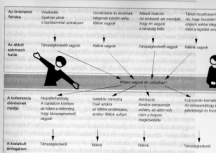


ményséit nem tudtuk pontosan rögzíteni. Michael Ross (1989) véleménye szerint a szülők gyakori (különösen a rossz gyermekneknek elmondott) visszaemlékezései a saját észleletre méltó és felelősségteljes gyermekkorukra szemben a rekonstrukció eredményének tekinthetők. Felelősségvadásztal rendelkező felnőtteknek könnyű rosszul visszaemlékezni, felelősségvadásztal rendelkezőknek tekinteni gyerekkori éntünket és elfelejteni a gyermeki gondatlanságunk által okozott apró baleseteket.

Koherencia az attribúció révén ► Meglepődnénk-e, ha meg tudnánk, hogy az egyik munkatársunk délelgi változóknak tart bennünket: csendesnek és engedelmesebbnek az egyik percben, parancsolgatónak és utalodónak a következő pillanatban? Ha olyanok vagyunk, mint a legtöbb ember, valószínűleg meglepődnénk. Természetesen vállaskozhatjuk azt, hogy különbözőképpen viselkedünk arról függően, hogy a főnök a közelben van-e vagy sem, és távolrólban valakinek mégiscsak irányítania kell. Mivel a viselkedésünket a helyszínekre adott megapozított reakcióként értelmezzük, így a viselkedésünk változásait nem valószínű, hogy az instabilitás döntő jelének tekintjük. Mint ahogyan ezt korábban bemutattuk, a legtöbb ember a saját viselkedését a helyzetnek tulajdonítja, és nem a stabil, általános személyiségvonásoknak. Ez a stratégia bizonyítja számunkra, hogy az inkonzisztens viselkedést a változó körülményekkel magyarázzuk, és ne saját inkonzisztens éntünkkel.

Koherencia néhány kulcson keresztül vizsgálása révén ► Az emberek azáltal is létre tudnak hozni egységes és maradóan észleltet, hogy megfigyelnek néhány lényeges jellemzőt, amirel aztán azt hiszik, hogy az emberek között egységesülően és helyesen függetlenül jellemzi őket. Ezek a fontos és megkülönböztető személyiségjellemzők hozzák létre az éntünk (Markus, 1977). Ha egyszer egy részleges vonás bekerül az éntünkbe, az emberek az azal kapcsolatos információit igen hatékonyan feldolgozzák és dolgozzák fel. Például azok az emberek, akiknek az éntéjükbe a segítségesség mint vonás beletartozik, sokkal gyorsabban tudnak az olyan kérdésekre válaszolni, hogy „Segítségess ember vagy?”, mint bárki más (Markus, 1977). Az emberek még a leglényegesebb viselkedésekben is hajlamosak megtalálni a körponti jellemvonásokra utaló bizonyítékokat, amivel stabil és egységes éntézetüket megerősítik (Cantor és Kuhlstrom, 1987). Még egy olyan hétköznapi helyzetben is igazolni tudjuk a segítségességünkről kialakult képünket, mint amikor egy idegent az egyetem felé őrbe igazítunk. Ahogyan azt majd látni fogjuk, az emberek gyorsan visszaemlékeznek az olyan visszajelzésre, ami az éntünknek ellemmond, ezáltal is növelve a következetesség érzését (Markus, 1977; Swann és Hill, 1982).

Korábban láttuk, hogy az éntől különböző forrásokból összetett in-



4.3. ábra. Az inkonzisztens viselkedések koherens éntégetem kialakítása. Az ábrán az éntégetem kialakításának folyamatában különböző módok vannak az inkonzisztens viselkedések koherens éntégetem kialakítására. Különböző emberek a lehetőségek közül különböző viselkedési válaszokat választanak.

formációkat szerkeztünk. A 4.3. ábra néhány olyan módszert illusztrál, amellyel az emberek koherens és értelmes éntégetemnek tudnak alkotni.

Koherencia a különböző kultúrákban ► Képzeltünk el két különbözős négyévest, akik állandóan visszaemlékeznek, hogy megköszönjék a sárgapépít. „Csak próbáld ki!” – csábítja az egyiket a másik. – Ha zöldséget eszel, nagy és erős leszel. Nagy és erős szeretnél lenni, nem?” A másik szülő másféle módszerrel próbálkozik: „Gondolj arra a szegény kertészre, aki a sárgapépít azért termesztette, hogy te meg tudj enni. Nagyon csúszott lesz, ha meg tudja, hogy nem szeretted. Csak egy falatot, hogy örülhessen a kertész!” Ezek a stratégiák talán az olvasó számára is ismerősek. Az első, „éntégetem” megközelítés sokkal gyakrabban használatos azonosul a szülőknél, akik olyan kultúrákban élnek, ahol az egyéniséget hangsúlyozzák. A második stratégia ellenben a „mások felé irányuló” tükrözni, ami a közösséget előtérbe helyező kultúrákra jellemző. Vajon ehhez szemléletet alakítanak-e ki azok a kultúrák az éntől, amelyek különböző dolgokat tartanak fontosnak?

Bár az emberek minden kultúrában konzisztens éntézetet keresnek, Harrel Markus és Shinobu Kitayama (1991) azt állítják, hogy a különböző kultúrák eltérő képet formálnak az ideális éntől. Észak-Amerika és Nyugat-Európa sok országában az emberek hajlamosak a többi em-

bertől függetlennek és elkülönülnek tekinteni az ént, ami childhoodban a gondolatokban és érzelmekben nyilvánul meg. Az észak-amerikai diákok önjellemzéseikben inkább azokat az általános jellemzőket sorolják fel, amelyek egyedül és különállóvá teszik őket, például: „intelligens vagyok”, vagy „szeretem a zenét” – olyan jellemvonások ezek, amelyek az éntől függetlenül lényeges részeket alkotják.

Ezzel szemben, a közösséget hangsúlyozó kultúrákban élő emberek (ilyen kultúrákat találunk Ázsia, Afrika és Dél-Amerika sok részén) inkább úgy tekintenek az éntre, mint ami a többiekkel összekötött, és főként a társas szerepekben és a kapcsolatokban nyilvánul meg. A kínai kultúrában felnőtt diákok sokkal inkább olyan attribútumok alapján jellemzik magukat, amelyek a másokkal való viszonyukban határozzák meg őket, például „sanhaji vagyok”, vagy „buddhista vagyok” (Trafimow et al., 1991). A másokkal való kapcsolat ugyanis annyira fontos, hogy sok ázsiai az én meghatározásakor nem az éntől, hanem az éntől való elvárástól – társas szerepeire és a többiekkel való kapcsolatára – hagyatkozik. Ennek eredményeként az észak-amerikaiaktól eltérően, a japán ember nehezen tudja általános terminusokban jellemezni önmagát, ha a kérdés nincs bizonyos szerepre, kapcsolatra vagy társas kontextusra leszűkítve, például: „Jellemző magad az abban a helyzetben, amikor a családoddal vagy (vagy a munkahelyeddel)?” Mielőtt a kontextust pontosan meghatározzák, hajlandók jellemezni önmagukat akár optimistaként, akár melegszerzőként vagy bármi más általános vonás szempontjából

(Cousins, 1989). A 4.3. táblázat rámutat azokra az ellentétekre, amelyek a függetlenséget, illetve a közösségs függést hangsúlyozó kultúrák énteljesítésében jelentkeznek.

A kultúrák tehát azokról az énteljesítőkről árulnak el sokat, amelyekkel rendelkezniük kellene (Markus és Kitayama, 1991). A függetlenséget hangsúlyozó társadalmak, amelyeket Európában és Észak-Amerikában találunk, fontosnak tartják a szabadságot; ezekben a társadalmakban az emberek egyéniségnek tartják magukat; individualitásukat olyan vonásokkal írják le, mint például: kemény, felfedező, vagy extrovert. Ezzel szemben a közösséget fontosnak tartó kultúrákban, például Japánban, a hangúly a beilleszkedésen van; az általános vonások és tulajdonságok helyett sokkal fontosabbak a bizonyos személyekkel vagy csoportokkal kialakult kapcsolatok. Egy japán ember éntének legfontosabb elemeként a mások felé irányuló társas kapcsolatokat vagy kötelességeket fogja meghatározni, még akkor is, ha azok énteljesítésével ellentétbe kerülnek. Japánban legalábbis társadalomelméletnek, de akár még elméletnek is tartják azokat, akik úgy vélekednek önmagukról és úgy viselkednek, mint általában az amerikaiak. Paradox módon azt, amit a

4.1. táblázat. Néhány különbség az én felépítésében a függetlenséget hangsúlyozó és a közösségs függést építő kultúrákban

Jellemző vonás	Függetlenséget hangsúlyozó kultúra	Közösségs függést hangsúlyozó kultúra
Az én meghatározása	Egyedülálló egyéniség, társas kontextusától független	Kapcsolat a többiekkel a társas szerepek és kapcsolatok hálójában
Az én felépítése	Egyéniség és stabil, a helyzetekben és a kapcsolatokban állandó	Folyékony és változó, az egyik helyzetről és kapcsolatról a másikra változik
Fontos vonások	Belső én (érzelmeink, gondolatok, érzések, vonások)	Külső, nyilvános én (viselkedés, szerepek, kapcsolatok)
Jellemző feladatok	Egyéniségnek lenni Önmagunk kifejezése Saját céljaink elérése helyezett Egyéniségnek lenni (azt mondjuk, amit gondolunk)	Tartozni valahová, beilleszkedés Működésben való részvétel A csoportoktól társaságban Indulások lenni (mások gondolatában olvasni)



A bizsergő énteljesítésnek kulturális különbségei. Sok nyugati nő szeretne magyartól. Masako Otsudo (középen). A hercegnő, akinek a férjébe itt látott, sokat írt diplomáciai karrierje és a hivatalos személyzetnél adta fel azt, hogy a japán császárhoz, Naruhito-hoz menjen feleségül. A japán kultúra szempontjából nem az a válságos nem volt, amely betöltötte, hanem ebben a kultúrában a másokkal való tartozás és az egyes jó-fehér csoportok ideje nagyobb hangsúlyt kap.

leginkább saját tulajdonunknak tartanak – az arról szóló tudomásokat, hogy kik vagyunk –, teljes mértékben külsőnk és a körülölkünk levő emberek alakítják.

Az önértékelés kialakítása: hogyan látjuk magunkat?

Az énfigyelem az, amit a selfünkről gondolunk, az **önértékelés**, vagyis a self pozitív vagy negatív értékelése pedig az, ahogyan ezzel kapcsolatban érzünk (Jones, 1990a). Az egyének önértékelését az olyan állításokkal való egyetértésük, illetve egyet nem értésük tükrözi, mint például „értékes személynek tartom magam”, vagy „összeszedésben véve elégedett vagyok magammal” (Rosenberg, 1965). A kutatások azt mutatják, hogy az emberek többé-kevésbé elégedettek önmagukkal. Igazság szerint a legtöbb ember átlagon felülnek tartja önmagát – szinte minden tekintetben.

Önmegerősítés: „Én vagyok a legjobb!”

A self általános értékelést számos befolyásolja olyan motívumok, melyek arra késztetik az embert, hogy jó képet alakítson ki magáról. Ezek a motívumok kiszámítható és előrejelzhetőek, az évek vonatkozó gondolatokat és érzéseket.

Vegyünk néhány vonást – például az ösztimeséget, a tényszerű érzékenységét és a vezetői képességeket –, és kérjünk meg néhány embert, hogy értékeljék magukat a jellemzők szerint. Feltehetőleg kevés olyan embert fogunk találni, aki átlag alattiak jellemzői magát bármely tulajdonság tekintetében – arról nem is beszélve, hogy esetleg több tulajdonságban is átlagon alulinak értékelje magát. A kutatók is azt találták, hogy az emberek számos vonás tekintetében az átlagonál jobbának értékelik saját magukat; beleértve olyan jellemzőket, mint például a vezetői képességek, autózvezetési tudás és az egészséges életmód (Larwood és Whitaker, 1977; Svenson, 1981; Weinstein, 1987). Ezt az önmegerősítési tendenciát Webegon-luzának nevezzük el a humorista Garrison Keillor képzeletbeli városa után, ahol „minden gyermek átlagon felüli volt”. Természetesen minél homályosabbak az adott vonásra vonatkozó következtetések, annál könnyebb a kérdéses jellemző névre az embereknek átlagon felülnek tartani magukat. Ennek megfelelően hajlamosabbak vagyunk abban hiszni, hogy az átlagonál jobbak vagyunk olyan területeken, mint az érzékenység, a figyelmeztetés vagy a kifinomultság.

szemben a pontossággal – ez inkább olyan vonás, amely könnyen mérhető és számszerűsíthető (Dunning et al., 1989). Ugyancsak okok miatt hajlunk arra is, hogy az intellektuális teljesítményekkel szemben inkább a morális területén értékeljük magunkat átlagon felülnek (Allison et al., 1989).

A legtöbb ember nemcsak a jelent, de a jövőt is rózsának látja. Ezt az az al hittel támasztja alá, hogy az önmagukra jellemzőnek tartott vonások pontosan megfelelnek azoknak, amelyekre a jövőben számukra várható lesz. Ha valaki azt gondolja, hogy nagyon intelligens, de kevésbé tartja magát társasági embernek, az a jövőbeni karrier szempontjából az intellektuális teljesítményre fogja fontosnak tartani. Azok az emberek viszont, akik csak átlagonak tartják magukat intelligencia tekintetében, de úgy érzik, kivételesen adottságuk van arra, hogy másokkal jó kapcsolatot alakítsanak ki, (gy) ellenkezőleg fognak vélekedni: szeretnék, ha valaki „jó társasági ember”, akkor annak a karrierje már biztosítva van (Alloy és Ahrens, 1987; Kunda, 1987). Ezek után nem csoda, hogy mikor egyes személyeket arra kérték, hasonlítsák össze magukat azonos nemű osztálytársakkal, önmagát mindegyikük úgy látta, mint akinek a többiek-nél nagyobb esélye van saját lakás tulajdonlásra, európai utazásra, jó állásajánlatra még az egyetlen elvégzése előtt, valamint arra is, hogy megérjék a nyolcvanéves kort. Fennmarta ezt a „rózsás jövőképet”, kevésbé tartották valószínűnek, hogy gondjait lennének az alkohollal, hogy öngyilkosságot kísérelnének meg, hogy kirúgnák őket, vagy akár hogy az általuk vásárolt autó rossznak bizonyulna (Weinstein, 1980). Természetesen ennek a képek sérthetőségének megvan az árnyoldala is. Egy másik vizsgálatban azt találták, hogy azok az egyetemi hallgatók, akik aktív szexuális életet éltek, sokkal kevésbé tartották valószínűnek, hogy teherbe esnek – ez a hit ugyanakkor könnyen befolyásolható a fogamzásgátlók tévesleges használatát (Burger és Burns, 1988). Azok az emberek továbbá, akik átlagon felülnek tartják magukat, hajlamosabbak kockázatos döntéseket hozni, amelyek végső soron növelik a kudarc esélyét (Klein és Kunda, megjelenés alatt).

Cartoon a Pöblök (30. leírás)



Hogyan sikerül ilyen pozitív selfet létrehozni és fenntartaniunk? Mivel az emberek jobban szeretik pozitívan megélni önmagunkat – értékelni „magukat és az őveiket” –, a selfre vonatkozó információkat olyan módon dolgozzuk fel, ami elősegíti a pozitív self kialakítását és fenntartását. **Értékvédő torzítások** módosítják az információk gyűjtését és feldolgozását (Kunda, 1990). Az emberek mégsem gondolják, hogy elfogultak. Valójában a legfőbbben hajlunk arra, hogy olyan objektív információkat gyűjtsünk, amelyek szerint értékelhetjük önmagunkat. Végeredményben pedig olyan benyomást alakítunk ki a selfünkkel, amely egy televíziós dokumentumdráma hasonló: részben igaz, részben pedig fikció.

Az önértékelés forrásai

Az emberek a napi sikereik és kudarcok, a társakkal való összehasonlítás és saját belső normáikkal való összehasonlítás alapján értékelik magukat. Az értékelések ezen forrásai közül bármelyik torzítást okozhat olyan irányban, hogy az az önértékelésüket növelje. Gyakran például olyan információkat kerestek, ahol sikereik szembetűnőek, vagy önmaguknál gyengébbekhez hasonlítják magukat, ezáltal alakítva ki önmagukról és képességeikről torzított képet.

Ugyanilyen sok információforrás segíti az énfogalom kialakítását is, tehát rengeteg lehetőségünk van arra, hogy önünket értékeljük. Összesítjük sikereinket és kudarcainkat, másokkal és saját belső elvárásainkkal is összehajlítjuk magunkat.

A személyes tapasztalatok ára és haszna ■ Emlékezik-e az olvasó, milyen erős volt, amikor először nyert meg egy sémajátsszert? Vagy hogy miként éreztünk össze az önmagáról kialakított képe, amikor az első szerelmünket elhagytuk? Ezek és a hasonló tapasztalatok egy pillanat alatt növelhetik vagy csökkenthetik az egyén önértékelését. A siker és elfogadottság jó érzéseket váltanak ki belőlünk, a kudarc, az elutasítás és a veszteségek pedig romba dőlhetnek. Ha valakinek az énjére vonatkozó tapasztalatai és gondolatai főként pozitívak, annak valószínűleg magas lesz az önértékelése. Ha viszont tapasztalatai zömbben negatívak, akár krónikusan alacsony önértékelést is kialakítanak magáról. Amint azt majd később láthatjuk, az alacsony és a magas önértékelésű emberek jellemzően különböznek abban, hogy a különböző tapasztalatokra reagálnak és azokkal megküzdnek.

Mint már megjegyeztük, az értékvédő torzítások befolyásolják a tapasztalatoknak és élményeknek az önértékelésre kifejtett hatását. Szinte gondolkodás nélkül úgy irányítjuk az életünket, hogy többet nyerjünk, mint amennyi kárunk származik belőle.

■ *Olyan helyzeteket keressünk, ahol kiutazhatunk. E könnyű egyik szerzője egy körútnak is a tagja, és rendszeresen énekel különöség előtt; a másikat pedig vigyáz arra, hogy mindenféle feszengést és szégyenkezést elkerüljön azáltal, hogy a lehető legnagyobb távolságra maradjon a körútszélről és az alkalmankénti karaké-estektől. Hajlamunkak vagyunk megszüntetni az olyan kapcsolatokat, amelyek rossz érzéseket váltanak ki bennünk, elhagyni az olyan hobbit, amely nem tudjuk érdekföldözésünket lekötöni, és elhagyni azt a pályát, amely nem enged bennünket kibontakozni. Választásaink és döntéseink következtében sokszor olyan területekre kerülünk, ahol tényleg kifejleszthetjük képességeinket.*

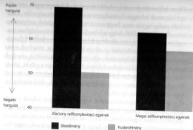
■ *Egy életrészeink a tapasztalatainkat, hogy azok megadják nekünk a kielégülést lehetőségét. Lehet, hogy egy versenyben ugyanolyan fontos a részvétel, mint a győzelem; az a nő, aki éppen most utasította vissza vacsorameghívásunkat, lehet, hogy jobb lenne barátni, mint barátnőnk. Sokszor döntünk utólag úgy, hogy a dolgok éppen úgy alakultak, ahogy az nekünk a legjobb.*

■ *Például felidéjük a keltségekhez vagy erőfeszítésekhez nyújtott hozzájárulásunkat. Ez a torzítás részben az emlékezet normális működésében gyökerezhet. Könnyebb a közös munkánkat arra a részére emlékezni, amelyet mi magunk végeztünk el, a többiek hozzájárulása értehetően kevésbé foglalkoztat. Az azonban már érdekes, hogy ha egy terv kudarcra végződik, az egyének sokkal kevésbé hangulatosozzák saját közreműködésüket (Ross és Sicoly, 1979). Ha a túlértékelés pusztán az emlékezet pontosságának lenne tulajdonítható, akkor kudarc esetén is ugyanolyan mértékben kellene megjelennie. Mivel ez nem így van, arra kell következtetnünk, hogy ez a torzítási tendencia – legalábbis részben – abban az értékvédő motivációban gyökerezik, amely az eredményes közreműködés túlbecslésére irányul.*

Mindenek okából kifolyólag tehát egy egyének több pozitív élményre lesz, mint negatív – a valóságban és az emlékezésben egyaránt. Ahogy a humorista Ashleigh Brilliant megfogalmazta: „Legyünk büszkék arra, amik vagyunk, függetlenül a tényekről.”

Személyiségbeli különbségek a tapasztalatok hatásában ■ Az egyének különböznek mind abban a tekintetben, ahogy a pozitív és negatív eseményekre reagálnak, mind pedig abban, ahogy ezek az események befolyásolják az önértékelésüket. Patricia Linville (1988) egy vizsgálatban kimutatta, hogy a pozitív és negatív élmények sokkal nagyobb befolyást gyakorolnak azokra a személyekre, akiknek alacsony a selfkomplexitása, vagyis akik viszonylag kevés különböző aspektust különböznek el a selfjükből. Linville kísérletében lehetőséget teremtett vizsgálati személyei számára, hogy sikert, illetve kudarcot éljenek át. Összehasonlítva az ala-

Értékvédő torzítások
Arra irányuló tendencia, hogy az énjre vonatkozó információkat úgy gyűjtsük, illetve értékeljük, hogy az torzított pozitív önértékelést eredményezzen.



4.4. ábra. A selfkomplexitás befolyásolja a hangulateret. A selfkomplexitás hatásai végtelenül bonyolultak és sokszínűek, ezért nehéz megmondani, hogy az alacsony selfkomplexitású egyének hangulata (bal oldali oszlopok). Ezalatt azonban meg kell érteni, hogy a magas selfkomplexitású egyének hangulata (jobb oldali oszlopok) kevésbé befolyásolták (Linsville, 1985)

csony komplexitású selffelf rendelkező személyeket a magasabb komplexitással, azt tapasztaltuk, hogy az előbbieknél siker után pozitívabb, míg kudarc esetén negatívabb hangulatba kerültek, mint az utóbbiak (lásd 4.4. ábra). Az alacsony selfkomplexitású egyéneknél az önértékelésben is nagyobb változás állt be egy-egy ilyen élmény után.

