

Zniekształcenia poznawcze tabela

Nazwa	Opis	Przykład
Arbitralne wnioskowanie/przeskakiwanie do wniosków	<p>Proces wyciągania negatywnych wniosków przy braku konkretnych dowodów na ich poparcie (Beck i in., 1979; Burns, 1999). Wyciąganie wniosków bez wystarczających dowodów do ich potwierdzenia może prowadzić do wszechobecnego poczucia zwątpienia lub niepokoju. Na przykład można obawiać się, że nieuchronnie zawiodą w zadaniu, pomimo braku powodu, aby sądzić, że może się to zdarzyć (Burns, 1989). Takie bezpodstawne obawy znane są jako arbitralne wnioskowanie lub “wyciąganie pochopnych wniosków” (Beck i in., 1979; Burns, 1999).</p>	<p>Przykład: “Naprawdę to zawalę. A co jeśli obleję?” (Burns, 1989).</p>
Katastrofizowanie	<p>Proces oceniania, w którym uważa się, że wystąpi lub wystąpił najgorszy możliwy wynik (Beck i inni, 1979; Burns, 1999). Katastrofizowanie to nawyk przewidywania tylko ponurych rezultatów, nawet jeśli dowody ledwie potwierdzają takie założenia (Beck i inni, 1979; Burns, 1999). To poznawcze uprzedzenie może być niezwykle szkodliwe dla postępu i sukcesu.</p>	<p>Przykład: “Lepiej nie próbować, bo może mi się nie udać, a to byłoby okropne” (Freeman i L. okropne” (Freeman i Lurie, 1994).</p>
Porównywanie	<p>Tendencja do porównywania się, w wyniku której zazwyczaj dochodzi się do wniosku, że jest się gorszym lub w gorszej sytuacji niż inni (Freeman i DeWolf, 1992; Freeman i Oster, 1999). Ludzka skłonność do porównywania często przynosi szkodliwe skutki, takie jak poczucie niższości i deprywacji. Na przykład można rozważyć ich interakcje społeczne z kobietami w porównaniu z</p>	<p>Przykład: “Chciałbym czuć się tak swobodnie z kobietami jak mój brat” (Freeman i DeWolf, 1992).</p>

rodzeństwem, co prowadzi do niepożądanego poczucia nieadekwatności (Freeman i DeWolf, 1992).

Tendencja do postrzegania wszystkich doświadczeń jako pasujących do jednej z dwóch kategorii (np. pozytywnych lub negatywnych; dobrych lub złych) bez możliwości umieszczenia siebie, innych i doświadczeń na kontinuum (Beck i inni, 1979; Burns, 1999; Freeman i DeWolf, 1992). Przyjęcie zbyt dychotomicznej lub czarno-białej perspektywy może ograniczyć naszą zdolność do docenienia potencjalnych odcieni szarości w różnych sytuacjach. Biorąc przykład diety, osoba może być skłonna myśleć, że całkowicie zawiodła, zamiast rozumieć to jako porażkę w ogólnej podróży w kierunku zdrowia i dobrego samopoczucia. W związku z tym umiejętność zidentyfikowania swojej pozycji na kontinuum zamiast uciekania się do myślenia binarnego może pomóc w promowaniu bardziej elastycznych podejść i zachowań adaptacyjnych. (Beck i inni, 1979; Burns, 1999; Freeman i DeWolf, 1992).

Proces odrzucania pozytywnych doświadczeń, cech lub atrybutów (Burns, 1999). Negatywne dyskontowanie jest nieświadomą tendencją, która polega na lekceważeniu pozytywnych doświadczeń, cech lub atrybutów (Burns, 1999). Na przykład ktoś może sobie powiedzieć: "To osiągnięcie było tylko kwestią szczęścia" (Freeman i Lurie, 1994).

Dominujące wykorzystanie stanu emocjonalnego do formułowania wniosków na temat siebie, innych lub sytuacji (Beck i inni, 1979; Burns, 1999; Freeman i Oster, 1999). Na przykład ktoś może odczuwać obawy przed lataniem samolotem i pochopnie dojść do wniosku, że aktywność ta jest z natury niebezpieczna (Burns, 1989).

Przykład: "Całkowicie zawałem dietę" (Burns, 1989).

Przykład: "To doświadczenie sukcesu było tylko fuksem" (Freeman i Lurie, 1994).

