все конструкты имеют определенные формальные диапазоны, также Келли описал различные типы личностных конструктов: упредительный, констелляторный, предполагающий, всесторонний, частный, стрежневой, периферический, жесткий и свободный.

Он также утверждал, что личность эквивалентна личностным конструктам, используемым человеком для прогноза будущего.

Подходы к личности, которые подчеркивают когнитивную деятельность человека, имеют значительное влияние на клиническую психологию, где "когнитивная терапия" быстро выходит на первое место по популярности.

Джордж Келли сыграл ключевую роль в разработке когнитивного направления современной персонологии, и заслуживает особой благодарности за то, что побудил психологов изучать рациональные и интеллектуальные аспекты человеческой психики. Кроме того, теория Келли применима и к областям, далеких от тех, которые традиционно определяют как когнитивные.

## Список использованной литературы

1. Изард, К. Когнитивные теории эмоций и личности / К. Изард. - М.: Флогистон, 1980. - С.42-45.
2. Медушевская, О.М. Теория и методология когнитивной истории / О.М. Медушевская. - М.: РГТУ, 2008. - 358 с.
3. Солсо, Роберт Л. Когнитивная психология / Роберт Л. Солсо. - СПб.: Питер, 2006. - 589 с.
4. Тертель, А.Л. Психология. Курс лекций: учеб. пособие / А. АТертель. - М.: ТК Велби, 2006. - 248 с.
5. Хьелл, Л. Теории личности. Основные положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.: Питер, 2003. - 608 с.
6. Шапарь, В.Б. Словарь практического психолога / В.Б. Шапарь. - М.: АСТ, 2004. - 800 с.