Mit véd meg az embereket a magas szintű selfkomplexitás a hangulatok és az önértékelés ingadozásától? Linsville szerint egy jó vagy rossz élmény, mint például egy szeretőt személytel való kibékítés vagy összeveszés, valószínűleg a selfnek csak egy-két aspektusát befolyásolja közvetlenül (az egyén önmagáról mint meggyőződés, magabiztos egyénről, illetve mint családtagok közötti háttérrel alkotott képét). Ha egy személy selfjének sok, egymástól független aspektusa van, énfoglalásnak csak kis részét fogja egy élmény befolyásolni. Az ilyen emberek reagálhatnak így is egy helyzetre: „Lehet, hogy reménytelen eset vagyok a kapcsolatomban, de még mindig jól érzem, és fantasztikusan kosárlabdázok.” A magas selfkomplexitású emberek a káros hatásokat is csökkenteni tudják azért, hogy olyan pozitív eseményeket teremtsenek, amelyek énjüknek egyéb aspektusaihoz kapcsolódnak. Így a főnökkel történt összeütközés után például moribba mehetnek egyik barátjukkal; a „burjánzó self”-nek szülő pozitív élmény részben kiegyenlítheti a „dölgőző self” negatív élményének hatását (Linsville és Fischer, 1991). Ezzel szemben azoknál az egyéneknél, akik énjükben viszonylag kevés aspektus különbözik el egyetlen pozitív vagy negatív eseménytől, képes az énfoglalás nagy mértékben átszűrni, így ezek az emberek viszonylag intenzívebben

fogják élményeiket megélni. Ha tehát az életünkben minden simán zajlik, akkor még hasznunk is lehet abból, ha viszonylag egyszerű énfoglalunk van, hiszen élményeink erőteljesebbé lesznek. Mivel azonban az élet legtöbbünk számára a jó és rossz események egyvelege, meg kellene próbálnunk „a kogníció több kosarába szétszórni a tojásokat” (Linsville, 1985).

A komplex énfogalom lehetővé teszi az egyén számára a romboló hatástól megvédő ellenérővel és egy állandó, stabil önértékelési szint fenntartását. Hogyan tudjuk növelni selfkomplexitásunkat? Linsville (1987) kutatása alapján erre azt válaszolhatjuk, hogy nem elég, ha minél több társadalmi szerepben és tevékenységben veszünk részt, de ezeket a különböző szerepeket és tevékenységeket úgy is kell tekinteni, mint amelyek különböző selfeket foglalnak magukban. Hibás van számos szerep valakinek, ha úgy érzi, hogy azonos módon gondolkodik, érez és cselekszik mindegyikben. A hangulat és az önértékelés kiegyensúlyozottságának fenntartásához az élet viszonylag sokféle körülmény között inkább az tűnik a lényeges feltevések, hogy meg tudjuk különböztetni az eltérő selfeket.

Támas összehasonlítás: jobb vagy rosszabb, mint mások? Az önértékelésünk, akárcsak az énfoglalásunk, a támas összehasonlításról függ. Képzeld el például egy olyan fiatalembert helyzetét, akit éppen most vetek fel egyetemre egy sportbiztonsági diájjal. Átlagos felületi tehetségű sportoló, akinek idővel majd azt várják, hogy érdemben is hozzájáruljon a csapat sikeréhez. A gond azonban az, hogy a bátyja, aki két évvel korábban ugyanezen az egyetemen kosárlabdázott, nagy szűz volt, és éppen most kezdte meg profikarrierjét. Elkerülhetetlennek tűnik, hogy a fiatalembert a bátyjával hasonlítás össze.

Hogyan fogja ez az összehasonlítás a fiatalember önértékelését érinteni, ha teljesítménye nem éri el a bátyja eredményeit? Abraham Tesser (1988) önértékelés-fenntartási modellje két lehetséges reakciót feltételez. Mindkettő függ a másik személy közelségétől – ebben az esetben arról a tényről, hogy a másik a bátyja volt, és nem, mondjuk, az unokatestvére –, és a kérdéses tulajdonság fontosságától az adott egyén számára – arról, hogy ele-tének mennyire központi eleme a sport. Ha a fiatalember nem fele-



– Mit jelent, hogy elkeseredett vagy, ha negatív teljesítményben hasonlítasz másokhoz magaddal?

tejt nagy energiát sportképeségének kifejezésére, akkor kellemesen öblíti meg, hogy bűnjának dicsőségéből neki is kijut valami. Ha viszont fontos számára, hogy nagyszerű sportoló legyen, és ez önfogalmának a körponti részét alkotja, akkor az összehasonlításból eredő elkeseredettség elnyomhatja a bátyja sikeréből eredő önértéket. Ha egy testvér vagy közeli barát bizonyul jobbnak nálunk valaminek, az még fájdalmasabb is lehet, mint ha egy idegen teszi ugyanezt, mivel az előbbi esetben a társas összehasonlítás is valószínűbb. Az embereknek olykor jólesik, ha szeretneik sikerének fényében ők is sikerérezhetnek, mások viszont nagyon is bántja őket ez a fény.

Mint a példa is illusztrálta, nem mindig választhatjuk meg szabadon, kivel hasonlítjuk össze magunkat (Wood, 1989). Valószínűleg legtöbbszörünknek már volt abban a szerencsétlenségben része, hogy külön-ség előtt – például szónoki vetélkedőn, szongorkonzerten – kellett valamit előadnia, közvetlenül azután, hogy a helyi szuperstár sikeresen produkciót mutatott be. Az ilyen elkerülhetetlen összehasonlítások irigységet és neheztelést válthatnak ki belőlünk, és csökkenthetik az önbecsülésünket (Salovey és Rudin, 1984; Tesser és Collins, 1988).

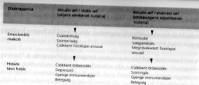
Erfogult összehasonlítások: határozotlan jobb, mint mások ■ Ha meg tudjuk választani, hogy kivel akarjuk összehasonlítani magunkat, gyakran megpróbáljuk az olyan összehasonlításokat elkerülni, amelyek rossz színben tüntetnek fel képességeinket és tulajdonságainkat. Gyakran alkalmazott módszer, ha elég nagy törlésigot teremtünk önmagunk és a sikeres emberek között. Ezt tehetjük úgy, hogy lekécsinyítjük a velünk való hasonlóságunkat, vagy pedig úgy is, hogy egyszerűen megszüntet-jük velük a kapcsolatot (Tesser, 1988). A védekezés másik formája a *le-fel irányult összehasonlítás*, amely lecsökkenti azaz, hogy olyanokkal hason-lítsuk össze magunkat, akik valamilyen műnkön kevésbé szerencsések vagy sikeresek. A matematika-záróvizsgán szerzett közepes jegy sokkal jobb fényben tűnik fel, ha azokhoz hasonlítjuk, akik megbuktak. Így „nem túl izgalmas” családi élet mindenképpen jobb azoknál a nehézségeknél, amelyeken az éppen elvált barátunk megy keresztül. Az az ember, aki riebéd valamilyen pozitív tulajdonságára, hajlamos albecsülni azon más emberek számát, akik szintén rendelkeznek ezzel a tulajdonsággal – ez is egy olyan torzítás, amely a felsőbbrendűség érzését erősíti (Goe-thals et al., 1991). Még elég rettentő helyzetekben is segít, ha tudjuk, hogy az élet rosszabb is lehetne. Mellrákos betegekkel készült interjúk-ban például azt találjuk, hogy olyan betegekkel hasonlították össze ma-gunkat, akik még náluk is rosszabb helyzetben voltak – olyanokkal, akik-nek a betegsége nem reagált a kezelésre, akik nem részesültek más em-berek támogatásában, vagy pedig olyanokkal, akik egész fiatalon kapták meg a betegséget (Taylor és Lobel, 1989). Ilyen összehasonlításokkal

védekezve a legtöbb rákos beteg úgy hiszi, jobb helyzetben van, mint társai (Taylor et al., 1986). Talán Helen Keller, aki vak és süket volt, fo-galmazta meg ezt a legjobban, amikor azt mondta, hogy csak amikor másokkal összehasonlítjuk magunkat, akkor derül ki, hogy a kívánsá-gunk közel tartozunk.

A self belső elvárásokhoz viszonyított értékelése: selfveztérlék ■ Van-e az olvasónak olyan ismerőse, aki számtalan nagyszerű eredményre eler-né mégis úgy érez, hogy ezek csak áleredmények, amelyek hamarosan lelepleződnek? Vagy olyan, aki kiemelkedő teljesítményeket produkál, mégis folyton attól fél, hogy nem felel meg az elvárásoknak? Ha igen, akkor minden bizonnyal rájön majd, hogy az önértékelést nemcsak az befolyásolja, ami velünk történik, hanem az is, ami bennünk. Még ha legtöbbször sikeresnek is tartanak minket, még mindig lehet, hogy a ma-gunk számára felállított mérceknél nem felelünk meg. Tory Higgins (1987) azokat a személyes normákat, amelyek elérésére törekedünk, *selfveztérléknek* nevezi. Ezek a selfveztérlék két forrásból eredhetnek: az *ideális ösből* (amelyeken lenni szeretnénk) és az *előzetes ösből* (amelye-nek úgy éreztük, hogy lennünk kellene) (Higgins, 1987; Markus és Nur-riem, 1986). Az ideális selfveztérlék olyan vonásokra foglalknak magunk-ban, melyek segíthetnek a törekvéseink, céljaink megvalósításában; az el-várt én vezérlői pedig a kötelességek teljesítéséhez szükségesek.

Higgins **selfdiszkrépancia-elmélete** szerint az, ahogy ténylegesen önmagunkról vélekedünk, és a selfveztérlék közötti eltérés határozza meg emocionális jóllétünket. Például *selfdiszkrépancia* származhat abból, ha eltérés van az atletikus, karcsú ideális testkép és a kövér, pettyhűd valóságos test között, vagy az érélyes, altruista elvárható én és öma-gunkról mint órást és mohó emberrel alkotott véleményünk között. Ha olyanok vagyunk, mint a legtöbb ember, akkor nem fogjuk egyszerűen tényként tudomásul venni az ilyen diszkrépanciák létezését. Éppen el-lenkezve, emocionálisan, mégpedig várhatóan negatív érzelmeikkel reagálunk rájuk (Strueman és Higgins, 1988; Higgins, 1987). A diszkrépancia eredményeképpen átéli érzelm fájója azonban attól függ, hogy a diszkrépancia az ideális vagy az elvárható selfet érinti-e (lásd 4.5. ábra). Az aktuális és az ideális self közötti meg nem felelés csalódottságot, le-vertséget és frusztrációt eredményez. Ha úgy gondoljuk, hogy a karcsú emberek vonzóak, az emöl az ideáltól, vagyis az általunk vágyott tesztal-kantól való jellemős mértékű eltérés miatt szomoróak lehetünk. Az el-várható és az aktuális self közötti eltérés viszont büntudatot, szégyen-kezést és szorongást vált ki. Ha rájövünk, hogy többet vetünk el vala-miből, mint ami megilletett volna, amikor pedig nagylelkűnek illett volna mutatkoznunk, szégyenkezni fogunk. Szélsőséges esetekben a selfdiszkrépancia olyan negatív érzelmeiket indukál el, amelyek szmo-

selfdiszkrépancia
Az az én, a
személy
ideális én
várható én
aktuális én
selfdiszkrépancia
selfdiszkrépancia



4.5. ábra. A selfdiszcrepancia-elmélet érzésvilága. Az ideális vagy elérhető self-érvényesítés és az aktuális self-érvényesítés közötti különbséget jelöljük ki. Elméleti olyan hosszú távú negatív hatások is vannak, amelyek nemcsak a lelket, de a testet is befolyásolják

rútságához és aggodalomba, valamint az önértékelés csökkenéséhez vezetnek, és akár depressziót is kiválthatnak (Pyszczewski és Greenberg, 1987; Csikszentmihályi és Figurski, 1982).

Attól függetlenül, hogy a selfdiszcrepancia az ideális vagy az elvárható self-fel való össze nem illés eredményeként jön létre, egyes helyzetek és gondolatok különösen fel tudják hívni a figyelmünket saját hiányosságainkra, és egyes emberek általában is jobban tudatában vannak ezeknek.

1. *A sejtje irányuló gondolatok.* Mint azt nemrég Mark Baldwin és munkatársai (1990) demonstrálták, bármilyen rövid ideig is gondolunk egy olyan személyre, aki a belső normáinkat testesíti meg, az feltélenül a normánk felé fogja a figyelmünket irányítani. A kutatók elkísértek néhány vallásos, római katolikus egyetemista kísérleti személyt azért, hogy II. János Pál pápa egy megörvös fényképét mutatták be nekik. A kontrollcsoportnak egy hasonlóan zord ábrázattal fényképet mutatott Robert Zajonc szociálpeszichológusról, akinek a kísérleti személyek számára ismeretlen arca semmilyen sajátos normákkal nem asszociálódhatott. Mikor később arra kérték a kísérleti személyeket, hogy értékeljék magukat, azok a katolikusok, akik a pápa képét látták, rosszabbul ítélték meg magukat, míg azok, akik Zajonc képet látták, nem mutattak ilyen reakciót.

2. *A sejtje fókuszáló helyzetek.* Vannak olyanok, akik utálják, ha lefényképezik őket, vagy ha a hangjukat magnóra veszik. Ennek az lehet az oka, hogy ezek a helyzetek befelé, önmagunk felé fordítják a figyelmet. Gondolataink rendszerint a külvilág felé irányulnak. Mégis, amikor magunkról kell beszélnünk, amikor kínosság vagy egy kamera előtt állunk, vagy amikor akár csak egy pillanatra is megállítjuk magunkat egy nőtörten, **érintetlenségünk** fokozódik, ami belső normáinkra irányítja a figyelmet, és fókuszra az azoknak való megfele-

lés tudatosítását is. Az **érintetlenség** elmélete szerint, ha a figyelem az érzé irányul, nyílvaírásként válnak a diszcrepanciák – s éppen ezért olyan kellemetlenek ezek a helyzetek (Duval és Wicklund, 1972; Carver és Scheier, 1981). A kutatóink alátámasztják ezt a feltevést: az emberek gyakran számolnak be kellemetlen érzésekről, mikor önmagukról gondolkoznak (Csikszentmihályi és Figurski, 1982).

3. *Az érzé fókuszáló érzékek.* Az emberek különböznek abban a tekintetben is, hogy mennyi figyelmet fordítanak önmagukra. A 4.2. táblázatban néhány példát láthatunk arra vonatkozóan, hogy milyen állításokkal lehet a **privát éntudatosítást**, vagyis a saját belső állapotokra és érzésekre való odafigyelés tendenciáját mérni. Azok, akiknek ez az éntudatosítás magas szintű, hajlamosabbak észrevenni az elvárások és aktuális énjük közötti diszcrepanciákat, és inkább próbálnak meg megbirkózni velük (Carver és Scheier, 1981). Ez a fókuszott tudatosság az is jelenti, hogy az érzé vonatkozó negatív információk nagyobb kint és szomorúságot okoznak (Scheier és Carver, 1977).

4.2. táblázat. Példák a **privát éntudatosság** mérésére szolgáló tételre

1. Mindig megpróbálom megérteni önmagamat.
2. Sokat töprengök magamon.
3. Soha nem vizsgálom meg magam alapjait.
4. Éber vagyok a hangfeszültségeimre.
5. Folyamatosan megpróbálok az éntudatomban.

Megjegyzés: Azonok a személyek, akik egyetért az 1., 2., 4. és 5. állítással, és nem ért egyet a 3. és az 4. állítással hasonló tendenciát, valószínűleg magas szintű a **privát éntudatosság**. A valós állítás mindig az éntudat felé fordított, ezért a **privát éntudatosság** szempontjából az emberek közötti pontosabb megkülönböztetésre is alkalmas.

Fordít: Fenyvesi, A. – Scheier, M. F. – Bent, A. H. (1975): Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 524. o.

Elfogult ítéletalkotás a megfélelűségünkről ■ Álljunk csak meg egy pillanatra: teljesen jogos felvetés lehet, hogy senki sem tökéletes. Ha tehát mindannyian selfdiszcrepanciákkal élünk együtt, miért nem érezzük magunkat mindig szörnyen? Ennek egyik oka az, hogy a diszcrepanciák nem vesződik észre akkor, amikor személyes normáink nem hozzáférhetők. Bizonyos gondolatok, helyzetek vagy emberek befutnak hozzánk a diszcrepanciák, de a mindennapok során rendszerint nem töprengünk azon, vajon mennyire feleltünk meg. Ha mégis önanalízisbe bonyolódunk, akkor sem feltétlen gyűjtjük össze az összes releváns bizonyítékot. A jó detektívvél ellentétben mi megállunk, még mielőtt nagyon elmélyednénk az információk gyűjtésében. Érdekes, hogy pont a legkönnyebben hozzáférhető bizonyítékokat – az az információt, ami

láthatunk, hogy milyen sok tényező befolyásolja az események értelmezését, beleértve a kontextust, a hozzáférhető gondolatokat és az érzemzeti hangulatokat is. Persze mint mindig, mások reakciói az értékelésben is fontos szerepet játszanak. Egy kinyerék, ha felbukik a saját lábában, elkendhet sírni, vagy akár kacaghat is, attól függően, hogy a környezetében levő emberek aggódva kapnak a fejükhöz vagy pedig nevetnek. Ha mások egy helyzetet látszólag nyugodtnak, csendesnek vagy látszólag könnyednek ítélik, gyakran mi is hasonlóan fogunk viselkedni (Schachter és Singer, 1962). Kulturális tényezők szintén befolyásolják az értékelési folyamatokat, és azokon keresztül az érzelmeinket is. A japánok például gyakrabban számolnak be olyan érzelmeikről, mint az őszefonódás, leküszöböltség és meghűtség, amelyek az ént más fontos személyekhez kötik (Markus és Kitayama, 1991).

Mivel ilyen sok tényező befolyásolja az érzelmeinket, könnyen tévedhetünk érzelmeinkkel és azok okaival kapcsolatban. Lehet, hogy a szülő azt hiszi, hogy a gyermekére haragszik bosszúszó viselkedése miatt, pedig mérgének valódi oka a nap folyamán a főnökével történt nézeteltérés. Egy kísérletben James Olson (1990) demonstrálta ezt a jelenséget, amikor kísérleti személyeit félrevezette szorongásuk okára vonatkozóan. Minden kísérleti személynek azt mondták, hogy miközben videóra veszik, ahogy beszédet tart, egy szubliminális – vagyis az észlelési küszöb alatti – zajnak lesz kitéve. Néhányuknak azt mondták, hogy a zaj fiziológiailag serkenteni fogja őket, míg másoknak azt mondták, hogy a zajnak nyugtató hatása van. Habár semmilyen zajt nem adtak, a személyek hite annak hatásáról mégis befolyásolta érzelmeiket. Azok, akiknek azt mondták, hogy a zajnak élénkítő hatása van, kisebb mértékű izgatottságról számoltak be, és kevesebb hibát ejtettek a beszédjük során, mint azok, akik arra számítottak, hogy a zajról nyugodtabbak lesznek. Úgy tűnik, azok, akik izgatottságra számítottak, a szereplésből származó izgatottságot is a zajnak tulajdonították, míg azoknak, akik ellazulásra számítottak, nem volt lehetőségük ilyen kifogásokkal tákolódni. Ily módon tehát, akárcsak az énről való tudás egyéb aspektusai, az ítélt érzelmeik és az okokról alkotott elképzeléseink is az *értékelési folyamatok* tükrözők valójában. Az értékelések viszont sokszor a szembeeső jeleken alapulnak – külső jellegzetességeken, embereken vagy eseményeken –, amelyek nem biztos, hogy megfelelően érzelmeink igazi kiváltóinak (Reisenzein, 1983).

■ Az értékelés megváltoztatása klinikai körülmények között ■ Az a tény, hogy érzelmeink az értékelések következményei, lehetővé teszi számunkra, hogy uralkodjunk rajtuk – hogy elfogadjuk az érzelmeink feletti igazgatói szék. Végül is, ha az értékelések okozzák az érzelmi állapot, ezen értékelések módosítása lehetővé kell, hogy tegye az érzelmeink feletti

kontrollt. A gyakorlatban ez az elv számos kognitív terápéris rendszernek lényegi eleme (Beck, 1974; Ellis és Grieger, 1977). Hogyan foghat hozzá valaki az ilyen változtatásokhoz? Ha nagyon idegesek vagyunk, amikor közbülség előtt kell beszélnünk vagy előadnunk valamit, lehet, hogy ezt a *csoport jelenlétének* tulajdonítjuk – egy olyan *tényezőnek*, amely felett nem tudunk ellenőrzést gyakorolni. De álljunk csak meg egy pillanatra! Gondoljuk csak végig – mindig megrettenünk a csoportunkról? Hogyan érzünk olyankor, amikor nem érdekel, hogy a csoport tagjai mi gondolnak rólunk? Lehet, hogy akkor nem lennénk idegesek. Rájöhetünk, hogy érzelmeink nem egyszerűen a csoport jelenlétéből fakadnak, hanem abból, *ahogyan a csoportot elvetojuk* (Foersterling, 1986). Ezeket a gondolatokat viszont ellenőrizni tudjuk, és ezen keresztül az idegességünk felett is uralkodhatunk. Hasonlóképpen, a harag abból az *értékelésből* ered, hogy valaki szándékosan kárt okozon nekünk. A dühöt tehát úgy csökkenthetjük, hogy fontolóra vesszük azt a lehetőséget, hogy az illető viselkedése nem volt kontrollálható. Esetleg azért kiabált velünk a műtér a szerencsétlen, mert könnyen kiborult – egyszerűen nem tudott uralkodni magán. Rendszerint hasznosabb úgy tekinteni az érzelmeinkre, mint amelyek abból származnak, ahogy a világot értékeljük, semmint úgy, mint amelyek közvetlenül a külső események váltanak ki. Ha úgy gondolkodunk, hogy „*mindig* vagyok ideges, mert az ő bűntől viselkedését szándékosan tartom”, akkor sokkal inkább tudunk uralkodni az érzelmeinken, mint ha azt mondjuk, hogy „*az az ember felidegesített*”.