Przykład: "Boję się latać samolotem. Latanie musi być bardzo niebezpieczne" (Burns, 1989).

Myślenie dychotomiczne/czarno-białe

Dyskwalifikacja pozytywna

Rozumowanie emocjonalne

Eksternalizacja poczucia własnej wartości

Rozwój i utrzymanie poczucia własnej wartości w oparciu niemal wyłącznie o to, jak postrzega je świat zewnętrzny (Freeman i DeWolf, 1992; Freeman & Oster, 1999).

Eksternalizacja poczucia własnej wartości jest zjawiskiem, w którym poczucie wartości jednostki opiera się na zewnętrznej walidacji. Dostrzegalny przykład tego sposobu myślenia został zasugerowany przez Freemana i DeWolfa (1992) i dalej wyjaśniony przez Freemana i Ostera (1999), w którym można zadeklarować: “Moja wartość zależy od tego, co inni o mnie myślą” (Freeman i Lurie, 1994).

Przykład: “Moja wartość zależy od tego, co myślą o mnie inni” (Freeman i Lurie, 1994).

Wróżenie

Proces przepowiadania lub przewidywania negatywnego wyniku przyszłego wydarzenia lub wydarzeń i przekonanie, że ta prognoza jest absolutnie prawdziwa dla siebie (Burns, 1999).

Wróżenie jest psychologicznym zjawiskiem przewidywania, a następnie wierzenia w negatywny wynik w odniesieniu do przyszłego wydarzenia. To poznawcze uprzedzenie może przejawiać się na wiele sposobów – od pesymistycznego twierdzenia “nigdy, przenigdy nie poczuję się lepiej” (Burns, 1989), po bardziej wyszukane formy samospełniającej się przepowiedni. Niezależnie od formy, tendencje do wróżenia mogą być psychologicznie destrukcyjne i utrudniać skuteczne rozwiązywanie problemów lub pozytywny rozwój emocjonalny (Burns, 1999).

Przykład: “Nigdy, przenigdy nie poczuję się lepiej” (Burns, 1989)

Etykietowanie

Etykietowanie siebie przy użyciu uwłaczających nazw (Burns, 1999; Freeman i DeWolf, 1992). Wykazano, że samo etykietowanie się dyskredytującymi pseudonimami ma szkodliwy wpływ na zdrowie psychiczne (Burns, 1999; Freeman i DeWolf, 1992). Na przykład nazywanie siebie “przegranym” może być szczególnie szkodliwe (Burns, 1989).

Przykład: “Jestem nieudacznikiem” (Burns, 1989)

Powiększanie

Tendencja do wyolbrzymiania lub powiększania pozytywnego lub negatywnego znaczenia lub konsekwencji jakiejś osobistej cechy, wydarzenia lub okoliczności (Burns, 1999).

Osoby często wykazują predyspozycje do zwiększania znaczenia określonych cech osobowości, wydarzeń lub okoliczności w ich życiu (Burns, 1999). Na przykład niektórzy są skłonni przywiązywać nadmierną wagę do pozornie drobnych zdarzeń (Yurica & DiTomasso, 2001)

Przykład: “Mam tendencję do wyolbrzymiania znaczenia drobnych wydarzeń” (Yurica & DiTomasso, 2001)

Czytanie w myślach

Arbitralny wniosek, że ktoś reaguje negatywnie lub myśli negatywnie w stosunku do niego, bez konkretnych dowodów na poparcie tego wniosku (Burns, 1999).

Tendencja do przyjmowania założeń na temat myśli i uczuć innej osoby bez konkretnych dowodów jest znana jako czytanie w myślach. Zjawisko to, zidentyfikowane przez Burnsa (1980, 1989, 1999), polega na formułowaniu osądu, że ktoś żywi negatywne opinie o sobie, mimo że nie ma do tego obiektywnych podstaw. Na przykład stwierdzenie “Po prostu wiem, że on/ona nie aprobeuje” (Freeman i Lurie, 1994) charakteryzuje to poznawcze uprzedzenie.

Przykład: “Po prostu wiem, że on/ona tego nie pochwała” (Freeman i Lurie, 1994).

