

Kognitív torzítások (gondolkodási hibák)

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