Értékelések, érzelmeik és testi válaszok együttes működése ■ Az értékelések mintázatát nemcsak érzelmeiket váltanak ki, de hatással vannak a test és az elme számos más aspektusára is. Az emberek minden kultúrában mosolyognak, amikor boldogok, rándolják a homlokukat, ha szomorúak, mégpedig pedig összevonják a szemöldöküket (Ekman et al., 1987). Működésbe lépnek a fiziológiai rendszerek, felpörgötte vagy megnyugtatva minket. Motiválttá válnak a cselekvésre: dühünkben odaesnapnánk, féltelmünkben elszaladnánk, boldogságunkban pedig közelebb bújnánk a másikhoz. Ezen viselkedési tendenciák közül néhány – például a támadás és a menekülés – egyetemesnek és biológiaiul determináltnak tűnik. Vannak persze tanak és kulturálisnak elhárított érzelmi viselkedések is (Frijda et al., 1989; Markus és Kitayama, 1991).

Az érzelmeik a gondolkodást is befolyásolják azáltal, hogy az értékelési tárgyára irányítják a figyelmet. Így például, ha rendkívül dühös vagyunk, gondolataink kizárólag arra irányulhatnak, hogy milyen méltatlansággal viselkedett az ellenfél, és hogy mennyire megérdemelné egy alapos verést. Bármilyen erős érzelm, legyen az akár pozitív, akár ne-

gatti, olyan intenzív viselkedést okozhat, ami korlátozza az egyéb eseményekre való odafigyelés képességét (Easnerbrook, 1999).

Mindenek a tényezők – az értékelés, a testi válaszok, a szubjektív érzések és az emocionális viszoklás viselkedés – olyan szoros kapcsolatba kerülnek egymással, hogy bármelyikük kiválthatja az összes többi. Ha az ember szíve gyorsan ver, az arcát viscoság borítja el, a kezei pedig szorosan öklülbe vannak szorítva, valószínűleg dühöt fog érezni, ahogy a düh is éppen ezeket a reakciókat váltja ki. Mivel az emóciók belső érzése és külső megjelenése ilyen szorosan összefonódik, az érzelmek testi jelei gyakran felerősítik magát az érzelmeket (Adelman és Zajonc, 1989; Ekman, 1992). Fritz Strack és kollégái (1988) egy leleményes kísérlettel szemléltették ezt, melyben a kísérleti személyekkel úgy írták valamit, hogy közben egy tollat vagy a fogaik közé szorítva, vagy pedig lazán a lebegyesszett ajkai között kellett tartaniuk. Ezekkel a műveletekkel olyan arc kifejezéseket erőltetnek a kísérleti személyekkel úgy írtak, amelyek a mosolyra, illetve egy mogorva arcra hasonlítottak, anélkül hogy a személyek ennek tudatában lennének volna. (Próbáljuk ki!) Ezután a kísérletezők arra kérték mindkét csoport tagjait, hogy egy sorozatos rajzfilmet értékeljenek aszerint, hogy mennyire találják őket humorosnak. Azok, akik „mosolyogva”, a fogaik között tartották a tollat, humorosabbnak találták a rajzfilmeket, mint azok, akik a tollal lebegyesszett ajkai között „mogorva képet vágtak”.

Ha egy emocionális arc kifejezés emocionális élményt vált ki, logikusnak tűnik, hogy egy semleges vagy következtelen arc kifejezés csökkenteni fogja az érzelmek intenzitását. Ha például gusztusosan tárgyakkal megfigyelése során elkerüljük, hogy az undor arc kifejezéseinkben megjelenjen, feltehetőleg csökkenni fog az undor érzése is. Az arc kifejezések hatása az érzelmekre újabb példa az önértékelési elméletre: amit teszünk, gyakran befolyásolja azt, ahogy érzünk.

Lehet, hogy már az olvasó is kihasználta az arc kifejezések és a viselkedés hatásait az érzelmekre. Volt-e már olyan szorult helyzetben, mikor majd megfulladt a félelemtől? Például amikor éppen egy nagyobb közönség előtt készült beszédet tartani. Vett-e néhány mély lélegzetet, hogy megnyugtassa magát, és vágott-e hátulra az arcom? Ha igen, akkor pont azt próbálta meg kihasználni, ahogy az érzelmek a kifejezéseket és a viselkedést követik. Az a régi tanács, hogy „fityédesen a természet mellett sétálva”, és a „keep smiling” (Mindig mosolyogj!) stratégia mindmind azt a tényt támasztja alá, hogy csökkenteni tudjuk a félelmünket, ha a külsőleg feljelenő viselkedésünk vidám.

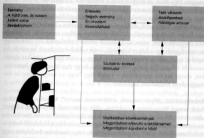
Mint azt a 4.8. ábra is mutatja, az érzelmek szoros összeköttetésben állnak a test és a lélek minden aspektusával, a cselekedetekkel és a gondolatokkal egyaránt (Shaver et al., 1987; De Rivera, 1977).

A self működés közben: self és viselkedés

Az emberek viselkedése néha kifejezi valódi belső érzéseit. Mások arra törekednek, hogy mások véleményét befolyásolják, hogy hatalmat, befolyást vagy megerősítést szerezzenek. Még a másik meggyőzésére irányuló viselkedés is befolyásolja azonban azt, ahogy az emberek önmagukat látják.

Amióta Madonna mintegy tíz évvel ezelőtt felbukkant a zenei élet színpadán, többször drámaian megváltoztatta megjelenését. Mégis, egészen a korai „Marlene Dietrich-stílus” megjelenéstől a rendkívül találó Szei címet viselő könyve megjelenéséig Madonna minden marketing-, zenei és divaneremű tevékenysége ugyanazt az üzenetet közvetítette: a semki véleményére nem adó szexuális függetlenségét. Mi motiválta Madonna viselkedését? Valóban a természetéből eredendően olyan erős szexualitást személy lenne, akinek hirtelre lehetővé teszi, hogy kifejezze valódi természetét a világon található sok ezer rajongójának? Vagy ő a tökéletes színésznő, aki óvatossá úgy irányítja a viselkedését, hogy olyan képet közvetítsen, ami szerint a legnagyobb piaci sikert biztosítja?

Ha van olyan terület, ahol az, hogy kik vagyunk, és hogyan érzünk, igazán jelentős hatást fejtethet ki, akkor az a minőkkel való interakciónk területe. Akárcsak Madonna, mi is cselekedhetünk úgy, hogy közvetítsük és megerősítsük azt, akik valójában vagyunk, de úgy is megváltoztathat-



4.8. ábra. Az érzelmek összetevői. Mikor egy személyről a self szempontból nézzük az érzelmeket, az előbbi az érzelmek szorosan összefonódóan: kognitív értékelés, fiziológiai reakciók és szubjektív érzések. Minden tényező hatással van az összes többire, és mindegyik hozzájárul az emocionális viselkedés kialakításához.

jak viselkedésünket, hogy az egy bizonyos benyomást közvetítsen egy adott cél elérése érdekében.

Énkifejezés: „Olyan vagyok, amilyen” ■ Arról van az emberek **énkifejezése** (**énkifejezés**) gyakorlatnak, megpróbáljuk viselkedésünket kereszttől átadni az énfogalmunkat. Az énkifejezés megerősíti az egyén énrészt, ugyanakkor mások felé is közvetíti azt. Ha önmagát úgy látja, mint előkelően illájogi aktivistát, akkor számos viselkedését – például hogy önkéntesnek jelentkezik az állatvédőknél, vagy az állatkísérletek ellen tiltakozik – ennek az énfogalomnak a kifejezéséként és megerősítéséként láthatja. Kutatások kimutatták, hogy ha az embereknek van viláztársi lehetőségük, szívesebben vesznek részt olyan társas helyzetekben, ahol énfogalmukkal konzisztens módon viselkedhetnek (Snyder és Gangstad, 1982). Egy barátok közötti természetű férfi tehát szívesen előadhat partikára szóló meghívásokat, egy rendszerető nő pedig elvárhatja olyan munkát, amely világosan strukturált feladatokat kínál.

Az énkifejezés szükségesé olyan erős, hogy néha jobban szeretik, ha mások a hibáinkról és fogyatékosságainkról is tudnak, semmint hogy pozitív, de pontatlan képék legyen rólunk. Egy házaspár közötti William Swann és kollégái (1992) által végzett kutatás nagyszerűen illusztrálja, milyen erős is lehet ez a készség. Meggondoltuk olyan embereket, akiknek negatív volt az énképük, hogy vajon a házastársuk hogyan látja őket, és milyen erős a kötődésük a kapcsolataikhoz. Azok, akiket véleményük szerint a házastársuk is negatívan látott – vagyis pont úgy, ahogy magukat látnak –, nagyobb elkötettségűnek mutatnak a házastársuk iránt, mint azok, akiket megkérdésük szerint a házastársuk pozitívan látott. Ezek a személyek nyilvánvalóan jobban szeretik, ha pontosan értékelik őket, mint ha kedvező színben tűnhetnek fel. Minthogy az énkifejezés azt a képet közvetíti, amit valódi énlénknek hiszünk, lehetővé teszi más emberek számára, hogy pontos benyomások alakítsanak ki rólunk. Ez pedig lehetővé teszi, hogy úgy kerüljenek bennünk, ahogy azt mi szeretnénk – vagyis úgy, hogy az megerősítse az önmagunkról kialakított képünket.

Énbemutató: „Olyan vagyok, amilyennek akarok” ■ Néha megpróbálunk vonzó benyomást kialakítani, akár pontosnak tartjuk azt a képet, akár nem. Az adott viselkedésmódok kiválasztásának másik motívuma az **énbemutató** (**selfpazentáció**), vagyis a másokban kialakuló benyomás formálásra irányuló erőfeszítésünk, hogy hatalmat, befolyást vagy megerősítést nyerjünk (Jones és Pimman, 1982; Todeschi, 1981). A legtöbb ember sürdök azzal, hogy mások pozitív képet alakítsanak ki róla, hiszen egy vonzó partner énléklődésének a felkeltése vagy felvétel beszélgetés során a jó benyomás kialakítása komoly hatással lehet egész

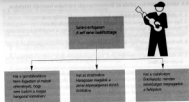
életünkre. Sokszor azonban kevésbé fontos helyzetekben is olyan arcot akarunk a világ felé mutatni, amelyet az szeretni, csodálni és tisztelni tud. A házogs, vagyis önmagunk szeretetre méltóként való bemutatása, illetve az összekelés, vagyis önmagunkról a kompetens személy benyomásának keltése a társas interakciók leggyakoribb célja (Arkin, 1981; Jones és Wortman, 1973).

Mindezenyünknek nagy gyakorlata van a helyeslés és a tisztelet elnyerése terén, ezért a házogsnak és az énléklődésnek elvileg könnyen kellene mennie. Hogy szeretetre méltóknak tűnjünk, lehetőségeink határtág elmeigényt mások segítségében, a mások végrehajtó való alkalmazkodásban és a kedvezésben. Hogy kompetensnek tűnjünk, hangszívrozunk egyébként is erős pontjainkat, emlegetjük sikereinket, és figyeltünk tudósainkat. Az énbemutató azonban tele van potenciális csapdákkal; ha túlszaba viszunk, viselkedésünk passza túlértékelésnek vagy valóztíltlen dicsekvésnek tűnik. Egy lánynak kétszín viselkedésben egy személy a főnökével egy esetleges előképzésről folytatott beszélgetés során hízselglen beszélt, míg egy másik nem próbálta magát megkezdveztetni – az eredmények szerint az előbbi személyt kevésbé tartották rokonszenvesnek és kompetensnek, mint az utóbbit (Pandey és Singh, 1986). Egy másik viselkedésben azokat az egyetemistákat, akiket arra kérték, hogy egy színpadi interakció során hívják fel a figyelmet addig elért eredményeikre, kérdésnek tartották, és ráadásul ellenszemesnek is (Godfrey et al., 1986). A nyíltválszó önléklözés mindenkor történő erőltetése a beszélgetésben teljes hatástalan formája az énbemutatónak. Sokkal előadhatottabb taktika, ha például mások megjegyzéseire vagy kérdéseire válaszolva hozzuk ki az előségeinkkel, vagy ha hagyjuk, hogy mások dicsegtessenek meg bennünket ajánlóvelekleben (Jones és Pimman, 1982; Holtgraves és Snull, 1989; Baumeister et al., 1989). Függetlenül attól, hogy a célunk önmagunk megkezdveztetése vagy képességeink hangszívrozása, a legtöbb módszer mindenképpen a ravaszság. A sikeres házogshez taláink néhány ötletet a 4.3. táblázatban.

A sebtől a viselkedésig és vissza ■ Az énbemutató lehet „egy self felpróbálása” is: olyan viselkedés, ami megfelel az ideális selfnek, „amilyennek lenni akarunk” (Baumeister, 1982). A sebtőlük például kísérletezhettek olyan selfekkel, mint a „lázárd” az „intellektuál” vagy a „hátszereztveztési aktivista”. Ezeknek a kísérleteknek hosszú távú hatásai is lehetnek, mivel az énbemutató sokszor annak „előadójára” is éppen akkor hatást fejt ki, mint a közönségre (Gergen, 1965; Schlenker, 1985; Jones et al., 1981). Szószesznek, modelleknek és más hízvátsos „magatartásoknak” ténylegesen problémákat is okozhat ez – mint arra Caprice Benedetti, egy New York-i manóken rámutatott: „Néha naponta tízszer is arcot és ruhát változtatunk. Elégien vagyok. Lezsér vagyok.

énkifejezés
(**énkifejezés**)
Az irányuló
motívó, hogy
olyan viselkedé-
ket alkossunk,
amelyek
az énfogalmunkat
közvetítik
és erősítik.

énbemutató
(**selfpazentáció**)
Kiválasztás olyan
viselkedésmódokra,
amelyek
a megfigyelőkben
kialakított képet
akaratlanul is
rövidnek.



4.9. ábra. Milyen külső jelzéseket okoz a self, ha már egyszer kialakult az erőforrás, az egyengetőszaktól, érzelmektől és viselkedéstől is befolyásolja

megerősítjük önértékelésünket, és a legjobb arcunkat mutatjuk másoknak. Mint majd látni fogjuk, huzolunk azért is, hogy elfoglaltságunk minden külső hatás ellen megvédjük. Ha az események rosszul alakulnak, kétféle módon reagálhatunk. Megpróbálhatunk megbirkózni azokkal a helyzetekkel, ami gondot okoz, vagy kiberlehet tehetünk a helyzettel kapcsolatos érzelmeink megváltoztatására.

A self jólléte ellen irányuló fenyegetés

- Amikor külső események vagy negatív visszajelzések fenyegetnek, meg kell védenünk azt az énképünket, amit önmagunkra vonatkozóan kialakítottunk.
- A nagyobb kudarok és katasztrófák egyetemes fenyegetést jelentenek, de ugyanilyen hatásuk lehetnek az információzasi információk, a mindennapi zaklatások és a stresszhelyzetek is. A self ellen irányuló fenyegetések nemcsak a psziché, hanem a fizikai egészséget is veszélyeztetik. A legnagyobb kár az, ha a fenyegetések sikerülnek, amelyek ellenőrzésértelmennek tartanak.

Bármilyen ellentmondás az énképünknek és az azzal kapcsolatos érzelmeinknek, megváltoztathatjuk az énképünk kialakított benyomásunkat. Háromféle esemény jelent különösen nagy fenyegetést. A kudarok – például ha elbukunk az autóbalesetben –, ha idejüknek a fejünk felett az elsőléptetésnél, ha a házasságunk válságba végeződik – negatív visszajelzések tesznek ki bennünket arra vonatkozóan, hogy kik vagyunk, és mire vagyunk képesek. Az információzasi – például ha egy rendszerint egészséges ember megbetegszik, ha egy fiatalos anyának kirepülnek a gyermekkel – olyan információkat adnak, amelyek ellentmondanak az önmaga-

gunkról kialakított képnek. Az események nem kell feltétlenül megakadályozzák lennie ahhoz, hogy inkonzisztens legyen. Ha megváltoztatjuk az énképünket, akár az énkép események is, mint például a házasság vagy a szívétől való, megváltoztathatjuk viselkedésüket a selfben. Végül a zavarok is fenyegetnek a self jólléte, mivel a rendelkezésükre álló erőforrások látszólag elégtelenek a velük való megküzdéshez. Idetartoznak a nagyobb kérésnek: egy állás elvesztése, a házasság halála vagy a lakás elvesztése. De stresszt okozhatnak a mindennapi idegőrlő frusztrációk és zaklatások, az unalmas rutinműveletek és az állandó, apró kudalmak is. Ezek az események mind megváltoztatják a selfünket.

A fenyegetések emocionális és fizikai hatásai ■ A kudarok, inkonzisztenciák és a stresszhelyzetek a negatív érzelmek egész skáláját aktivizálhatják. Az olyan élmények, mint egy súlyos autóbaleset vagy egy szerett személy megbetegedése, a legintenzívebb érzelmek hívhatják életre: rettegést és nyomasztó depressziót. Az ilyen fenyegetések nemcsak a selfre vannak hatásuk. Az elmúlt bűn és kudarcai eredményei még a szépeknek orvosokhoz is meggyűlölet, hogy ezek az események a testi betegségekhez is hozzájárulnak. Nagyobb kudarok károsan befolyásolják az egészséget, akárcsak a mindennapi apró kellemetlenségek: egy kedves barátal történt veszekedés, ha megbírtam, mert tilosban parkoltunk, vagy egy hosszú sorban állás a bankban. A selfet érintő fenyegetések felkeltik és nyomasztanak, ugyanakkor megváltoztatják immunrendszerünk válaszait, idegrendszeri aktivitásunkat és vérnyomásunkat is – vagyis olyan fiziológiai változásokat okoznak, amelyek hozzájárulnak a betegségek kialakulásához (O'Leary, 1990; Rodin és Salovey, 1989; Lazarus, 1984). Egy vizsgálásban például azt találták, hogy azoknak az embereknek a vérében, akiknek felhívta a figyelmét személyiségük jelentősebb ellentmondásaira, csökkent a fehérvérsejtek aktivitása (Strauman et al., 1993). Ezeknek az immunrendszerhez tartozó sejteknek fontos szerepük van a vírusos megbetegedések és a rák elleni védekezésben.

A fenyegetések hatására átélt negatív érzelmek azok, amelyek a testi egészséget is veszélyeztetik, ennek a veszélye azoknál az emberekkel a legnagyobb, akik rendszeresen negatív érzelmekkel reagálnak a kudarokra, a csalódásokra és a stresszre (Watson és Pennebaker, 1989). Az egyik legismertebb bizonyíték az ilyen kapcsolatra az A típusú viselkedés, amely a nőknél és a férfiaknál is összefügg a szívbetegségek kialakulásával (Booth-Kewley és Friedman, 1987; Thoresen és Low, 1990). Az A típusú viselkedés olyan jellemzőket foglal magában, mint a becsvágy, a versenyvágy, a gyors beszéd, az ellentmondásosság és a hitetlenkedés való hajlam, amelyek közül persze nem mindegyik káros az egészségre (Dembroski és Costa, 1987). A legfontosabb rizikófaktorok

Friedman, 1987). Azok a helyzetekben valamely szívbetegségre, aki a mindennapos kellemetlenségekre – mint például arra, hogy a boltban olykor elvárak áll előlünk a sorban, akinek a beviselőköcsöje zsírfoltosság tele van – dühvel reagálnak (Angier, 1990).

Fenyegetés és a kontroll értékelése ■ A frusztrációkra, a hiányosságokra, a zaklatásokra, a katasztrófákra vagy bármely olyan eseményre, amit fenyegetésként élünk meg, reagálnunk kell. Minden eshetőség közül azonban azok a legfenyegetőbbek, amelyekről úgy érezzük, hogy nem tudjuk ellenőrizni őket tartani őket (Rodin és Salovey, 1989). Gondoljuk csak el, mennyire befolyásol bennünket magunkat is a kontroll érzete. Az olvasó például hol éri magát kényelmesebben, egy autót vezetve vagy egy repülőgépen utazva? A legtöbb ember szívesebben vezet, habár a repülés – ha az egy kilométernyi megtett útra eső halálesteték számát nézzük – tényleg biztonságosabb, mint a vezetés. Ez az ellentmondásos választás is azt tükrözi, milyen mélyen gyökeresnek bennünk a kontroll iránti szükséglet. Amikor a környezetünk feletti kontrollra vonatkozó alapvető késztetésünk megkérdőjeleződik, a fenyegetés sefülkének egy nagyon fontos részét érinti. Ha úgy érezzük, hogy az események irányítása „kicsúszott a kezünkől”, megú a negatív kiemelés esélye – idesorolható például a munkások „kiégése”, valamint a börtönökben és kollégiumokban kialakuló zsúfoltságérzés is (Paulus, 1988; Pines et al., 1983). Ha például egy kollégiumban becsúszik, kikéll kell egy szobában laknunk, nem pedig ugyanannyi, de általában megvalósított emberrel kerülünk egy szobába, valószínűleg zsúfoltságunk fogjuk megélni ugyanazt a szobát. Nem meglepő, hogy a szorongás és

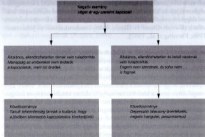
■ **Kontroll és depresszió** ■ A kontrollhiány ismételt meg tapasztalásának talán a legrosszabb következménye a *tanult tehetetlenség* (Seligman, 1975; Abramson et al., 1978). Azok az állatok és emberek, amelyek, ill. törekvést, hogy irányítsák saját sorsukat (Seligman és Maier, 1967). Egy vizsgálathoz azok a kísérleti szeméhek, akiket korábban olyan hangos zajnak tettek ki, amely ellen semmit nem tudtak tenni, később olyan zajoktól sem tudták megvédeni magukat, amelyeket könnyen kiküszöbölhettek volna (Hiroto, 1974). A tanul tehetetlenség gídlathat az emberek arra irányuló erőfeszítéseit, hogy ellenőrzésük alá próbálják vonni a helyzeteket. Azok az emberek, akik megoldhatatlan problémákat próbálnak feldolgozni, vagy ellenőrizhetetlen kudarokat élnek át, akkor is feladhatják a próbálkozást, amikor erőfeszítéseik talán eredményesek lehetnének. Ennek egyik oka az lehet, hogy az olyan gondolatok ismételtgenése, mint „semmit sem vagyok képes”, vagy „erőfeszítéseim mind hiábavalók”, és az ebből fakadó szomorúság és reménytelenség megparazza azokat a kognitív folyamatokat, amelyek ténylegesen segíthetik az embert a kontroll megőrzésében (Sedek és Kofia, 1990).

