

Kognitív torzítások (gondolkodási hibák)

Torzítás típusa	Példa	Adaptív gondolat
<p>Dichotóm gondolkodás</p> <p>A dolgok vagy feketék vagy fehérek; szürke tartomány nem létezik.</p>	<p><i>Ha nem csináltam meg a dolgomat tökéletesen, az olyan, mintha hozzá se kezdtem volna.</i></p>	<p>Sokkal előrébb vagyok a feladattal, mint ha hozzá se kezdtem volna.</p>
<p>Túláltalánosítás</p> <p>Általános következtetés egyszeri esemény alapján.</p>	<p><i>Nem sikerült a legutóbbi vizsgám – hülye vagyok az egyetemhez.</i></p>	<p>Nagyon kevés kivétellel minden egyetemistával megtörtént már, nem is egyszer, hogy nem sikerült egy vizsgája. Ebből semmi nem következik az értelmi képességeimre nézve.</p>
<p>Negatív szűrés</p> <p>Egyetlen negatív részlet kiragadása alapján az egész situáció negatív minősítése. („Sötét szemüveg”)</p>	<p><i>Esik az eső – megette a fene az egész nyaralást!</i></p>	<p>A nyaralásunk két hétig tart, és az esős napok nem teszik meg nem törtéنتé a napsütöses napokat.</p>
<p>Pozitívumok figyelmen kívül hagyása</p> <p>Pozitív információk leértékelése semlegessé vagy negatívvá.</p>	<p><i>Csak azért nem karamboloztam hazafelé, mert kicsi volt a forgalom.</i></p>	<p>Az elképzelhető legkisebb forgalomban is összetörtém volna a kocsit, ha alapvetően nem tudnék biztonságosan vezetni.</p>
<p>Korai vagy önkényes következtetés</p> <p>Negatív, nem logikus – „non sequitur” – következtetés, a bizonyítékok teljes hiányában.</p>	<p>Gondolatolvasás: <i>Margit azért ásisozik, mert untatom.</i></p> <p>Jövendőmondás: <i>Nincs ötletem, hogy fogjak hozzá; nem fogom tudni megcsinálni.</i></p>	<p>Nem tudhatom mi jár Margit fejében. Az ásisozásának lehet ezer oka – például rosszul aludt éjszaka.</p> <p>Most ugyan nincs ötletem, azonban nem látok a jövőbe. Lehet, hogy beugrik a megoldás, vagy valaki segíteni fog. De az sem kizárt, hogy valami miatt az egész feladat aktualitását veszti.</p>
<p>Nagyítás vagy kicsinyítés</p> <p>Saját hibáink felnagyítása, erőnyeink lekicsinylése.</p>	<p><i>Sikerült a nyelvvizsgám – nagy cucc; kinek nincs ma nyelvvizsgája?</i></p>	<p>Egyrészt sokaknak nincs nyelvvizsgájuk. Másrészt ha valóban lenne is mindenkinek, én akkor is nagyon sok munkát fordítottam rá, és joggal lehetek büszke a teljesítményemre.</p>
<p>Érzelmi érvelés</p> <p>Saját érzelmeink bizonyítékként való kezelése.</p>	<p><i>Félek a hullámvasúttól, tehát az valóban veszélyes.</i></p>	<p>A félelmem semmit nem bizonyít. Ha a hullámvasút nem lenne biztonságos, nem üzemeltetnék hosszú ideje.</p>
<p>„Kell” és „kellene” állítások</p> <p>Elvárások megfogalmazása önmagunk vagy mások felé.</p>	<p><i>El kell olvasnom ezt a könyvet.</i></p> <p><i>Nem kellene ilyen későn hazajönnöd!</i></p>	<p>Szeretném elolvasni ezt a könyvet.</p> <p><i>Vagy:</i> Az, hogy egy feladatnak (pl. az egyetemi tanulmányaimnak) részét képezi e könyv elolvasása, nem teszi semmissé a tényt, hogy magát a feladatot én választottam.</p> <p>Ha ilyen későn jössz haza, aggódom érted, mert fontos vagy nekem.</p>
<p>Címkézés</p> <p>A konkrét viselkedés minősítése helyett az egész személy minősítése.</p>	<p><i>Ügyetlen vagyok.</i></p> <p><i>Géza szemét alak.</i></p>	<p>Elejtettem egy poharat.</p> <p>Géza tegnapelőtt nem az elvárásaimnak megfelelően viselkedett.</p>
<p>Perszonalizáció</p> <p>Saját személyünk bevonása egy negatív helyzet értelmezésébe.</p>	<p><i>Én tehetek arról, hogy a férjem iszik.</i></p>	<p>Az alkoholproblémának nagyon sok összetevője van. Én önmagamban kevés lennék ahhoz, hogy ő igyon.</p>