Minimalizacja

Proces minimalizowania lub pomniejszania znaczenia jakiegoś wydarzenia, cechy lub okoliczności (Burns, 1999). Proces bagatelizowania lub umniejszania znaczenia konkretnego zdarzenia, atrybutu lub kontekstu jest znany jako minimalizacja (Burns, 1999). Jako przykład można stwierdzić: “Mam tendencję do niedoceniań powagi wydarzeń” (Yurica & DiTomasso, 2001).

Przykład: “Nie doceniam powagi sytuacji” (Yurica & DiTomasso, 2001)

Nadmierna generalizacja

Proces formułowania zasad lub wniosków na podstawie ograniczonego doświadczenia i stosowania tych zasad w szerokich i niepowiązanych sytuacjach (Beck i inni, 1979; Burns, 1999). Zjawisko nadmiernej generalizacji

Przykład: “Nie ma znaczenia, jakie są moje wybory, zawsze są nietrafione” (Freeman i Lurie, 1994).

charakteryzuje się formułowaniem szerokich założeń opartych na ograniczonej ekspozycji. Praktyka ta często prowadzi do niedokładnych dedukcji, które są następnie stosowane bezkrytycznie w różnych kontekstach (Beck i inni, 1979; Burns, 1999). Na przykład, gdy dana osoba przeżywa wiele rozczarowań z rzędu, kuszące może być stwierdzenie, że jej decyzje nigdy się nie udają. Chociaż w tej chwili może się to wydawać rozsądne, pomija złożoność sytuacji i nie uwzględnia żadnych potencjalnych alternatywnych wyników (Freeman i Lurie, 1994).

Ciągłe dążenie do osiągnięcia pewnej wewnętrznej lub zewnętrznej reprezentacji doskonałości bez badania dowodów na zasadność tych doskonałych standardów, często w celu uniknięcia subiektywnego doświadczenia porażki (Freeman i DeWolf, 1992; Freeman & Oster, 1999). Perfekcjonizm jest nieustannym dążeniem do postrzeganego ideału, niezależnie od wykonalności ustalonych kryteriów. Jest często stosowany jako sposób na ominięcie możliwości rozczarowania lub dezaprobaty (Freeman i DeWolf, 1992; Freeman & Oster, 1999). Jak trafnie stwierdzili Freeman i Lurie (1994), „zwykła adekwatność wydaje się porażką”.

Zjawisko personalizacji, zdefiniowane przez Becka i in. (1979), Burnsa (1980, 1989, 1999) oraz Freemana i DeWolfa (1992), polega na przypisywaniu indywidualnej odpowiedzialności sytuacjom, zdarzeniom i reakcjom innych, gdy nie ma ku temu podstaw. Przykładem tego może być przekonanie, że czyjś komentarz był przeznaczony dla danej osoby, podczas gdy nie ma dowodów na poparcie tego wniosku (Freeman i Lurie, 1994).

Selektywna abstrakcja polega na selektywnym zawężaniu uwagi do jednego niekorzystnego składnika danej sytuacji, a tym samym nadmiernym

Przykład: “Wykonywanie jedynie odpowiedniej pracy jest równoznaczne z byciem nieudacznikiem” (Freeman i Lurie, 1994).

Przykład: “Ten komentarz nie był przypadkowy, musiał być skierowany do mnie” (Freeman i Lurie, 1994).

Przykład: “Muszę skupić się na negatywnych szczegółach, ignorując i

Perfekcjonizm

Personalizacja

Selektywna abstrakcja

podkreślaniu powagi tego szczegółu ze szkodą dla całego obrazu. To zniekształcenie poznawcze jest często propagowane przez autostwierdzenia, takie jak “Muszę skoncentrować się na negatywnych elementach, pomijając wszystkie pozytywne aspekty” (Freeman i Lurie, 1994).

Wzorce narzuconych sobie oczekiwań i wymagań, bez uwzględnienia kontekstu życiowego, umiejętności lub zasobów, mogą prowadzić do negatywnego dialogu wewnętrznego. Na przykład takie myśli jak “Nie powinienem być popełniać tylu błędów” (Burns, 1989) są formą stwierdzeń, które mogą nie być pomocne w rozwijaniu produktywnych myśli.

odfiltrując wszystkie pozytywne aspekty sytuacji” (Freeman i Lurie, 1994).

Przykład: “Nie powinienem być popełniać tylu błędów” (Burns, 1989).

Stwierdzenia “powinienem”

[Zniekształcenia poznawcze tabela](#)