Az ilyen eredmények vezettek el a kutatókat ahhoz a következtetéshez, hogy az események ellenőrizhetetlenségének történelmi értékelése hozzájárul a klinikai depresszióhoz, az olyan pszichológiai rendellenességhez, amelyet negatív hangulatok, alacsony önértékelés, pesszimizmus és a gondolkodási, alvási, evési és cselekvési mintázatok megváltozása jellemez (Abramson et al., 1978). A folyamat működése a 4.10. ábrán látható. Ha egy megpörtézt eseményt vagy stimulációt egyrészt ellenőrizhetetlennek, másrészt az életünk számos területére kiható következményekkel járónak értékelünk, a kontroll hiánya tanult tehetetlenséget okoz.

Más kutatók véleménye szerint azonban a tanult tehetetlenség csak részlegesen magyarázza meg a depressziót. Felülvizsgált modelljük szerint a depresszió akkor valószínűsíthető, ha az általános, hosszúan tartó, ellenőrizhetetlen eseményeket belső okoknak tulajdonítják – vagyis úgy érzékelik, mint ami „az én hibám” (Abramson et al., 1978). Egy partikapcsolat megszakadása például úgy is értelmezhető valaki, hogy őt mostantól már senki sem fogja szeretni. Ez a magyarázat megfosztja őt az adott helyzet feletti ellenőrzés lehetőségétől, valamint annak a reményétől is, hogy a jövőben talán magának sikerül elérnie partnert. A kutatások



A kontroll megvesztése a kontroll hiányával való megkérdőjelezésből. A New York-i 95. Számú Általános Iskola tanulói osztályának tagjai 1993. február 26-án olyan körülmények között kerültek, amely miatt elvették az ellenőrzést. A World Trade Center káldtáplálójánál kékkel, miközben szilárd emelést alkalmat kérték meg egy bontás. Talán szívesen annak a kizárhatóság, hogy meg tudták káldtáplálóját a helyüket, hogy valószínűleg ellenőrzésük alá tudták vonni egy tényleg iskolai ünnepségre készült előgyakorlatot, míg a megmetszésükre vártak.



4.10. ábra. Attribúciók, tanult tehetetlenség és depresszió. Ha egy negatív eseményt úgy értelmezünk, mint ami átkarol és ellenőrizhetetlen, tehetetlen, feltehetően a problémákkal – ami a tanult tehetetlenség egyik tünete. Depresszió akkor következik be, ha a negatív esemény okát nemcsak globálisnak és ellenőrizhetetlennek, de belsővé tartjuk is látnak

kimutatták, hogy azok a személyek, akik *depresszív attribúciós stílust* használnak, nagyobb valószínűséggel lesznek depressziósok, ha életük rosszra fordul (Anderson et al., 1988; Nolen-Hoeksema et al., 1986).

Menekülés a fenyegetés elől: érzelmekközpontú megküzdés

- *A fenyegetés elől való menekülés az emberek soha megpróbálják a fenyegetést*
- *adott érzelmi reakciókat kezelni – meneküléssel, a figyelmet eltereléssel, az*
- *esemény fontosságának felhívásával vagy elhárítással.*

Habár a tanult tehetetlenség megakadályozhatja az embereket abban, hogy a self számára fenyegetőnek ítélt helyzetekkel bármit is kezdjenek, ilyenkor leggyakrabban mégis **megküzdési stratégiákkal** reagálunk – vagyis a fenyegető események negatív következményeinek csökkentésére irányuló erőfeszítésekkel. A megküzdések egyik gyakori formája, az **érzelmekközpontú megküzdés** esetén az eseményhez köthető negatív érzelmekkel próbálunk megbirkózni – esetleg a fenyegető esemény elkerülésével vagy az előtte való elmeneküléssel. Például egy család viszályát szembeállítva az egyén megpróbálhatja azt figyelmen kívül hagyni, vagy elmerülni valamilyen hobbiiban vagy tevékenységben. Egyéb érzelmekközpontú

megküzdési technikák lehetnek a valamely más területen elért siker keresése, a veszély elterelése és a stressz okozta érzelmi feszültség levezetése tettei kísérletek is; ez utóbbi gyakran imádkozáson, meditáción, énkifejezésen vagy a probléma megbeszélésén keresztül történik. Hogyan működnek az érzelmekközpontú megküzdési stratégiák?

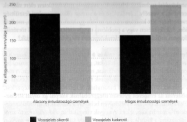
Menekülés a fenyegetés elől: szélsőségek ► Ha arra kényszerülünk, hogy hazavigyünk kudarcainkat és hibáinkat, gyakran az jut először eszünkbe, hogy jobb lenne szedni a sátorlínákat, mint összeesni magunkat. A menekülés véget vet tökéletlenségünk fájdalmas tudatának (Gibbons és Wicklund, 1972). Kísérleti bizonyítékok igazolják azt az elképzelést, miszerint az emberek gyorsan megpróbálnak kilépni az olyan stresszkel teli szituációból, ahol valamilyen belső elvárásuknak nem tudtak megfelelni – már ha képesek rá. Az egyik vizsgálatban a kísérletvezető arról tájékoztatta a kísérleti személyeket, hogy nagyon jól, illetve nagyon rosszul teljesítettek egy intelligencia- és kreativitástesztben, majd arra kérte őket, várják meg a következő kísérletvezetőt, aki öt perc múlva érkezik. A személyek felénél a váróhelyiséget videokamerákkal és tükrökkel szerelték fel, ezekkel segítve elő az éntudatossg fokozódását. Vajon a megpróbáltatás, az éntudatossgal össze nem illő információ (a teszten elért alacsony pontérték) és az éntudatossg (tükrökkel és videokamerával kell szembenéznünk) a menekülést tetel-e a helyzet legvalószínűbb megoldásává? Úgy tűnik, igen. Azok a személyek, akik rosszul teljesítettek a teszten, és a speciálisan felszerelt helyiségben kellett várakozniuk, sokkal hamarabb elmentek, mint más kísérleti személyek (Dural és Wicklund, 1972).

A veszély figyelmen kívül hagyása: a figyelem elterelése bármilyen módon ► Az éntől való menekülés tapasztalat elkerülésére tett kísérletek és az ellenőrizhetetlen események nyomába a negatív következmények új csoportját eredményezik. Az emberek különböző okokból kezdhetnek inni, kábítószerrel, és keresnek a veszélyeket pusztán az izgalom vágyáért – néha azonban ezek a tevékenységek a pozitív énképpel összefüggő tehetetlen információ és az állandó stressz kellemetlen következményeinek kizárása tett kísérletek (Baumeister, 1991). Jay Hull (1981) például azt találta, hogy az emberek valóban „képesek alkoholla fojtani a bánatukat” – az alkoholfogyasztás ugyanis csökkent az éntudatossgot.

Erre alapozva Hull és Robert Young (1983) úgy érveltek, hogy a kudarcot ítélt emberekkel megőrzés lehet, hogy az éntudatossg előli menekülés útját az elvárt választást, a sikerességgel azonban nem. Ennek az elképzelésnek a tesztelésére kiválasztottak néhány tanulót, akik magas, illetve alacsony éntudatossgúak voltak, majd hamis visszajelzést adtak egy intellektuális feladatban elért sikerükről vagy kudarcaikról.

megküzdési
stratégiák

A selft fenyegető
események negatív
következményeinek
csökkentésére
irányuló
erőfeszítések



6.11. ábra. Az éntudatoság hatása az alkoholfogyasztásra. Azok a személyek, akiknek az éntudatosága magas (színtől-vastag és úgy látszik, hogy a fűszertelen szeszmentes, több bort ittak, mint a másik három csoportba tartozó egyének – láthatóan azért, hogy kávékat és főzésűsárgák káros tudatosítását megakadályozzák. Ezzel szemben azok a magas éntudatoságú személyek ittak a legkevesebbet, akik önértékelési értékeik, talán azért, hogy ne hanyagolják el a megvalósításukhoz jó lehetőséget (Hull és Young, 1983 alapján)

Ezek után a kísérlet következő részét borkóstoló feladatnak álcázva, lehelőket adtak arra, hogy elmerüljenek érzelmeik elől. A kutatók az elfogyasztott bor mennyiségét mérték. Mint az a 4.11. ábrán látható, azok a magas éntudatoságú személyek, akik kudarcat élték át, szignifikánsan többet ittak, mint a másik három csoport tagjai. Egy középiskolai tanuló körében végzett felmérés szintén azt mutatja, hogy az alkoholfogyasztás azoknak a körében a leggyakoribb, akiknek az éntudatoság-szintje magasabb, iskolai teljesítményük viszont alacsony (Hull et al., 1986).

Természetesen az éntudatoság csökkenése céljából történő alkoholfogyasztás kiemelkedően nagy saját problémáit. Az alkoholfogyasztás súlyos egészségügyi kockázati tényező. A rövid távú vigaszt, amit stressz esetén az alkohol az embernek nyújt, beágyazkodik az a szenvedés, amit a stresszel kapcsolatos betegségek kialakulásában játszik.

A fényezés lecsiszolása: a pozitívumok hangsúlyozása és a negatívumok kizárása ► Szerencsére az alkoholfogyasztást konstruktívabb eszközök is rendelkezésünkre állnak a hibákkal és kudarccal való megbirkózáshoz. Egy gyors teljesítmény negatív hatásainak kizárására alkalmas lehet az is, ha alulértékeljük a kudarc jelentőségét. Szembesülve saját megelégedésünk életformáink és önmagunk motivációink letagadhatatlan

bizonyítékaival, úgy dőltethetjük, hogy a károsítás és a nyelvértékelés egyáltalán nem olyan fontosnak, mint amilyenek beállítjuk őket. Fontosságukat is csökkenthetjük azokhoz a területekhez képest, amelyekben kiemelkedünk, mondván, hogy ez valószínűleg az élet másban fontos területei (Lewicki, 1984). A kutatások eredményei például azt mutatják, hogy minél jobban képzett valaki olyan területeken, mint a lexikális műveltség vagy a társas, illetve művészi képességek és készségek, annál fontosabbnak is tartja azokat (Pelham, 1991).

Önmagunk megerősítése az általunk legfontosabbnak tartott személyes vonások hangsúlyozásával segítségünkre lehet a kudarccal, bizonytalanságokkal és stresszel való megbirkózásunkban is (Steele, 1988). Shelley Taylor (1983) azt találta, hogy a halál fényezésében a rákbetegek gyakran kifejezik és megerősítik sajátjuknak az általuk legfontosabbnak tartott aspektusait. Néhányan elhagyták sziklatáncuk tífus állásokat, mások elkezdtek verset írni, míg megint mások megerősítették fontosnak érzett társas kapcsolataikat.

► Az önértékelés megvédése az osztályteremben ► Az olyan területek értékelés lecsiszolása, amelyekben kudarcat éltünk át, hasznos lehet az önértékelés számára, ugyanakkor néha nagyon nagy árat fizetünk érte. Claude Steele (1992) szerint a fekete tanulók között tapasztalható magas bukási és lemorzsolódási arány részben annak a szélsőségtérletnek is köszönhető, hogy megvédjük magukat a folyamatos negatív visszajelzések ellen, aminek az iskolában ki vannak téve. Olyan tanárokkal szembeesnek, akik bukásukra számítanak, „hátrányos helyzetűek” minősítést, kultúrájukat pedig a peremre taszított szubkultúrákat értékelve, néhány fekete diák megtagadhatja, hogy olyan oktatási rendszer céljához és értékeihez mérje magát, amely nem szívesen látja őket. Az ellenállás egyik formája lehet az éntudatos olyan irányú megváltoztatása, amelyben az iskolai teljesítmény nem fontos az önértékelés szempontjából. Sajnos az iskola iránti érdeklődés és az elismerésért tett erőfeszítések megszűnése a kudarc önbeteljesítő ördögi körét indítja el. Mint azt Steele megfigyelte, az önértékelés megvédésének ezen módja „a fájdalomcsillapító szerre hasonlít... megcsinálni a jórté alát, hogy megszűnjön az éntudatos” (1992, 74. o.).

Steele véleményét támasztják alá azok a kutatások, amelyekben kimutatták, hogy a fekete egyetemistáknak az iskolai teljesítmény fontosságát vallott nézetei szoros kapcsolatban állnak az osztályzatukkal – amely kapcsolat még annál is szorosabb, mint ami a felfelé állított szintje és az osztályzat között van (Nisbett et al., 1992, idézi Steele, 1992). Az önértékelés védelmének ezen formája kétségkívül gyakori oka az iskolai bukásoknak minden etnikai és szocioközösségi háttérű csoport tanulói között. Amíg sokan azt vészték, miként lehetne az

oktatási befekvésben pénzért a legnagyobb ellenértéket megismerem, érdemes lenne olyan új oktatási stratégiákat keresni, amelyek az iskolai teljesítmény érzékelnek növekedéséhez vezetnek.

A veszély feldolgozása: a problémák kibeszélése ► „Néha elcsodálkozom azon, hogy mindazok, akik nem írnak, nem szeretnek zenét, vagy nem festenek, hogyan tudnak az örölség, a melankólia és a pániak elől elmenekülni, amelyek pedig az emberi élet inherens részei.” (Greene, 1980, 285. o.) Mint azt Graham Greene, az író is észrevette, az énkifejezés segít megbirkózni az érzelmekkel. Még az énkifejezés olyan egyszerű formái is, mint a vészlehetőségek keltette érzelmekről való beszámoltatás, segíthetnek a helyzet emocionális és fizikai következményeinek részbeni legyőzésében (Bulman és Wolman, 1977; Tai és Silver, 1989).

James Pennebaker (1989) a mellett az elképzelés mellett károskodott, hogy a mélyen eltemetett stresszokhoz események felidézése hozzájárulhat néhány negatív hatás elcsúszásában. Ennek drámai illusztrálása Pennebaker és kollégái (1988) arra kértek néhány tanulót, hogy írjanak le olyan személyes traumatikus élményeket az életükből, amelyekről még soha nem beszélték, míg másokat arra kérték, hogy triviális témákról írjanak. A kísérlet négy egymást követő napján az előbbi csoport tagjai újraélték életük néhány olyan szobátságosan jelentős eseményét, mint egy testvér halála vagy egy gyermekkori szexuális zaklatás. Nem meglepő, hogy ez alatt az idő alatt több negatív érzelméről és fizikai kellemetlenségéről (fejfájás, izmok feszülése, gyors szívverés) számoltak be, mint a lényegtelen témákról írók. A fiziológiai mérések azonban azt mutatták, hogy az első csoportba tartozó személyek immunrendszerének működése kiemelkedő volt. Az egésznapig az a felfedezés hat hétig tartott, s ezalatt a „traumacsoport” személyei lényegesen kevesebb ideig szorultak orvosi ellátásra, mint a másik csoport kísérleti személyei.

Habár hosszú távon ezek a kísérleti személyek profiláltak a helyzetből, a traumatikus élmények leírásának követhető hatása természetesen negatív volt. Mielőtt a személyek belemennek volna a kísérletbe, figyelmeztették őket, hogy esetleg nagyon kellemetlen eseményekről kell majd írniuk. Emellett az ilyen vizsgálatakat végző kutatók mindig kétszen állnak arra, hogy bármely vizsgálati személy, akiről a történetek tájékoztató megvételnek, hozzájárul fordúlhatosan ténylet.

■ **Az énkifejezés és a munkanélküliséggel való megküzdés** ► Egy másik, a traumatikus élmények leírásának hatását vizsgáló tanulmány a képzettségüknek megfelelő munkájukat elvesztett egyénekre összpontosított. A vizsgálati személyeknek öt napon át napi húsz percben vagy a munka elvesztésével kapcsolatos legmélyebb érzéseikről, vagy pedig az

aznapi álláskeresőre vonatkozó terveikről kellett írniuk. És az eredmény? Ebben az esetben csak apró különbségeket találtak a két csoport fizikai egészsége között. Nyolc hónappal később viszont azon csoport tagjainak, akik az érzelmeket írták le, több mint a fele már talált állandó munkát, míg a terveikről íróknak csupán 24 százaléka (DeAngelis, 1993). A munkanélküliség traumájának leírása nyilvánvalóan segít a helyzettel való megküzdésben – és a konkrét, gyakorlati eredmények közel tizenhat egy órá állás találatának nagyobb esélye is.

A traumatikus események persze számos módon ártanak az elzárkózásuknak, és az eseményről történő pusztán gondolkodás vagy írás nem tudja azokat minden negatív hatását semlegesíteni. Feltárásuk viszont legalább segíthet a fájdalom gondolatok elfojtásának káros hatásait csökkenteni, s gyakran ez az első lépés a negatív események újraértékeléséhez (Horowitz, 1987). Mint az később kiderült, az események újraértékelése a problémákkal való megküzdés közvetlen módjainak is egyike.

Szembeszállni a fenyegetéssel: problémaközpontú megküzdés

Az emberek néha képtelenek megállni a fenyegetésnek oly módon, hogy megpróbálják megérteni a negatív eseményt vagy helyzetet megváltoztatni. Ennek lehetséges stratégiái: a bizonyítékok újraértékelése, kifogások keresése, az ellenfelek meggyőzésa vagy kiűzése és a probléma közvetlen kijárat.

Ha a sejtet évi fenyegetésekre adandó emocionális válaszokra koncentrálnak, az segíthet abban, hogy elégedettek legyünk magunkkal, ám néha jobban szeretnék a problémákkal szembe megküzdödni. A problémaközpontú megküzdés az ember kognitív, emocionális és viselkedési erőfeszítései az esemény veszélytelené történő átértékelésére (korábbi énkifejezési folyamatok keresztül) vagy a helyzet fizikai megváltoztatására fókuszál.

Törzstört értékelés: „Hol itt a gond?” ► Tanárként be kell, hogy valljak, nem sok időre vizsgálódok panaszoknál nekik, hogy nem volt igazságos a vizsga. Rendszerint azok gondolják, hogy a vizsga nem adott lehetőséget valódi tudásuk megmutatására, akik kevésbé jól teljesítettek. Ha valaki bármilyen negatív információt kap – nemcsak egy rossz osztályzatot –, azt azonnal elutasítja, vagy legalábbis megkérdőjelezheti annak érvényességét, hogy az tényleg érdemteljes eljárást. Thomas Pyzdek és munkatársai (1985) laboratóriumi kísérletekkel vizsgálták ezt a megküzdési stratégiát, ahol „társas érzékenység” tesztet végeztek fel nékkel. A kísérleti személyeket valódi eredményeikről függetlenül arról tájékoztatták, hogy jól, illetve gyengén teljesítettek. Ezek után

arra kényszerít, hogy olvasnunk el és értelmeznünk két kutatási beszámolót, melyek közül az egyik a társasérzékelenség-teszt validitását támogatja, míg a másik megkérdőjelezi azt. Ahogy várható volt, a szemelvények a tanulmányokra adott értékelését az határozta meg, hogy mit mondtak nekik a tesztben elért pontszámokról. Azok, akik úgy tudták, hogy jól teljesítettek, a tesztet támogató tanulmányt tartották jobbnak, míg azok, akik gyenge eredményről kaptak visszajelzést, éppen az ellenkező következtetésre jutottak. A self szempontjából releváns információk ilyen torzítása segíthet bennünk a kudarcainkkal és a hiányosságainkkal való megbirkózásban: az újraértékelt fényegység leggyorsított felfrissítését válthat.

Kifogások keresése: „Nem az én gondom” ■ Mi történik akkor, ha a legrosszabb álmaink válnak valósággá, és megbukunk egy tesztben, rajzkapnak egy házugságot, vagy megcáfolnak az autópályán gyorshajásért? Habár mindannyian kíváncsiak már ilyen körülmények körött, hogy hiúság megnyitja előttünk a földet, és elnyelje minket, az szokásos reakció erre a bocsánatkérés, a szabaddkérés, azin megpróbáljuk ott folytatni a dolgot, ahol abbahagytuk. Ha egy cselekedetünk katasztrofális hatással, és az értékelésünkkel fértve, egy jó kifogás arányát ér.

Miért olyan fontosak a kifogások? A válasznak kapcsolódnia kell az önértékelés attribúciójához, amelyek törzójük az emberek sikerre és kudarcra vonatkozó magyarázatait (Mullen és Riordan, 1988). A legtöbb ember szereti, ha sikerrel és jelentősebb eredményeit saját magának, kudarcait pedig külső tényezőknak tulajdoníthatja. Így végig a szerzett jó jegy kedvező fényt vet az énelmi képességeinkre és motivációinkra, míg egy rossz osztályzat természetesen a rossz kérdéseknek, egy otthoni véstelhelyzetnek, hirtelen megbetegedésnek vagy akár az előcsarnokból felhallatszó hangok zenének a következménye (Miller és Ross, 1975). „Lekestem a találkozó, mert korábban az autóm.” „A konyha megeme a hűtő feladatomat.” „Az a régi futballbűvészt megakadályozott.” A Yankee csapat baseballjátosa, Yogi Berra, aki a kifogások mestere volt, egyszer azt mondta: „Soha nem magamra okolom, ha nem találok el a bűbűt. Egyszerűen az időre fogok mindent, és ha továbbra sem találok el, akkor kiserítem az ülésem...” Végül is, ha nem én vagyok a hibás, akkor hogyan is haragudhatnék magamra?

Önkárosító stratégiák ■ Egy jó kifogás még értékezőbb lehet annál, ha már a cselekvés megkezdése előtt kézen van: ha elbukunk, már kézen is állunk a védekezésre. Charles Snyder és munkatársai azt találják, hogy az emberek gyakran használnak olyan mentesítő körülményeket, mint a féltékenység, az aggodalom, egy betegség vagy más zavaró események, ha kudarcra számítanak egy fontos feladathoz (Snyder és Higgins, 1988;

Snyder et al., 1985). Jobban szeretik, ha azt gondolják róltuk, hogy féltékeny, beteges vagyunk, vagy éppen stressz alatt állunk, mint ha elismerjük vagy inkompetens személy bonyolítását keljük.

Ha a verbális kifogások segítenek bennünk abban, hogy önértékelésünket megvédjük, vajon az is megfelle-e ennek a célnak, ha tényleges akadályokat gördítünk a sikeres teljesítés útjába? Bőrmilyen funkciók is fűlnek, néhány ember valóban szabotálja saját sikeres teljesítését, kifogást keresve ezzel a rá következő kudarcához. Ezt nevezzük *önkárosító stratégiának* (Berglas és Jones, 1978). Annak illusztrálására, hogy hogyan és miért működnek az önkárosító stratégiák, nézzük meg a következő példát. Tegyük fel, hogy embertünk már hónapok óta diétázik, hogy milyen jó currys csirkét tud sütni, s most végre a barátai ajónnek vacsorára. Ekkor hirtelen rábred, hogy komolyfeszítéssel képesen nem egészen olyan jók, mint azt hirdette. Van-e valami köze? Az egyik lehetséges megoldás az önkárosítás: az illető például szándékosan kifoghat az egyik hozzávalóból. Attribúciós kifejezésekkel: az önkárosító stratégia a vereséget semlegesítő módszer – a megfellelt bonyolítás a példa szereplőjének főrsi tudományáról még pozitívabb lesz, mint egyébként lenne, függetlenül a vacsora sikerétől vagy kudarcától. Ha a csirke nem lesz olyan jó, az illető hímeve, mint nagyserű szakács, akkor is meg lesz mentve, mivel a barátai inkább a hiányzó hozzávalónak tulajdonítják a katasztrofát, semmint vendégülésük képtelenségeket. Ha a vacsora mégis nagyserűen sikerül, *elsősi* tudomány még fantasztikusulbúnak fog tűnni. Ne felejtjük azonban el, hogy az önkárosításnak ezt az attribúciós hasznát annak árln semmbe ki, hogy az csökkentene a sikeres teljesítés való esélyét a valószínű kudarcot válassza a későbbi kudarc attribúciós következményei helyett (Baumgardner és Brownlee, 1987).

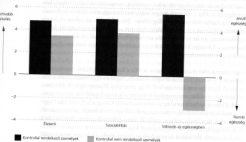
A probléma ellenőrzés alá vonása ■ Ha a külső attribúciós rendszerint segítenek önértékelésünk megőrzésében, miként értelmezhetjük a következő kutatási eredményeket? Egy amerikai állampolgárok körében végzett felmérésben önmagukat segítőknek vagy legalábbis anyagi gondokkal küszködőknek tartó egyéneket kérdeztük meg a helyzetükkel kapcsolatos attribúciójukról, valamint az általános emocionális állapotukról. Azok, akik úgy látnak, elég jó esélyük van a felemelkedésre, büszkék és boldogabbak voltak, ugyanakkor kisebb bűntudattal és csalódottsággal érezték életükkel kapcsolatban, mint azok, akik úgy gondolták, hogy külső erők hátráltatják őket (Smith és Kluegel, 1982). Vagyis, még ha negatív lesz is a kimenetel, az emberek jobban érik magukat, ha úgy élik, ellenőrzésük alatt tartják a helyzetet. A külső tényezők okolása pillanatszerűen ugyan megkönnyebbülést okoz, de ha az életet irányító

tényezőket ellenőrizhetők tartják, az hosszú időre visszahelyez bennünk az események irányítóinak helyzetébe.

Nézzük meg, mi történik, amikor Ellen Langer és Judith Rodin arra volt kíváncsi, milyen különbségeket okoz egy szanatórium lakóinak életminőségében, ha kismértékű ellenőrzést szerezhetnek a körülményeik fölött (1976; Rodin és Langer, 1977). A legtöbb szanatóriumban a napirend szigorúan szabályozott, és a lakók csak korlátozott mértékben képesek saját életüket meghatározni. Langer és Rodin arra bátorították a lakók egy véletlenszerűen kiválasztott csoportját egy szanatóriumban, hogy ők döntsenek olyan dolgokban, mint hogy milyen filmeket néznek meg, vagy hogy a szobájukban hova teszik a virágokat. Összehasonlítva olyan lakókkal, akiknek az ellenőrzés lehetőségének ilyen formája nem adatott meg, a kísérletben részt vevők jobban érezték magukat, és tovább maradtak egészségesek (lásd 4.12. ábra). Az első kontaktnál számított 18 hónapon belül a megnevelti kontroll-lehetőséget kapott csoport tagjainak csak 15 százaléka halt meg, míg a kontrollcsoportnak 30 százaléka. A kontroll érzése olyan fontos, hogy minden alkalommal megragadunk az ellenőrzés gyakorlására (White, 1959). Tulajdonképpen gyakran elűzőzzük az általunk gyakorolt kontroll mérleket, még olyan helyzetekben is, amit valójában a véletlen „szabályoz” (Langer,

1978). A kontinál például mindenki szereti a „szerencsésárait” megjátszani, noha minden számnak egyenlő nyeresi esélye van.

Mit ad az embereknek az, ha úgy érzik, ellenőrzésük alatt tartják életük eseményeit? Nagyon lényeges elem az az önbizalom, hogy egy sajátos területen adódó feladattal meg tudnak birkózni, mint például egy pszichológiai vizsga abszolválása vagy társas életük sikeres kezelése. Azon képességünkben való bizalom, hogy a dolgok kimenetelét befolyásolni tudjuk, *élethelysége*nek nevezzük (Bandura, 1986). Az élethelység különösen szoros kapcsolatban áll az emberek kudarcbezelési technikáival, vagyis hogy kontrollálható okokkal magyarázzák-e a kudarcaikat, vagy sem. Ha a bankunk elhív a hónapban már harmadszor utasítja vissza a csekkünket, és ezt az aral magyarázzuk, hogy „Ő, egyenesen nem tudom az egyenlegemet egyensúlyban tartani, nem tudok ügyesen bánni a pénzzel”, akkor egy képesség hiányra fogjuk a helyzetet – ami nem kontrollálható. Ha viszont az erőfeszítés vagy figyelem hiányát tekintjük a helyzet okának, akkor egy esetlegesen ellenőrzésünk alá vonható körülményre hivatkozunk. A kudarc ez utóbbi magyarázata arra ösztönözhet, hogy megpróbáljuk jobban nyomon követni a kiadásainkat és bevételeinket, aminek következtében a jövőben esetleg kevesebb hitelnyújtási díjat kell fizetnünk.



4. ábra. Hogyan befolyásolja a megnevelti kontroll a jóllétet. Tizenötök hónappal azután, hogy egy szanatórium lakóinak egy kis csoportja nagyobb ellenőrzési lehetőséget kapott mindennapi életük kisebb ügyei felett, a szanatórium elnöke felkérte az orvosok és ápolók lakóinak embereit, hogy az a belvitelük alapján mutassák ki, miként a kontroll csoport tagjai egészségi állapotukról számoltak. Az első csoport az első két év periódus alatt, míg a kontrollcsoport tagjai az egészségi állapotukról számoltak az első két év periódus alatt (Rodin és Langer, 1977).

■ Kontroll az osztályteremben ■ Meg lehet-e arra tanítani az embereket, hogy kontrollálható körülményeket okoljanak kudarcaikat, ezáltal javítva élethelységeiket és talán még a teljesítményüket is? Egy arra való jel, hogy erre a kérdésre igennel lehet válaszolni, egy chlóves egyetemisták körében végzett vizsgálattól származik. A hallgatók egy csoportját arról tájékoztatták, hogy az elsőévesek alkalmazkodási problémáik gyakori és teljesen szokványos reakciók az egyetem követelte életmódra, és ezek nem a hallgatók fogyatékosságainak jelei. Az elsőévesek egy másik csoportja szembeállt a speciális előadásban nem részesült, felkészítésben szabad utat engedve a nehézségek miatti örvándnak. A két csoport év végi összehasonlításakor az első csoportba tartozó hallgatók jobb jegyeket szereztek, és kevesebben is morzsolódtak le közülük (Wilson és Linville, 1982).

A kontroll érzését fokozó tréning létszám általános iskolásoknál is működik. Azoknak a gyerekeknek, akik megtanulják kudarcaikat az erőfeszítés hiánya vagy a hatástalan stratégiák következményeként éreztetni – és nem a kontrollálhatatlan gyenge képességekre vezetnek vissza őket –, mind kitartás, mind iskolai teljesítménye javul (Dweck, 1986). Egy másik vizsgálat eredményei szerint azok a gyerekek, akiknek lehetővé teszik az ellenőrzés érzését a saját viselkedésük felett, kevésbé agresszívek, mint azok, akiknek minden cselekedetét külsőleg korlátozzák (Ryan és Grolnick, 1986). Ez az eredmény azért különösen fontos, mivel el-

lenken az alacsony felkészüléssel, miszerint a külső jutalmak és büntetések az agresszió csökkentésének leghatásosabb eszközei.

Edward Deci és Richard Ryan (1987) számos tanulmányt vont le az ehhez hasonló tanulmányokból. Érvükük szerint az egyenkénti erőltetés, ami a tanár-diák viszony természetéből ered, gyakran megfosztja a tanulókat a kontroll érzésétől. A tanár által előírt szabályok, határidők és teljesítési normák mind bűntöket ebben a helyzetben. Ennek eredményeképpen a tanulók elvesztik belső motivációjukat a tanulásra, mivel az iskola már nem kelti fel az érdeklődésüket, és nem okoz nekik örömet. Ha a tanulóknak megengedik, hogy hozzájáruljanak a szabályok kialakításához, és van választási szabadságuk is, mind cheirisaikban, mind teljesítményükben javulni fognak.

A probléma megoldása: felnőni a kihíváshoz ■ A kudarc, az énképnek nem megfelelő információ és a stressz keltette negatív érzelmeknek pozitív motivációs következményei is lehetnek. Nem mindig menekülünk el: néha össze is szedjük magunkat. Ha hiszünk abban, hogy sikeresen csökkenteni tudjuk selfdiscrepanciánkat, ha hiányosságainkat kontrollálható körülményeknek tulajdonítjuk, vagy ha látunk lehetőséget életünk képeben tartására, gyakran ezek alapján is cselekszünk. Azok például, akik olyan környéken laknak, ahol rossz a közbiztonság, úgy küzdenek meg a helyzettel, hogy felveszik a harcot: polgárőrséget szerveznek, amelynek munkájában önkéntesen részt vesznek, és tevékenységeket szerveznek a „kísérő gyermekeknek”. Sok helyről már sikerült így kiszorítani a kábítószerezéskedőket.

Az élvált énképnek ellenmondó információ fájdalmas mivolta arra is motiválhatja az embereket, hogy felnőjenek ideáljükhöz és évenkéntiükhez. Az éntudatoság gyakran arra készteti az embereket, hogy a saját értékekkel konzisztens módon viselkedjenek (Gibbons, 1978). Megdöbbenne azon, hogy mások puhánynak tartják, a korábban szétrogt híműd úgy dönthet, hogy televíziós sorozatok nézése helyett inkább súlyozással tölt el egy órát. Ha kontrollálható tényezőknek tudjuk tulajdonítani a rossz eredményeinket, megőszhatunk olyan stratégiákat, amelyek megváltoztathatják a teljesítményünket. Ha a diák úgy dönt, hogy a rossz osztályzat a felkészülés hiányának köszönhető, nem pedig az anyag megértésére való képzettségének, egy rendszeres tanulási idő kijelölése segíthet abban, hogy a következő vizsgára jó előér felkészüljön.



Felnőni a kihíváshoz. Mindössze egy lépés van, hogy Gal Demers olimpiai aranyérmét nyert a női szalon megjelene sem tudott. Az amerikai diágsportolók pajzsajongatásai magabiztosnak nyújtott egy kis győzelmi körözt, hogy legyőzze határait, és visszatérjenek abba a kondícióba, ami lehetővé teszi számára annak a torn meggyőzését. Beküldi a családja erős személyiségek és edzője támogatásának támogatását, és a határozat.

A megküzdés módjai

Az egyik erőforrás, csodagy, mint a fenyegető helyzeti jellemző, megküzdésnek a fenyegetésre adott legjobb választ. Néha egyetlen olyan reakció, ami szükség a legjobb lenne, hanem sokféle megküzdési stílus segíthet legyőzni a fenyegetéseket, megőrizni a pszichés jóllétet és megőrizni a fizikai egészséget.

Mint már láthattuk, számos módon meg lehet küzdeni a sejtet érő fenyegetésekkel. Mind az érzelmekörporm, mind a problémakörponti megküzdés javíthatja a pszichés jóllétet, és csökkentheti a fenyegető események egészségkárosító hatását (Cohen, 1984; Kiecolt-Glaser et al., 1987). De melyik működik a legjobban? A válasz függ a fenyegetett személyesétől – az egyéniségtől és a situáció megküzdására bevonható erőforrásaitól –, valamint magától a fenyegetéstől is, különösen annak ellenőrizhetőségtől.

Milyen forrásokat nyújt a személyiség a megküzdéshez? ■ A különböző embereknek különböző kognitív és emocionális források állnak rendelkezésükre a megküzdéshez. Emlékezzünk arra, hogy a magas self-

komplexitását egyénnek jobban képesek a személyiségük egy aspektusát érintő csapást elviselni, mint ugyanakkor a többi nem éri fennegetés. Az önértékelés szintjén fontos erőforrása a megküzdésnek. A magas önértékelésű egyének a védekezés tekintélyes arányát képesek felvonultatni. A negatív visszajelzések, a kudarcok vagy a stressz ellen az érvédő torzítások és a problémaközpontú stratégiák agresszív használatával köлдnek (Epstein, 1992; Josephs et al., 1992; Brown, 1986). Ötányok hasonlóan össze magukat, akik náluk rosszabb helyzetben vannak, a hibákra és kudarcukra pedig érvédő attribúciókkal válaszolnak. A self egyik aspektusát (például az interperszonális szeszizivitást) érő támadásra egy másik aspektus (például a nagylelkűség, a sportbeli képességek vagy az intellektuális rátermettség) megerősítésével reagálnak (Steele, 1988). Az erős kontroll érzése szintén hozzájárul a magas önértékelésű emberek nyílt problémakezeléséhez. Az érvédő torzítások sikeres használata és a megküzdési stratégiák helyreállításuk és fennartatják a magas önértékelést, vagyis az egész körfolyamat kezdődhet elől (Taylor és Brown, 1988). A magas szintű önértékelés egy vidám park-beli „elvarázsolt kastély” megerősítő érvédő torzításokhoz és sikeres megküzdéshez vezet, amely helyreállítja a magas önértékelést, beindítja az érvédő mechanizmusokat, és így tovább. Nem csoda tehát, ha a magas önértékelésű személyek sokkal kevesebb emocionális és fizikai tünettel reagálnak a fenyegetésekre, mint az alacsony önértékelésűek (Brown és Smart, 1991).

Ha az olvasó valaha is kért már kapcsolata alacsony önértékelésű személlyel, a reakcióknak egy egészen eltérő készletét is észrevehette. Ahelyett, hogy a felhők után a derűsebb időszakot várják, az alacsony önértékelésű személyek lényegében állandóan az összehasonlító tartanak. Valóban, a depressziós és az alacsony önértékelésű egyének másokkal sokkal kevésbé hajlamosak az érvédelemre (Alloy és Abramson, 1979; Taylor és Brown, 1988). Ritkábban hasonlítják magukat alamuk állókhoz, több negatívumra emlékeznek magukról, és kisebb kontrollt tulajdonítanak maguknak az események felett.

Érdekes azonban, hogy az enyhén depressziós emberek kevésbé pozitív és védekező világlátás pontosabb és realitább, mint az enyjt védő egészséges többségé (Taylor és Brown, 1988). A kutatók a depresszió nálunk kifejezésben találtak megmagyarázhatónak azt az elképzelést, hogy az enyhén depressziósban szenvedők pontosabb önértékelők és kevésbé kelles érvédők, mint mások. Minden pontosságuk ellenére azonban ezek az emberek a világot veszélyes és fenyegető helynek látják.

Az tehát már tisztán látszik, hogy a mindennapos döntések – legyen az egyetemre való jelentkezés vagy egy népszerű osztálytársunk randevúra hívása – nagyon eltérnek a különböző önértékelésű, önértékelésű szintjétől függően. Nagy nyereség származhat ezekből a tevékenységekből,

de az alacsony önértékelésű személy lehet, hogy nem képesek a kockázatot vállalni, mivel nagyon érzékenyek a kudarc és a szégyen lehetőségére (Leary et al., 1986). „A magas önértékelésű személy számára... a világ az önmegerősítés lehetőségeinek paradicsoma, az alacsony önértékelésű személynek azonban aknamező, ami meg tud alázni és össze tud törni.” (Josephs et al., 1992.) Mivel kevesebb személyes erőforrással rendelkeznek, az alacsony önértékelésű személyek rendszerint tagadással, menekítéssel vagy a fenyegetések elkerülésével vannak elfoglalva (Epstein, 1992).

Kontrollálhatóság és megküzdés A megküzdés legjobb módja egyaránt függ a fenyegető helyzet és a fenyegetett személy tulajdonságaitól. A legfontosabb értékelés a fenyegetés kontrollálhatóságára vonatkozik. Az ellenőrizhető fenyegetésekkel szemben a problémaközpontú megküzdés lehet a legjobb. Az ellenőrizhetetlen fenyegetésekkel és a stresszhelyzetekkel szemben viszont a menekítés, az elterelés és az érzelmeközpontú megküzdés egyéb formái lehetnek az egyedül hatékony megoldások (Folkman, 1984). Néma az a legjobb, ha egyszerre próbáljuk mindkét típusú megküzdést alkalmazni. Ha például egy párkapcsolatunk vége szakad, a két frissen magára maradt fiatal számára tanácsos, ha megpróbál új emberekkel megismerkedni (problémaközpontú megküzdés), ugyanakkor belemerül valamilyen új hobbiá vagy érdeklődési körbe (ézelmeközpontú megküzdés).

A megküzdési stratégiák költségei és hasznai A helyzettel és a rendelkezésre álló erőforrások érzékelésétől függően az emberek számos megküzdési stratégia közül választhatnak (lásd a 4.13. ábrát). Am a megküzdés minden módjának egyaránt vannak költségei és hasznai. Az elkerülés hatékonyan csökkentheti a rövid távú fenyegetések stresszkezelő hatását, de nem segít a hosszú távú problémák anticipációjában és kezelésében (Suls és Fletcher, 1985). A problémaközpontú megküzdés esetén valószínűbb a stressz hosszú távú csökkenése, a pillanatnyi distressz

Cartoon és Hobbes (© Bill Watterson)



elmélet állítja. Gondolatainkat, érzelmeinket és mások reakcióját szintén felhasználjuk az önmagunkról alkotott véleményünk formálásában. Végül, a **társas összehasonlítás elméletének** megfelelően, másokhoz is hasonlítjuk magunkat, hogy meg tudjuk, mihez vagyunk egyediek.

Önmagunk és mások megismerésének mindenre hasonlóssági elemére, az éntőlkelő való tudás gazdagabb és részletesebb. Önmagunkat több helyzetben tudjuk megfigyelni, gondolatainkhoz és érzelmeinkhez is jobban hozzá tudunk férni. Hajlamosak vagyunk önmagunk és mások viselkedését eltérő módon értelmezni, ami **cselekedet-megfigyelő torzítást** eredményez az **attribúciókban**. Saját cselekedeteinket a helyzet jellegzetességeinek vagy az ingereknek tulajdonítjuk, míg mások cselekedeteit személyes jellemzőikkel magyarázzuk. Mégis, még a saját viselkedésünkre vonatkozó magyarázataink is pontatlanok lehetnek.

Mivel magunkat számos különböző helyzetben és szerepben látjuk, a selfről való tudás éntől sok különböző aspektusa köré rendeződik, amelyek szerepeket, tevékenységeket és kapcsolatokat képviselnek. Különböző **selfkomplexitások** szempontjából is, vagyis a magunkénak hirt lehetséges selfek számában és változatosságában.

Az éntől való tudásunk különböző elemeit oly módon próbáljuk meg összerakni, hogy azok egy egységes és stabil egészet alkossanak. Az egységességet azért is elérhetjük, ha az éntől csak egy korlátozott szeletet tesszük hozzáférhetővé egy adott időben a szelektív emlékezet, az inkonzisztenciák félremagyarázása és néhány kivételre való túrtűrés koncentrálás segítségével. Az egységesség elérésének módját a kultúra is befolyásolja.

Az önértékelés kialakítása: hogyan látjuk magunkat? ► Az önértékelés nagymértékben befolyásolja a self pozitív észlelésére irányuló motivációit. Ezek a motivációk az **érvédező torzításokon** keresztül számos, a selfre vonatkozó gondolatunkat és érzelmiünket színezik.

Önmagunkat a napi sikerek és kudarcok segítségével, valamint a másokkal való összehasonlításokon keresztül értékeljük. Mindenek mellett a **selfdiszkrépancia-elmélet** szerint saját belső elvárásainkhoz is hasonlítjuk magunkat. Az értékelés ezen forrásai közül bármelyiket torzítathatjuk az önértékelés javítása érdekében. Például gyakran keresztünk olyan tevékenységi területeket, amelyekben sikerre számíthatunk, olyanokhoz hasonlítjuk magunkat, akik nálunk rosszabb helyzetben vannak, és elfogult becsléseket adunk képességeinkre vonatkozóan.

Habár gondolataink általában a kívüllég felé irányulnak, néhány esemény fokozott **érintetlenséget** válthat ki, amikor jobban odafigyelünk magunkra, belső normáinkra és az azoknak való megfelelésünkre. Az éntre való fókuszot odafigyelés a diszkrépanciákat nyitvámmá teszi.

A self hatásai: az éntől és a viselkedés irányítása ► Ha az éntől fogalmunk már kialakult, az új információkkal szemben ellenálló lesz, és éntől szűz területként átvesszi az irányítást. Az éntől meg a self szempontjából relevánsnak feltett események és azok okainak **kognitív értékelése** váltja ki. Az éntől meg jellik a fontos eseményeket, és válaszként a motiválunk bennünket – például arra, hogy meneküljünk el a veszély elől. Mivel ezt a funkciójukat betöltik, az egész selfet, a testet és az éntől meg egyaránt irányítják; arckifejezéseket, fiziológiai válaszokat, szubjektív érzelmeket és nyílt viselkedést is aktiválnak.

A self tehát a viselkedést is irányítja. Néha **éntől meg** bocsátunk, ilyenkor „valódi”, belső éntől meg próbálunk viselkedésünkkel kifejezni. Mások viszont az **éntől meg** próbálunk mások véleményét úgy alakítani, hogy hatalmat, befolyást vagy elismerést nyerjünk. Az **éntől meg** az a személyes változó, amely megmutatja, milyen mértékben törekedünk a fent említett két általános célra. Még a mások befolyásolásra irányuló viselkedés is végezhető azonban az önmagunkról kialakított kép változtatásával.

A self megvédele: megküzdés a stresszel, az inkonzisztenciákkal és a kudarcokkal ► Ha külső események vagy negatív visszajelzések fenyegetnek, meg kell védnünk a magunkról kialakított képet és az azral kapcsolatos érzéseinket. Nincsuk a nagyobb katasztrófák és kudarcok fenyegetnek a selfet, hanem az inkonzisztens információk, a hétköznapi kellemetlenségek és stresszhelyzetek is. Ezek a fenyegetések nemcsak az emocionális jólétre, hanem a fizikai egészségre is hatással vannak. Minden fenyegetés körül azt tartjuk a legvalószínűbbnak, amit kontrollálhatnánk éntől meg.

A fenyegetésekre **megküzdési stratégiákkal** válaszolunk. Néha a fenyegetésre adott érzelmi válaszainkat próbáljuk meg irányításunk alá venni – meneküléssel, eltereléssel, az esemény fontosságának újraértékelésével vagy **éntől meg**. Mások viszont közvetlenül reagálnak a fenyegetésekre, megpróbálva azok negatív hatásait csökkenteni. Ennek lehetséges módjai a bizonyítékok újraértékelése, a kifogások keresése, az ellenőrzés megtagadása tett kísérlet vagy a probléma közvetlen megtagadása.

A rendelkezésünkre álló erőforrások (beleértve az önértékelést és a selfkomplexitást), valamint a fenyegető helyzet jellegzetességei együtt határozzák meg a legjobb megküzdési módot. Nincs egyetlen tökéletes válasz, hanem a megküzdés számos módja segíthet a fenyegetés legyőzésében, a pszichés jólét megőrzésében és a fizikai egészségre megőrzésében.

Az előítélet társadalmi és kognitív gyökerei

Mi az előítélet oka?

Az előítélet cselekvés: a társas csoportok

Társadalmi kategorizáció: a világ felosztása társas csoportokra

Csoportbenyomások kialakítása: a sztereotípiák létrejötte

A sztereotípiák tartalma

A sztereotípiák kialakulása személyes tapasztalatok alapján

A sztereotípiák kialakulása társas tanulás útján

Az egyenlőtlenségeket igazoló sztereotípiák kialakulása

A sztereotípiák alkalmazása: az előfeltevéstől az előítélésig

Mi aktiválja a sztereotípiákat?

Gyors tételek sztereotípiák alapján

A sztereotípiák és a megfontolt tételek

A sztereotípiák megváltoztatása: hogyan küzdhető le az elfogultság az előítéletek csökkentése érdekében?

A csoportok közötti kapcsolatok: képek kéznek-e az egyének a csoport-sztereotípiákat megváltoztatni?

A sztereotípiák megváltoztatásának akadályai: elegendő-e a kapcsolat?

A sztereotípiavédelem leküzdése: a működő kapcsolat

Az automatikusan aktivált sztereotípiák leküzdése: csak akarni kell...

A csoportok észlelése

Cedric Holloway a floridai Tamarac városbeli Great Western Bank előtt üldögélt kocsijában, elmerülten töprengve a bankbetétek aktuális kamatlábairól és a pénzpiaci tőkemozgásokról. A húszéves segédszakács aznap korábban már kétszer volt a Great Westernben, hogy eldöntsé, hogyan fektesse be azt az ezer dollárt, amit összegyűjtögetett. Hirtelen a seriff emberei vetek körül a kocsiját, kezükben fegyverrel. Felbontíták a kocsit. Holloway felemelt kézzel szállt ki a kocsiból, majd felsorolták a jogait. Miért? Mert a bank alkalmazottai arra gyanakodtak, hogy a fiatalember fiókjuk kirablását tervezi, s kihívták a rendőrséget. Negyvenöt perc kihallgatás után a rendőrség elfogadta Holloway magyarázatát, és elengedték (Williams, 1991).

Vajon a hivatalnokok gyanúját az indokolta, hogy a floridai bank előtt parkolt egy férfi, egy lehetséges bankrabló? Vagy azért fogták el a fekete Hollowayt, azért vádolták meg és tartóztatták le, mert diszkrimináció áldozata lett? A **diszkrimináció** terminusa egy társadalmi csoport és annak a tagjai felé irányuló pozitív vagy negatív viselkedésre utal. Természetesen az emberek általában a negatív viselkedésre gondolnak – egy bizonyos csoport **elleni** diszkriminációja –, ám egy csoport **elleni** diszkrimináció egyenlő a mások **melletti** diszkriminációval. Például az apartheid dél-afrikai rendszere – a törvényesen kikényszerített faji elkülönítés – elnyomja a feketéket, mialatt megőrzi a fehér kisebbség hatalmát és jólétét. Az apartheidet és a diszkriminációt sok más formáját beiltozták az Egyesült Államokban, mégis sok ember érzi úgy, hogy durván bántanak vele csoporttagsága miatt. Az amerikai zsidók, feketék, japán amerikaiak, valamint a homoszexuális férfiak és nők ellen irányuló fizikai támadások, vandálistas, zaklatás és fenyegetések száma megnövekedett az utóbbi években (Baker et al., 1991; Greer, 1991; Mydans, 1992). A gazdasági diszkrimináció hátrányos helyzetbe hozza a nőket és a színes bőrférbeket, amikor például használt autót akarnak vásárolni, lakást bérelni vagy venni, illetve ha a fizetésükről tárgyalnak (Schmidt, 1990; Abrams, 1991; Goldin, 1990). S amint Cedric Holloway és a legköbb

A sztereotípiák és a társadalom. Kétféle érvvel érvel az előítélet, amikor gyűlöletbeszédbe és megfélemlítésbe nyilvánul meg. Egyik az azonban olyan mélyen beágyazódik a kultúra mindennapjaiba, hogy gondolkodásunknak olyan megszokott részévé válik, hogy külön előítéletet igényel megítélunk, milyen erővel bírhat valaki a többi társadalmi csoporttal kialakított véleményeinkre, s milyen következményekkel jár.

ok
Minden
repa
táma
és az



Cedric Holloway, énekes a Tusdalmosok a tapasztalatai elvisejtését nyújt arra, hogy a sztereotípiák nem mindig elszűrődnek az egyének tudatából.

fiatal fekete amerikai férfi is tudatában van, a nem fehérnek tapasztalatai a büntetés-végrehajtási rendszerrel kapcsolatban lényegesen különböznek a fehérnek tapasztalatától.

Sajnos úgy tűnik, hogy a diszkrimináció az egész világon előfordul. A koreai származású Japánban élő emberek – még a generációk óta ott élő családok is – ki vannak zárva a szavazásból, és megkövetelik tőlük, hogy állandóan magukkal hordják az idegenrendészeti igazolásukat, s hogy mindig bejelenjenek a címüket a hatóságoknak (Sterngold, 1992). A francia származású kanadaiak elnyomva érzik magukat az angolul beszélő többség, a kanadai mohawk indiánok pedig a francia származású kanadaiak által. 1988 és 1990 között Nagy-Britanniában a rendőrségnek bejelentett, faji szempontból motivált zaklatások vagy erőszakos incidensek száma ugrászerűen, közel 50 százalékkal növekedett (Nolan, 1991). Németországban az ott élő törökök és más külföldiek ennek áldozataival a neonáci és a tüntetőveszteségek gyalázatoskodásának, verésének, gyújtogatásának és gyilkosságainak. A Sri Lanka-i tamilok, az indiai szikhek és a dél-afrikai feketék kevés eséllyel jutnak megfelelő oktatáshoz, egészségügyi ellátáshoz vagy politikai hatalomhoz.

Mi vezet az emberek egyik csoportját arra, hogy elnyomjon egy másikat? Vallási gondolkodók, politikusok, társadalomtudósok és mások keresik a választ erre a fontos kérdésre. A szociálpszichológusok úgy vélik, hogy a diszkriminációhoz vezető alapfolyamatok általában magukban foglalják az **előítéleteket** – egy társadalmi csoport és tagjai pozitív vagy negatív értékelése. Az embereket ugyanakkor leggyakrabban a negatív értékelések foglalkoztatják, amelyek az enyhé utatól a vak gyűlöletig terjedhetnek. Amint látni fogjuk ennek a fejecskének az első részében, az előítélet komplex és sokrétű, a gyökereit pedig azok-

ban a kognitív és társadalmi folyamatokban lehet megtalálni, amelyek a csoportokkal való összes interakciónkat irányítják. Tulajdonképpen olyan sok folyamat működik közre az interakcióban, hogy a témakör megfelelő ismerettségéhez két fejezetre lesz szükségünk (5. és 6. fejezetek).

Ebben a fejezetben az előítélet legfontosabb alapjából indulunk ki: abból, hogy hogyan osztják fel az emberek a világot társadalmi csoportokra. Aztán megvizsgáljuk a **sztereotípiákat**, azaz a vélekedéseket, amelyeket az emberek úgy alakítanak ki a csoportokról, hogy összealkotnak a jellemző tulajdonságokat és érzelmeket a megfelelő csoportokkal (Hamilton, 1981; Eagly és Mladinic, 1989). A néha elfüggl és annál gyakrabban felületes benyomások, amelyeket a csoportokról kialakítunk, áthatják a gondolkodásunkat, és az előítélet, valamint a diszkrimináció alapjává válnak. Például sok fehér amerikai a fekete férfiakat az erőszak és a bűnözés viselkedés jellemzőivel kapcsolja össze. Cedric Holloway esetében ezt a sztereotípust fordították át előítéletbe (Holloway szándékának félreértése) és diszkriminációba (a bank alkalmazottainak és a rendőrségnek a hátrahagyása).

Meg lehet-e szüntetni a sztereotip gondolkodást, amely elősegíti az előítélet létrejöttét? Vajon be tud-e oltadni valaha is egy fiatal fekete férfi a bank többi ügyfele közé úgy, hogy se több, se kevesebb gyanút ne vonjon magára, mint most? A világnak óvatos, de optimista igen. A sztereotípiákat meg lehet változtatni, bár ez nem megy olyan könnyen. A csoportokról alkotott kezdeti benyomások, ugyanúgy, mint az egyénekől kialakított első benyomások, hajlamosak tartósan megmaradni. A kialakult sztereotípiák gyakran befolyásolják a gondolkodást és a viselkedést oly módon, hogy a sztereotípiákat ellenállóká teszik a változtatással szemben. Mint azonban e fejezet utolsó részében látni fogjuk, a sztereotípiák változását gátló erőket bizonyos feltételek között leküzdhetjük. A negatív sztereotípiákat így fel lehet cserélni kedvezőbb benyomásokra, a negatív előítéleteket pedig pozitívabb értékelésre.

Az előítélet társadalmi és kognitív gyökerei

Seeme a világban aggnaztán könnyen találhatunk bizonyítékokat a rasszizmus, a szexizmus és más „izmusok” elterjedésére – vagyis a fajok, etnikumon, koron, nemek és szexuális preferenciák alapú előítéletekre. A megkérdőjelezett amerikaiaknak például körülbelül a fele határozottan úgy véli, hogy túl sok bevándorló jön az országba. Ázsiából és Latin-Amerikából (Newsweek, 1990). A francia polgárok 71 százaléka úgy gondolja, hogy túl sok „idegen” él Franciaországban, és 94 százalék beismerte, hogy az előítélet „általánosan elterjedt”. Nagy-Britannia és Olaszország polgárai hasonló érzéseket fejeznek ki (Nolan, 1991). Azért, hogy eze-

előítélet
egy társadalmi
csoportnak és
tagjainak a pozitív
vagy negatív
értékelése.

gyökerei
azok a
társadalmi
és kognitív
folyamatok,
amelyek
a csoportok
közötti interakciókat
irányítják.

ket a kijelentéseket meg tudják magyarázni, meg kell értenünk, hogy az előítélet hogyan keletkezik, és a csoportok hogyan válnak az előítéletek célpontjává – az enyhé utaltól a megvető gyűlöletig.

Mi az előítélet oka?

Az előítélet, egy társadalmi csoport és tagjainak pozitív vagy negatív értékelési körében az elterjedt gondolkodás természetének tekintetű, amely néhány zavaros fejléceken jön létre. Az előítélet kialakulásában azonban mind társadalmi, mind kognitív faktorként közrejátsszanak. Az előítéletek egyik fontos forrása az embereknek egy csoport pozitív vagy negatív jellemzőiről kialakított hiedelmei jelentéke.

Az előítélet lehet „forró” vagy „hideg”. A más csoportok iránti fentfőző gyűlöletet, mint például ami a másokra vagy a Ku-Klux-Klan tagjaira jellemző, könnyű felismerni. Az ilyesmi égs keresztekben, az „etnikai tisztogató” kampányban, pogromokban és mézarárlásokban mutatkozik meg. Az ilyen típusú bigottság és gyűlölet sajnos annyira jellemző, hogy elvonhatjuk a figyelmünket az előítélet egy sokkal általánosabb típusáról, ami azon a cinikus előfeltevésen alapul, hogy bizonyos csoportok „nem tudják, hogy mire megy ki a játék”, és ezért ki vannak zárva a kívánatos állásokból, a gazdaságból vagy a hatalomból. Az előítélet e szelidebb és hűvösebb formája működik, ha a sportszagt tulajdonosai profilálnak a fekete bőrtől átútk pályán nyújtott teljesítményéből, de sohasem állapítanak egy „szakképesít” fiktív vezető állásra. De megjelenik olyankor is, ha az ipari szakszervezetek azért tartanak fenn kizárólag férfiakból álló tagságot, hogy megzabálják, ki vehet részt a szakképzésképzésben, vagy ha az ingatlantulajdonosok a reménybeli vásárlókat olyan környékre irányítják, ahol a szomszédság az ő fajukból fog kikerülni. Az ilyen megkülönböztető akciókat nyugodtan, rutinosan és a bigottság nyílt jelei nélkül vizik véghez. Jóllehet sehol sem láthatók csúcsok leplek vagy horogkeresztes karszalagok, nagyon is valódi sérelmet okoznak ezek a dolgok azoknak, akiket az osztálytalan.

Az előítéletek olyan sok különböző arca van, hogy nem csoda, ha nemcsak egyetlenegy okát találjuk meg. A szociálpszichológusok első szisztematikus próbálkozásai az előítéletek természetének feltérképezésére a néci kormány második világháborús népiro politikája váhota ki (Ashmore és DelBoca, 1981). Ennek az előítéletek és diszkriminációk a szélsőséges természete, úgy tűnik, hasonlóan szélsőséges értelemeseket hívott elő.

Az autoriter személyiségen alapuló magyarázat ■ Sigmund Freud munkájára hivatkozva egyes kutatók úgy érvelnek, hogy a más csoportok elleni gyűlölet abnormalis. Nagy hatású munkájukban Theodor Adorno és kollégái (1950) úgy vélekednek, hogy az előítélet azoknak az embereknek a belső konfliktusában gyökerezik, akiknek autoriter személyiségük van – vagyis akik nem tudják elfogadni saját rosszindulatukat, kritika nélkül hisznek a tekintély legitimitásában, és saját hiányosságait másokban vélik felfedezni. Tehát az elméleti szakemberek szerint az előítélet megvédni ezeket az egyéneket saját, érzékeny belső konfliktusait és kétértelmű felismeréseitől. Hogy megértsük Adorno álláspontját, képzeljünk el például egy tekintélyelvű edzőt, aki saját képességeiben kételkedik, de nem ismeri fel tudatosan ezeket az érzéseket. Egy elvesztett mérkőzésre ezért reagálhat úgy, hogy játékosait ügyetlennek és inkompetensnek látja, és a vereséget rájuk hárítja a felelősségre.

Van valami pszichológiailag megnyugtató az előítélet autoriter személyiségen alapuló magyarázatában. Ha az előítélet bizonyos egyének mentális és emocionális devianciájában gyökerezik, akkor inkább képez kivételt, mint szabályt, vagyis az előítélet más emberek problémája. Tetszetőssége ellenére azonban ez a magyarázat nem tud mit kezdeni a felhalmozott tényekkel (Billig, 1976). Néhány egyén szélsőséges előítéletessége valóban származhat mély belső konfliktusokból, ahogyan Adorno leírta (Esses et al., 1993). Sajnos azonban, amint a fejezet elején idézett statisztikák sejtetik, az előítélet inkább étnik szabálynak, mint kivételnek. Valóban, annyira általánosan elterjedt, hogy a szociálpszichológusok sokkal földhözragadtabb, ugyanakkor sokkal következetesebb konklúzióra jutottak: az előítélet esszencián leggyakrabban ugyanazokból a társadalmi és kognitív folyamatokból nő ki, amelyek életünk többi részére is hatást gyakorolnak.

A társas befolyásolás: az előítélet egyik alapja ■ Másokkal folytatott társas interakcióink és kölcsönös kapcsolataink nemcsak azt befolyásolják, ahogyan a világot csoportokra osztjuk fel, hanem éppen vagy akár nyilvánvaló módon azt is, hogy hogyan gondolkodunk és érzünk ezekkel a csoportokkal kapcsolatban. Ha kizárólag nők töltöttek be alárendelt munkaköröket, míg a felelősök férfiak, akkor a társas interakcióból eredő minta becsúszol annak az előítéletnek a megerősítéséhez, hogy a nők függőek, és alkalmatlanok vezető pozíció betöltésére. Amikor a gyerekek bigottságot tanulnak a szüleiktől vagy a társaikól, csupán az általuk szeretett vagy tisztelt személyek példáját követik a kapcsolat iránti vágy és a valahová tartozás vágyának motivációja miatt – az eredmény mégis előítéletesség. A csoporttagság maga is irányíthatja az emberek előítéleteit, minthogy mindannyiunkban él az a vágy, hogy saját csoportum-

kat felsőbbrendűnek tartásuk – az a vágy pedig gyakran a többi csoport elnyomásával teljesül.

Kognitív tényezők: az előlételetet tápláló és megtartó erők ■ Az előlételet részben annak a mellékterméke is, ahogyan a világot észleljük és megértési próbáink. Úgy igazodunk el a társas világban, hogy egy csoportba soroljuk azokat az embereket, akik hasonlóak nekünk, és az ily módon létrehozott csoport tagjait nagyjából egyfajta minőségűnek tekintjük. Ennek a tendenciának elősegítik a csoportok közötti különbségek észlelését, ami a legvirulensebb előlételetek igen fontos eleme. Természetesen maguk a megismerő folyamatok sem mindig torzítatlank. Gondolkodás módunk általában saját érdekeinket szolgálja, mivel úgy működik, hogy helyeselték mindat, ami jó nekünk, és elhanyagoljuk azt, ami sért. Nem véletlen, hogy ezek a folyamatok „önmagunk és a mieink” kíváncsiságos helyzetét védelmesszük, mint ahogy az sem, hogy az információt összegyűjtő és értelmező folyamatunk szemléletmódot a már kialakult hiedelmek és előlételeteink fenntartását szolgálják, nem pedig azok megváltoztatását.

Erek a társas és kognitív folyamatok gyakran egymásra építve hoznak létre az előlételet azon sokféle formáját, amelyekkel mindennapi életünkben találkozunk. A társadalmi csoportokra felfozerott világ adja a keretet az előlételet létrehozásához. A csoportokról kialakított benyomások, különböző tulajdonságaikkal kapcsolatos hiedelmek és az általuk felkeltett érzelmeik pedig hamar ki is töltik ezeket a kereteket. Erek a benyomások nemcsak az előlételet alapját képezik, hanem igazolásokat is jelentik. Ha a szavazók nem szeretik a politikusokat, mert azt gondolják rólok, hogy mind korruptak, és a maguk pecsenyétjéért válogatnak, a sztereotípiák előlételetet szelnek. Ha a férfiak a nőket csak alárendelt, másokat kiszolgáló állatokban általmozgatók, mivel szerintük a nők természetéhez ez illik, a sztereotípiák diskriminációhoz vezetnek.

Társas identitás ■ Amint később ebben a fejezetben és a 6. fejezetben is látni fogjuk, az emberek csoportokról kialakított benyomásai nem indokolhatjuk önmagukban az előlételetet; az emberek előlételetet szemléltethetnek olyan csoportokat is, amelyekről semmit sem tudnak. Az a vágy, hogy „önmagunkat és az övéket” pozitív szímben lásunk, arra vezetheti az embereket, hogy a saját csoportjukat preferálják, és semmi más ne érezzenek a kívülállókval szemben, mint megvetést és utálatot, sőt gyűlöletet és undort. Néhányan például azok közül, akik meggyamósítottak Cedric Hollowayt, egyszerűen csak nem szerették a feketeiket – nem valami különleges sztereotípiák miatt, hanem mert számukra a feketeik kívülálló csoportot képeztek, akiket nagyon elhőz voltunk gyamósítva tett. Az ilyen érzések különösen veszélyesek lehetnek, ha az egyik csoportnak nagyobb társadalmi és anyagi lehetőségei vannak, mint a más-

siknak, és ezért még is van a hatalma, hogy kifejezzen ezeket az előlételeteket. Arról, hogy az emberek saját csoportjukkal kapcsolatos érzelmei hogyan vezethetnek előlételethez más csoportok tagjaival szemben, és azokról a tényezőkről, amelyek ezeket a reakciókat még tovább tudják fokozni és erősíteni, a 6. fejezetben részletesebben beszélünk. Ahogy a folyamatok egymásra épülnek, a sztereotíp benyomások és a saját csoportunk preferálásának hatásai egytmműködhetnek és erősíthetik egymást, aminek a csoportok közötti elmégesedem gyűlölködés és megdöbbenő diskrimináció lehet az eredménye. A sztereotípiák hozzájárulhat az előlételethez, de az előlételet is táplálhatja a sztereotipizálást.

Az előlételet céltáblái: a társas csoportok

Minden csoport, amely egy társas szempontból jelentőséssel bíró létező jellemzően aszimmetrikus, célbátlója lehet az előlételetnek. A célbátlóba kerülnek a csoportok különböző típusai: nemzeti, etnikai, vallási, nem, a faj, a vallás, a nem, a kor, a társadalmi státusz és a kulturális háttér sok társadalmi csoportban fontos jellemzővel.

Sztereotípiák, előlételet, diskrimináció – olyan folyamatokról beszélünk, melyek az embereknek társas csoportok tagjaként való identifikációjától függenek. De mi az, ami az embereket átalakítja „társas csoportok tagjaivá”? Ahhoz, hogy előlételet célbátlója legyen, egy **társas csoportnak** csak két vagy több személyre van szükség, akik néhány számukra vagy a többiek számára társas szempontból jelentőséssel bíró közös jellemzőben osztoznak (Shaw, 1976; Tajfel és Turner, 1979; Turner, 1981a). A koncepciókban ebben a definícióban a **társas szempontból jelentőséssel bíró**. Azokat az embereket, akik egy tulajdonságban sem osztoznak – mint például a gyalogosok, akik éppen ugyanazon a helyen vároznak, hogy az úton átkeljenek –, nem lehet társas csoportnak minősíteni. Azok az emberek azonban, akik társas szempontból jelentőséssel bíró tulajdonságokban osztoznak – az egyetemesítők, a kóvetek, a „dolgozó szegények”, a fehérpapálos bűntörők, a környezetvédők –, már csoportokat alkotnak. Valójában azok az egyének, akik úgy vélik, hogy társas szempontból jelentőséssel bíró tulajdonságokban osztoznak, egy csoportot képeznek, még ha a többiek nem is így tekintenek rájuk. Hasonlóképpen azok az emberek, akikről mások úgy vélik, hogy jelentőséssel bíró tulajdonságokban osztoznak, szintén egy csoport, még ha ők nem is egyeznek bele. A társas becsüldözök, akik úgy látják, hogy azonosultak az új kultúrával, gyakran családokat, amikor új honfitársak, „külföldieknek” gondolnak rájuk. A társas csoportok leginkább a kívülállók fejében képznek.

A társas jellemzővel bíró jellemzők természetesen időről időre és



Többetjárás csoportosságok. Az idegenkeresztény halálát és a keresztény helyi körülményeket kiadott emberek csoportok a „Juniata” társadalmilag értelmezhető jelensége. Az néhány közülük más társas csoportokhoz is tartoznak. Közvetlen körülmények között találhatók meg, nemcsak a helyi közösségek vagy a helyi megfigyelés lehetőségei kategóriáiban sorolhatók.

külföldi kultúrára valószínű. Ha hat ázsiai amerikai, illetve angol-spanyol amerikai férfi és nő éppen egy találkozóhoz beszél meg, valószínűleg magukra és a többiekre elsődlegesen a „férfiak” és a „nők” csoportjainak tagjaként fognak gondolni. Ha azonban a beszélgetés valamilyen faji kérdésre terelődik, valószínűleg a csoporttagok rejtett vonalai is eljönnek a tükörbe, a hat ember most faji csoportok tagjainak fogja látni magát és a többiekét.

Még ha lehetséges is gyors változás a csoporttagság észlelésében, általában minden társadalom és kultúra hangsúlyozza a sajátos csoport-különbségeket. A mai észak-amerikaiak, amikor a szociológusokról és az előletről gondolkodnak, valószínűleg tudatában vannak a „faji” csoportoknak. Érdekes módon a „faj” kifejezetten modern fogalom (körülbelül a 19. század közepéről), egy átlagosan modern kategória, amelyet arra használtak, hogy biológiai igazolást nyújtsanak a különböző csoportok társadalmilag meghatározott különbségeire (Gould, 1981). Így a faj nagyrészt társadalmi fogalom, kevés, sőt jóformán semmilyen biológiai jelentéssel nem rendelkezik (Dobzhansky, 1973). Az emberi történelem során leggyakrabban a vallási hovatartozás volt az a jellemző, amely a legtöbb előfeltevést és diszkriminációt váltotta ki, és ilyen választóvonalaként maradt meg továbbra is a modern világ nagy részén (Allport, 1977). Libanonban például az a fontos jellemző, hogy egy személy muszlim vagy keresztény; Észak-Irorszában pedig az, hogy katolikus vagy pro-

testáns. Más helyeken azonban a kulturális háttér az elsőként alapul. A kínaiak például történelmileg előfeltevések a japánokkal szemben, a japánok a koreaiakkal szemben és így tovább.

Társadalmi kategorizáció: a világ felosztása társas csoportokra

Az emberek az egyénüket társas csoportok tagjaként azonosítják, mivel osztottnak érzik magukat, társadalmilag releváns tulajdonságaikban. A társadalmi kategorizáció segít, mert lehetővé teszi az embereknek, hogy másokkal „határozzák meg helyüket” társaságban. Ugyanakkor összehajlítják a hasonlóságokat a csoporton belül és a különbségeket a csoportok között, így a szociális viszonyok alapját képezik.

„Kutyus”, mondja a kőműves, amikor rámutat egy kőre. „Kutyus”, mondja újra, amikor megint egy macskát. Ez az általános hiba visszatérőként a kategorizáció kísérleténél, vagyis azt, hogy az egyes tárgyakat – mivel bizonyos tulajdonságaikban osztoznak – egy kategória tagjaként próbáljuk felismerni. A kategorizáció az a folyamat, amely által a tárgyakat vagy embereket csoportosítjuk. Lényeges részét képezi gondolkodásunknak és annak, ahogyan a világot próbáljuk megérteni. Tudjuk, hogy a szálfa az udvarunkban és a tölggyfa az út mellett ugyanígy fa, mivel osztoznak azokban a tulajdonságaikban, amelyek a lombhullató fákra jellemzőek. A *Saturnus* és a *Fry* Jule is egyévi tartoznak, mivel mindkettő klasszikus rock-, illetve beázott. Hasonlóképpen osztjuk fel csoportokra azt a rengeteg embert, akikkel találkoznak, azért, hogy kalap alá vesszük őket azon (társas szempontból jelentéssel bíró) tulajdonságaik alapján, amelyek mindannyiukra jellemzőek. Egyének helyett így férfiakká, nőkké, latinokká, fehérkékké, zsidókká, japánokká, idősebbekké, egyedülálló anyákká vagy fizikai munkásokká válnak. **Társadalmi kategorizáció** akkor történik, ha az emberek inkább társas csoportok tagjaként érzékelik, mint egyedi egyénként. A nem, az etnikum és a kor nyitvánnyá alakítják a társadalmi kategorizációkat, de nem kizárólag ezeket a sajátosságokat használjuk az elzár. A jelvények, egyenruhák vagy egy-egy szakma eszközei például segítenek nekünk az emberek foglalkozás szerinti kategorizációjában, míg az akcentus és a dialektus az egyének nemzetiségét, regionális hűségét vagy társadalmi osztályát azonosíthatják.

Miért jelennek meg a társadalmi kategorizációk? Azért, mert valószínűleg hasznos, sőt nélkülözhetetlen eszköz – olyan, amely lehetővé teszi számunkra, hogy eligazodjunk környezetünkben, és hatékonyan végezzük feladatunkat a társadalomban (Taylor, 1981; Wilder, 1986). Gondoljunk végig, mit nyertünk azzal, ha azt a férfit, aki a könyvtár könyvkupa-

Klatsky, 1987; Bond és Brockert, 1987). Először is arra következtethetünk, hogy segíteni fog a könyvet megtalálni és kikölcsönözni, és még csendet is teremt a helyiségben, hogy tanulni tudjunk. Ez azt jelenti, hogy az az ismeret, hogy ez az egyén a „könyvtárosok” csoportjának egy tagja, azt árulja el, hogy sok olyan jellemzője van, amelyen osztozik ennek a csoportnak a tagjaival, még ha ezek pillanatnyilag nem is nyilvánulnak meg. Másodszor, a kategorizáció lehetővé teszi, hogy az érdektelen információról ne vegyünk tudomást. Azzal tudunk összpontosítani, ami fontos – a könyvekről és azok lelőhelyéről való ismeretéről –, anélkül hogy meg kelljen figyelni zakójának a színeit, vagy érdeklődni kelljen politikai beállítottsága, kedvenc ételje, életstílusa iránt. A társadalmi kategorizáció mégis arról az erőfeszítéstől, hogy mindenkinek, akivel találkozunk, összes egyet, személyes aspektusával foglalkoznunk kelljen akkor is, ha az nem fontos az interakcióban. Így a kategorizációnak kettős célja van: hasznos információt nyújt, amelyet rögtön nem lehet észlelni, és lehetővé teszi, hogy a szükséges információt figyelmen kívül hagyjuk (Bruner, 1957).

Mint azonban az előtétel és diszkriminációs áldozatai jól tudják, a kategorizációnak is megvan a negatív hatása. A társadalmi kategorizáció egy csoport tagjait sokkal hasonlóbbnak látja, mint ha azok nem lennének kategóriákba sorolva (Tajfel és Wilkes, 1963; Tajfel et al., 1964). Ez igaz, akár a valódi különbségek alapján sorolják be az emberek a többieket csoportokba, akár tetszőleges és triviális jellemzők szerint. Az a könyvtáros, aki cocker spaniókat tenyészt, és az a könyvtáros, aki filmforgatókönyveket ír, hasonlóbbnak tűnik, ha csak arra összpontosítunk, hogy könyvtárosként osztoznak a csoporttagságban. E miatt a fokozott hasonlóság miatt az emberek gyakran túlbecsülik a csoport tagjainak a hasonlóságát, és figyelmen kívül hagyják a közöttük levő különbségeket (Allport, 1977; Brigham, 1971; Wilder, 1981). Így egy olyan világot, amelyben néhány professzor feledékeny, olyanakként látunk, mintha minden professzor szórakozott lenne; abból az újságíróból kiindulva, hogy a szavazók többsége a jobboldali republikánusokra adta le a szavazatát, arra a gondolatra jutunk, hogy a választók egységesen konzervatívak (Allison és Messick, 1988).

A társadalmi kategorizáció a csoportok közötti különbségeket is összegyűjti. Ha Steffi Grafra és Pete Samprasra különböző nemű és etnikai csoportok tagjaként gondolunk, sokkal különbözőbbeknek látszanak, mint ha mindkettőjükre világítajnos teniszezőként gondolunk. Valóban, ha az embereket csoportokba soroljuk, sokkal inkább tudatban leszünk azoknak a jellemzőknek, amelyek az egyik csoportot a másiktól megkülönböztetik, mint azoknak, amelyek hasonlóvá teszik őket (Krueger és Rothbart, 1990). Antropológusok például arról számolnak

be, hogy az afrikai Ruandában a tutsi és huti emberek között kis állagban magasságkülönbséget észleltek, és a némileg magasabb tutsi uralomra természetességének jeleként erőkelik (Maquet, 1961). Az Egyesült Államokban ugyanakkor a férfiak csak kevéssel agresszívabbnak, mint a nők, mégis a férfiakról és a nőkről való benyomásaink mérhetetlenül túlbecsülik ezt a kis különbséget (Martin, 1987). A társadalmi kategorizáció élesebb mutatója meg a világot, a csoporton belüli hasonlóságok és a csoportok közötti különbségek túlbecsülése pedig az az ár, amit az élesebb képért fizetünk.

Csoportbenyomások kialakítása: a sztereotípiák létrejötte

Felfigyelhetünk arra, hogy a kategorizáció előnyei és hátrányai egyazon forrásból fakadnak: abból a tényből, hogy bizonyos jellemzőket azokkal a társas csoportokkal kapcsolunk össze, amelyekbe az embereket besoroljuk. Azt gondoljuk, hogy a „könyvek kikölcsönzése” a „könyvtárosokra” jellemző, így ha tudjuk, hogy valaki könyvtáros, abból arra következtethetünk, hogy ő fogja nekünk kikölcsönözni a választott olvasmányokat. Az „agressziót” a „férfiak” csoportjával kapcsoljuk össze, ezért hajlamosak vagyunk arra a kijelentésre, hogy minden férfi agresszív. Azok a jellemzők, amelyeket így kapcsolatba hozunk társas kategorizációinkkal, fontos fontosságúvá válnak a csoportokról való benyomásaink számára, és befolyásolnak abban, hogy pozitív vagy negatív előítéleteket táplálunk velük szemben. De honnan származnak és milyen jellemzőket foglalnak magukban a sztereotípiák?

A sztereotípiák tartalma

A sztereotípiák sokféle jellemzőt tartalmaznak, amelyek pozitívak és negatívak lehetnek. Néhány sztereotípiát pontosan ráírta a csoportok közötti fennálló különbségekre, ha elolvasz fennmarban is. Más sztereotípiák viszont teljesen pontatlank.

A sztereotípiák sokféle jellemzőt foglalnak magukban. Walter Lippmann, az az újságíró, aki a sztereotípiát fogalmát 1922-ben bevezette, a sztereotípiákat a fejünkben lévő képeknek¹ látta, leegyszerűsített mentális képeknek, amelyek azt ábrázolják, hogy a különböző csoportok tagjai hogy néznek ki, és mivel foglalkoznak. A sztereotípiák gyakran magában foglalja a fizikai megjelenést, a tipikus érdeklődési kört és célokat, a kedvelt tevékenységeket és elfoglaltságokat s más hasonló jellemzőket (Am-

desen és Klatzky, 1987; Stever, 1988; Deaux és Lewis, 1983, 1984). Mégis, általában túlmutatnak azon, hogy a csoport tagjainak milyen a külső vagy a jellegzetes személyisége. A sztereotípiák sokkal inkább arra vonatkoznak, hogy milyenek a csoportok, a csoport tagjai hasonlóak személyiségjegyekben, emellett pedig jellegzetes érzelmeket és értékeket váltanak ki másokban.

A sztereotípiákról szóló korai tanulmányok azt találták, hogy az egyetemi hallgatóknak jól felépített hiedelmek vannak azokról a vonásokról, amelyek a különböző etnikai csoportokat jellemzik (Katz, Braly, 1933). Erős társadalmi nyomás figyelhető meg napjainkban az ilyen hiedelmek nyilvános kifejezése ellen, azonban a sztereotípiák még nem tűnnek el. Létezik-e mentális képrét egy „típikus” egyetemi professzorról, könyvtelőről vagy teherről-szofőrrel? Vagy ha éppen angol kanadaiak vagyunk, mi a véleményünk a francia anyanyelvű kanadaiakról? A kutatások szerint azt kellene gondolnunk, hogy beszélések, ingerlékenység és büszkeség (Gardner et al., 1988), míg a francia kanadaiak műveltség, dominánsnak és ambiciózusnak fognak látni minket (Aboud és Taylor, 1971). Az oroszok a kaukázusi nemzetiségeket – a görököket, örményeket és a hegyvidéki kaukázusi terület más nemzetiségeit – úgy látják, mint akik szemtelenség, feltűnősködések, hajlamosak a bűntudatra és arra, hogy az utcán a tisztességes nőket leszólítsák (Bohlen, 1992). Egy háromszáz USA-beli közönségről szóló, nemrég megjelent tanulmány szerint a válaszadók többsége úgy véli, hogy a feketeek kevésbé ártóak, valamint kevésbé intelligensek és hazafias érzelműek, mint a fehér amerikaiak – nem törődve azzal, hogy a feketeek a figyelemre erősebb jót a népességbeli számarányukon felüli létszámban teljesítenek szolgálatot (The New York Times, 1991).

A nemi sztereotípiák még erősebben és szövedébebben tartják magukat, mint az etnikai sztereotípiák (Jackman és Senter, 1981). A legtöbb ember a nőket érzékenynek, melegszerzőnek, függőségben élőnek és emberközpontinak írja le, míg a férfiakról úgy vélekednek, hogy dominánsak, függetlenek, feladatcentrikusak és agresszívak (Ashmore, 1981; Spence et al., 1985). Ezeket a nemi sztereotípiákat hasonló formában megtalálhatjuk felnőttek és gyerekek között egyaránt. Észak- és Dél-Amerikában, Ázsiában, Afrikában, Európában és Ausztráliában is (Williams és Best, 1982).

A csoportsztereotípiákban megjelenő személyiségvonások gyakran azokat az értékeket tükrözik, amiket a csoport tagjai másokban kívánnak. Tekinthetünk például az egyik csoport tagjaira az utólat és ellenszenv érzésével, míg egy másik csoportra féltékenységgel és rettegéssel, a harmadikra pedig tisztácsolással és csodálattal (Mackie és Hamilton, 1993). Ennek eredményeképpen az első csoportot „ellenszenvesnek”, a másodikat „ellenszenvesnek”, a harmadikat „büszkeség méltóság” lehetne elne-

vezni. Mint ahogy majd röviden áttekintjük, érzelmek fontos hatással lehetnek a sztereotipizált csoport tagjaival való közvetlen interakcióban.

Még a pozitív sztereotípiáknak is lehetnek negatív következményeik ■ Mint ahogy ezek a példák rávilágítanak, a sztereotípiák mind pozitív, mind negatív jellemzőket tartalmazhatnak. Az olvasó megkérdendheti, mi lehet az oka, hogy a csoportokról alkotott pozitív hiedelmekkel is foglalkozunk – talán mert úgy gondolja, hogy csak a negatív sztereotípiáknak lehetnek negatív következményeik. Ha így van, vegyük például azt a hiedelmet, amely igen elterjedt a fehér amerikai egyetemi hallgatók között: az ázsiai származású diákok kínáló tanulók. Egy probléma van csak ezzel a sztereotípussal: azt implikálja, hogy a csoportban mindenki egyforma, pedig ahogy a 4. fejezetben látnuk, az emberek szélesebben gondolkoznak önmagukról az egyedi, személyes jellemzők terminusában.

A pozitív sztereotípussal kapcsolatban felmerülő második probléma, hogy teljesíthetetlenül magas elvárások jönnek létre, úgyhogy az olyan ázsiai származású diákok, aki általában teljesít, nagyon büntülnek tartják. Végül: a pozitív sztereotípiák visszahatnak, ahogy Harry Duh, a Stanford Egyetem biológia szakos hallgatója is felfedezte azon a napon, amikor „típikus ázsiai strébernek” öltözött. Duh-t, aki külsőre jó tanulóval, nadrágtartóval és zsebszámológéppel a kezében sietett végig az egyetemen, a fehérre mosdottakkal, szőgyenkező ázsiai társai pedig kikerítették (Santa Barbara News-Press, 1992). Az észak-amerikai zsidók hasonló reakciókat tapasztalhatnak, mert sok ember azt gondolja, hogy gondagabbak és befolyásosabbak, mint a nem zsidók, és társadalmi szerepeiket csökkenteni kellene (Lewin, 1992).

A sztereotipizálás pszichológiai következményei a világot egyformaság és a merev elvárások, amelyek társadalmi következményei az elűzés és a diszkrimináció. Ez a kapcsolat indokolja a sztereotípussal való folytonos törődést, legyenek akár pozitívak, akár negatívak.

A sztereotípiák lehetnek pontosak vagy pontatlanok ■ Talán még a sztereotípiák pozitív vagy negatív voltánál is fontosabb az a kérdés, hogy vajon pontosak vagy pontatlanok-e. Nincs jó mérdeszköz a legtöbb sztereotípiá pontoságának vagy pontatlanságának a megállapítására. Nincs bizonyíték például arra, hogy a grise férfiak gyakrabban temének ajánlatot az utcán szembejövő nőknek, mint az orosz férfiak. Az általános sztereotípiákban megjelenő sok fogalom – mint például „kikékes”, „junta” vagy „közösség” – ráadásul annyira szubjektív, hogy lényegében értelmentlen.

Mindamellett a sztereotípiák más aspektusait lehet a „valóság” szempontjából vizsgálni, amit a kutatás meg is tesz, és azt találjuk, hogy

Nemstereotípiák	A kutatás által feltárt különbségek
Aggressivitás (férfi) agresszív (nő) lágyított	A férfiak agresszívakabbak, mint a nők általában. A különbség nagyobb a férfiak, mint a pszichológiai agresszióval, és azokban a situációkban, amikor az agresszió veszélyes lehet.
Befolyásolhatóság (férfi) független (nő) engedelmese, függő	A nők befolyásolhatóbbak, mint a férfiak. A különbség nagyobb a csoport által gyakorolt befolyásolással, mint a meggyőző beszéddel, és nagyobb, ha a sztruktúra "maszkulizmus" tekintetében.
Emocionalitás (férfi) erős, kemény (nő) gyengébb, érzékeny, érzékeny, szociálistól	A nők nem verbális kifejezése jobb, és érzékenysége nagyobb, mint a férfiaké.
Vezetési stílus (férfi) autoritár, domináns (nő) érthető, érthető	Vezetésként a nők demokratikusabbak, a férfiak autoritárabbak. Nagyobb különbségek mutatkoznak a laboratóriumi kutatásokban, mint a gyakorlati életben működő szervezetek vezetőinek a vizsgálataiban.

Fordítás: Stereotípiák: Williams és Best, 1982. A nemstereotípiák vizsgálatainak metaanalízise: Eagly, 1987, Eagly és Johnson, 1990.

néhány körülmény pontos, legáltalában ami az irányítást illeti, ha a mértéket nem is. Ez nem is meglepő, mivel az emberek gyakran éppen azért alakítanak klubokat, politikai pártokat, szakmai szövetségeket és más csoportokat, mert osztanak bizonyos álláspontokat, érzeléseket és hiedelmeket. Ez az önszerveződési folyamat hozzá léte az igazi csoportkülönbségeket, amelyeket azután a stereotípiák tükrözhetnek vissza. A társadalmi normák szintén segítenek a pontos stereotípiák kialakulásában azáltal, hogy előírják, mit lehet vagy kell gondolniuk, érezniük és tenniük a férfiaknak és a nőknek, a tinédzsereknek és a nyugdíjasoknak, a különböző faji csoportoknak. Amint például az 5.1. táblázat mutatja, sok nemstereotípiát pontosan írja le a férfiak és a nők viselkedése közötti különbségek jellegét, még ha kissé eltolódva is (Eagly, 1987; Martin, 1987).

A stereotípiák azonban igenis lehetnek pontatlanok is. Tekintsünk át egy korai tanulmányt, amely a kaliforniaiaknak az örmény származású amerikaiakkal kapcsolatban kialakított stereotípiáiról szól (LaPiere, 1936). A kutatók összehasonlítták a kis létszámú, elkülönült örmény kisebbségről szóló statisztikákat a viselkedésükkel kapcsolatban, elterjedt stereotípiákkal. Míg a kaliforniaiak azt állították, hogy az örmények általában összeütköznek a törvénnyel, a jelentések azt mutatják, hogy csak 1,5 százaléknak tartóztatták le, míg a népesség többi részében ez az arány kb. 6 százalék. Hasonlóképpen a kaliforniaiak úgy vélték, hogy az örmények sokkal jobban szeretnek szociális támogatást élni, mint dolgot. Valójában minden 500 örmény körül csak 1 folyamatosan se-

gélyért, míg a kaliforniai öszi lakosság körülbelül ez az arány ötször magasabb volt. Az 1990-es évek közepéig a stereotípiák szintén pontatlanok. A homoszexualitásként szülő közelemből a stereotípiák szerint a homoszexuális férfiak nősek, pszichológiailag alkalmazkodóképességűek, és a fiatal fiúkhoz vonzódnak (Hyde, 1979; Zastrow, 1988). A vizsgálatok azt mutatják, hogy a homoszexuális férfiakat nem lehet megkülönböztetni megjelenésükben és férfiaságukban a heteroszexuálisakról (Tripp, 1975), személyiségjegyeik és pszichológiai alkalmazkodási tesztjeik válasza is sem különbözik a heteroszexuálisokétól (Hooker, 1957), és a homoszexuálisok inkábbban raklannak gyermekeket, mint a heteroszexuális férfiak (Robertson, 1980).

Végezetül, létezik egy szempont, ami alapján minden stereotípiát pontatlannak. A stereotípiákat ugyanis úgy tekintik, mintha a csoport minden tagjára érvényesek lennének. Nem minden francia kanadai bőségszerű; nem minden nő érzelmes; nem minden ázsiai amerikai kínzó; nem minden férfi mindenki célszerű, ha a magabiztosan azt állítja, hogy egy csoport egyedi tagjai a csoport összes szerepét tulajdonsággal bírnak. Ha másokat pontatlannak vagy túlságosan stereotípiák szerint ítélnék meg, az óriási károkat okozhat.

Bármi legyen is azonban a tartalmuk – pozitív jellemzők vagy negatívak, pontos leírások vagy pontatlan torzítások –, a stereotípiák nagyon is szerves részeket képeznek mindennapi életünkben. Bármelyikünk jól ismert stereotípiák tüzeit tudni felborítani: a használatos-kereskedésben nem lehet meghátrálni, a franciák nagyszámú szerető, a férfiak vakmerők, a nők gyengédek, a hetvenes években emberek nem tudnak egyedül élni. Honnan származnak ezek a stereotípiák? A legtöbb esetben vagy a stereotípiák csoport tagjaival való interakcióból tanuljuk, vagy más emberektől, akik a csoportról beszámolnak.

A stereotípiák kialakulása személyes tapasztalatok alapján

A csoport tagjaival kapcsolatban szerzett személyes tapasztalatokból kialakított stereotípiák elfogadottak lehetnek, mivel az emberek a sztereotípiák jelenlétében jobban odafigyelnek, vagy előre pontatlannak észlelik a csoportok sajátosságait. A város szerepe gyakran magyarázza a csoportok viselkedését, és az emberek a viselkedést a csoportok belső jellemzőivel magyarázzák. A csoportokból folytatott interakció során kialakult érzések és a csoportokból származó stereotípiák részét képezik.

A világ egyre kisebb lesz. Közép-Európában a népek és az emberek közötti határok hirtelen átjárhatóvá váltak. Németország, Franciaország és Olaszország egykor homogén népessége olyan bevándorlók által néz fű-

kaszeret, akikről nagyobb eséllyel tud: előbbiakkal, émezakbakkal, arabokkal, namibaiakkal és sörökkel. Az Egyesült Államokba bevándorló csoportok hagyományos önszenvelének változásai hasonló irányítást hoztak létre. A szemközti lakásba beköltözött új család lehet, hogy vietnami hímong lesz, a szomszédok beáradó új hallgatói lévén, a cégnélk-höz csatlakozó új üzletemberek pedig lehet, hogy Salvadorból származik.

A jövővelnyekkel folytatott interakciók képezhetik a sztereotípiák alapját, amikor először találkoznak ezekkel a csoportokkal. Más információ hiányában a csak egy vagy két hímonggal, litvánial, salvadorival kapcsolatban szerzett egyéni tapasztalatainkat használjuk fel a csoport-ra vonatkozó személyes sztereotípiáink felépítésében. Még ha az emberek az ismeretlen csoport egyéni több tagjával folytattak is interakciót, és őszintén odafigyeltek, hogy pontos és elfogulatlan benyomást alakítsanak ki, maga az interakció akkor is gyakran túlsó sztereotípiákat hoz létre (Rothbart et al., 1984). Miért vezet a csoporttagok közvetlen megfigyelése – ami látszólag az információ leghitelesebb formája – gyakran elfogult és túlsó benyomásokhoz?

Az emberek néhány csoporttagot jobban megfigyelnek, mint másokat. A következő alkalommal, amikor elmegyünk egy partira, hívódjunk hátra egy kicsit, és tekintünk körbe a szobában. Kíválgatunk meg legjobban, még ha csak futólagosan is? A szomszédos vendéget, ha mindenki más figyelt vele? Vagy azt a nagyon magas nőt, aki az ablaknál áll? Ha ezek az emberek ötlenek a szemünkbe, az azért van, mert a figyelmünket általában az vonja magára, ami szokatlan, váratlan vagy feltűnő (McArthur, 1981). Éppen ezért a feltűnő egyének aránytalanul nagyobb hatást váltanak ki a csoportsztereotípiák kialakítására, amint ezt Myron Rothbart és kollégái (1978) igazolták. A kísérleti személyek egyik csoportja egy listát olvasott ötven olyan ember tetteiről, akik közül tíz nem erőszakos bűncselekményt követett el. Egy másik csoport ugyanezt a listát olvasta el, de a tíz bűncselekmény erőszakos és feltűnő volt. Később megkérdezték a kísérleti személyeket, hány bűncselekményt követtek el abban a csoportban, amelyről olvastak. Akik az erőszakos bűncselekményekről olvastak, több bűncselekményt tulajdonítottak a csoport egészének, mint azok, akik a nem erőszakos bűncselekményekről olvastak. A bankár Charles Keating által előkeltett hatalmas esés, valamint a televíziós prédikátor Jim Bakkerrel kapcsolatos sokkoló leleplezésük ugyanezt a fajta figyelmet vonhatták magukra. Az események után sok amerikai kedvezőtlenülbe véleményelt formált a bankárokról és a tévés igehirdetőkről, mint akkor tette volna, ha a napvilágra kerülő vétségek is kisebbek lettek volna.

Egyes információk több figyelmet vonnak magukra, mint mások. Ha néhány szubsztáns dolog szembe is öltik, miért maradnak változatlanok a csoportokról alkotott benyomásaink akkor is, amikor olyan csoporttagokkal is találkoznak, akiknek a külseje vagy tette teljesen szokványos? A válasz az, hogy a feldolgozás során az eltérések arra vezetnek minket, hogy kapcsolatokat találjunk a szokatlan vagy megkülönböztető jellegzetességek és a szokatlan vagy jellegzetes csoportok között. Ezek a folyamatok akkor is működhetnek, ha nincsenek előzetesen sztereotípiák a csoportról: így szinte a semmiből is kialakíthatnak egyet.

Tegyük fel, hogy új városba költöztünk, és felfedezzük, hogy a lakosok magukat alvágéknak vagy felvágéknak nevezik, de nem tudjuk előfeladni, hogy milyen jellemzőket kapcsolnak ezekhez a kategóriákhoz. Amikor a helyi újság "Rendőrségi hírek" rovatába beleolvasunk, észre vesszük, hogy több alvágé lakost említene meg, mint felvágé. Mindkét csoport legtöbb tagján ártatlan önkéntes nevezik meg – például azért, mert rejtélyes módon betört kocsiblakokra vagy utcára kített macskákra hívták fel a rendőrség figyelmét –, ám a csoportokból körülbelül minden harmadikat valamilyen büntetéssel gyanúsítottak. Milyen benyomásokat fogunk kialakítani a két csoportról?

David Hamilton és Robert Gifford (1999) szerint tud fogjuk becsülni a felvágékat – vagyis a kisebb csoport – által előkeltett bűncselekmények számát. Tülbecsülnék jól szemlélteti a látszólagos korreláció kialakulását, ami nem más, mint egy vélt kapcsolat felfedezése két olyan tulajdonság között, amelyek valójában nincsenek összefüggésben. A látszólagos korreláció demonstrálására Hamilton és Gifford kísérleti személyeket kért fel, hogy olvassanak el egy sor kijelentést, amelyek az A vagy a B csoport tagjainak kívánatos vagy nemkívánatos viselkedését írták le. Mind az A, mind a B csoportban több kívánatos viselkedésről számoltak be, mint nemkívánatosokról: az elv az volt, hogy két pozitív viselkedést juttat minden negatívra. Összeségében a kísérleti személyek több kijelentést olvastak az A csoportról, mint a B-ről. Amikor megkérdezték a kísérleti személyeket a csoportokról kialakított benyomásaikról, a B csoportot kevésbé kedvelték. Látszólagos korrelációt hoztak létre magukban az által hogy kapcsolatot véltek felfedezni a két viszonylag ritka és jellegzetes sajátosság: a kisebb csoportba való tartozás és a nemkívánatos viselkedés között.

Mi magyarázza meg ezt a meglepő elfogultságot a csoportok észlelésében? A katanak azt találták, hogy ha egy sajátosság ritkán fordul elő, az megkülönböztető jelentőségűvé válik, és az emberek felfigyelnek rá. Ha két jellegzetes sajátosság együtt fordul elő – például amikor a B csoport egy tagja antiszociálisan viselkedik –, akkor az valóban kifut. Ezek az észleltetel jelenségek kiemelt figyelmet keltenek, amikor az emberek megtapasztalják őket (Hamilton és Sherman, 1989), aránytalanul

nagy hatású lehet, ha az emberek befolyásolják a csoportokról kialakított ítéleteikbe (Smith, 1991). Akár így, akár úgy, ennek a készenre is megkülönböztető viselkedésnek a lehető legnagyobb hatása van a csoportokról kialakított benyomásainkra.

Vajon ezek a folyamatok köze tudnak-e járni a sztereotípiák kialakulásában a laboratóriumon kívül is? Igen, különösen akkor, ha az embereknek csak korlátozott lehetőségek van arra, hogy egy kicsi vagy elkülönített csoport tagjaival találkozhassanak. Még ha a bűntények egyformán ritkák is egy nagy csoport tagjai, illetve egy kis csoport tagjai között, a megfigyelők akkor is kialakítják a látszólagos korrelációt, és úgy ítélik meg a kis csoportot, hogy tagjaik több bűntényt követnek el. Emlékezzünk vissza a kaliforniaiak sztereotípiáira az örményekről. Noha ennek a kisebbségi csoportnak csak egy kis része követett el bűncselekményt, a megfigyelők hajlottak rá, hogy az örményekre úgy tekintessenek, mint akik állandóan ösztöndíjküldésbe kerülnek a törvénnyel. A látszólagos korreláció folyamatai működhetnek a murulánokról kialakult negatív sztereotípiák legújabb kifejlődésében is. A World Trade Centerben 1993-ban történt robbantás után nagy sajtóvisszhangja volt Sheikh Omar Abdel-Rahman militáns iszlám fundamentalista és néhány követője letartóztatásának. Szerecsére ritkák, ám sajnos rendkívül erőszakosak az ilyen terrorcselekmények, így különösen felbűnsek; a mohamedánokról szóló sajtóportrék pedig akkoriban (és ma is) szintén nagyon ritkák. A látszólagos korreláció folyamatai így kifejezeshattak a mohamedánokról szóló hamis sztereotípiák kialakulásában, miszerint különösen hajlamosak az erőszakra (Mashberg, 1993; Newell et al., 1986).

A társas szerepek megfeleltetési torzítást idéznek elő. Tekintet nélkül arra, hogy milyen gyakran találkoznak egy csoporttal, amit a csoport túlnyomórésztől látunk, mely benyomást gyakorol ránk. Még az ilyen első kézből származó megfigyelés is elfogult sztereotípiákhoz vezethet, ha a csoportok társadalmi szerepe meghatározza azt a viselkedést, amit megfigyelhetünk. Gondoljunk arra az új keleti sztereotípiára, amit szemlétörzést a közelmúltban alakítottak ki Moszkva polgárai. Növekvő számban állítják fel standjaikat a Grúzia, Azerbajdzsán, Dagesztán és a Kaukázus más területeinek napos vidékeiről érkező parasztok Oroszország nagyobb városaiban, hogy friss gyümölcsöt, zöldséget, csirkét és más árut kínáljanak, amelyekhez ritkán vagy egyáltalán nem lehet hozzáfutni a közeli városokban. Az oroszok azonban távolról sem fogadják szívesen ezt az új élelmiszerforrást, sőt a kaukázusiak ellen fordulnak, neheztelve gazdagságukra és magas áraitukra. Az oroszok felborítják a kaukázusiak standjait a piacokon, és olyan szlogeneket firkálnak a falakra, mint: „Oroszország az oroszoké.” Egy orosz asszony ezt írta hozzá: „Őszintén szólva, szerintem megérdemlik, hogy összever-



A szerep teszi az embert. Kétven nőstény rá ere a képre? Ha igen, az azért lehet, mert a nőstényeket általában sokkal agresszívabb szerepekben látjuk. A Dartmouth College kutatócsoportja látta, hogy a nőstények egymásnak és nagyszámú férfiak fejére bocsátják a lábukat, ami a férfiakat következtetésre fogja jutni.

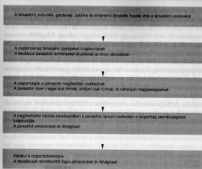
jék őket. Ezek a déliek annyira szemtelmek, hogy elértünk arra a pontra, amikor egy átlagos orosz ember nem bírja tovább őket.” (Bohnen, 1992.)

Az erősödő előítélet, amely azon a sztereotípián alapul, hogy a kaukázusiak szemtelmek és nem őszinték, társadalmi szerepeket is magában foglalhat. A legtöbb orosz a kaukázusiakkal csak terménykereskedő társadalmi szerepekben érintkezik, a kaukázusiak viselkedését pedig szintén korlátozza a foglalkozásuk. Az oroszok jórészt nem gondolnak azokra a hatásokra, amelyek a szerep miatt érvényesülnek a parasztok viselkedésében, és olyan sztereotípiákat alakítanak ki, amelyek a szerep jellemzőit tükrözik vissza. Természetesen a zöldségárusok nem egyedülállóak ebből a szempontból. A legtöbbször úgy alakítjuk ki a benyomásainkat az orvosokról, hogy megfigyeljük őket, amint megvizsgálunk minket vagy a szeretteinket, a papokról vagy rabbikról pedig úgy, hogy megfigyeljük, ahogyan levezetik a szertartást. Az egyes csoportokról alkotott sztereotípiáink általában azokat a társadalmi szerepeket tükrözik vissza, amelyeket az adott csoportnak betöltenek (Campbell, 1967; Eagly, 1987). Vegyük szemügyre a következő tényeket.

- A középkorban a pénzügyetek lebonyolítása egyike volt annak a kevés foglalkozásnak, ami a zsidók számára nyitva állt. Hamarosan úgy tekintetek rájuk, mint akik személyiségük miatt kiválóak a számküldben, mivel eredendően „tavasak” és „takarékosak”. Ugyanezeket a vonásokat tulajdonították sok más csoportnak is: a kínaiaknak Indonéziában és Malajziában, a muzulmán kereskedőknek Kelet- és Dél-Afrikában, a fekete környezetben élő korai kereskedőknek, újabban pedig a kankusai terménykereskedőknek Oroszországban. Mi a közös ezekben a roppant különböző csoportokban? Az, hogy mindegyik a „közvetítő kereskedő” gazdasági szerepét tölti be társadalmaiban (Pettigrew, 1968). Nyilvánvalóan a szerep hozzá lére a feborolt személyiségeiket, nem pedig fonditva.
- Tulajdonképpen minden társadalom műveletlennek, lustának, hangosnak, koszosnak és gondatlannak tárgya a gazdasági szempontból legracionalisabb színvonalon élő csoportját, annak etnikumától függetlenül. Az Egyesült Államokban számos csoportra alkalmazták ezt a szereptípust az elmúlt évszázadban: először a szegény ír bevándorlókra, aztán az olasz bevándorlók első hulláma, újabban pedig a Puerto Ricóból és Mexikóból származó amerikaiakra (Ross és Nisbett, 1990; Pettigrew, 1968). Ahogy a csoport gazdasági helyzete javul, úgy változnak a rájuk kialakult szereptípus is, az alacsonyabb osztályokról szóló szereptípusokat pedig levettett ruhák módjára adják át néhány új és kevésbé szerencsés csoportnak.

- A szerencsétlák gyorsan alkalmazzuknak a csoportok szerepeinek változásaihoz. Az ilyen változások különösen nyilvánvalóak háború vagy nékülkülös idején, amint ezt a 14. fejezetben látni fogjuk. Amint a befektetéseket a háború, a németek "svábok", a japánok "sángik" lettek. Amint véget ért a háború, és jött a béke, a német durvaság német hatékonysággal változott át, a japán eraszság pedig japán találékonysággal. Az 1990-es években az Egyesült Államok és Japán közötti feszültségek a kereskedelemben a japánoktól való általános vélekedést újra megvált irányba fordítják (Mvdans, 1992).

Ahogy az mindenebből látszik, a szereportípus nem azt tükrözteti vissza, hogy valójában milyennek a csoportok, hanem azokat a szerepeket, amelyeket a csoportok játszanak az észlelhető folyamaton társas érziműzés során. A megfeleltetési teoretizás azt eredményezte, hogy az emberek mások viselkedését úgy tekintik, mintha belső diszpozícióknak, személyiségüknek visszantükröződése lenne, még ha a szerepek vagy a szituációk véletlenül okozzák is az adott viselkedést. Amint az 5.1. ábrán látható, a végeredmény a szereportípus kialakulása.



5.1. ábra. A társadalmi szerepek alakjág ki a sztereotípiákat. Az egyes csoportok számára társadalmilag kijelölt szerepek befolyásolják a csoporttagok viselkedését. Ezt a viselkedést alapul véve a megfigyelők sokszor még befolyásolják a megfigyeltak viselkedését, azáltal, hogy nem veszik figyelembe a szerepek hatását. Ez a viselkedés a csoporttagok személyiségfejlődésének találozójak. Ezek a jelenségek azáltal a csoportviselkedést irányítják

A társadalmi szerepek és a nemi sztereotípiák ■ A férfiak és a nők előző társadalmi szerepei színtér közpérszámának a nemi sztereotípiák kialakulásában (Eagly, 1987). (Lapozunk vissza az 5.1. táblázatban néhány példára.) A folyamata a következőképpen működik: A férfiakat és a nőket valójában minden társadalom előző szerepekre és foglalkozásokra jelöli ki. A nyugati kultúrákban a férfiak gyakrabban dolgoznak otthonukon kívül, míg a nők valószínűbb, hogy az otthonért és a családért felelősek. A munkavállaló társadalmi szerepe többek között hasonló vonásokat követel meg: feladatorientáltság, ráncsnőség, racionalitás – amelyek a tradicionális férfisztereotípiák jellemzői. Ezzel szemben a háztartást vezető, gyereket nevelő asszony szerepe azokat az adottságokat kívánja meg – érzékenység, melegség, szelídség –, amelyek a nők sztereotípiájára jellemzők (Eagly és Steffen, 1984). Ha a férfiak és a nők hajlamosak úgy viselkedni, ahogy szerepeik megkövetelik, akkor azok a megfigyelők, akik észreveszik a különbségeket, az érzelmazójuk figyelmébe veszik a szerepek hatását, arra a következtetésre juthatnak, hogy a férfiak természetükből fogva feladatorientáltak, a nők pedig ugyancsak természetükből fogva a személyközi kapcsolatokra orientáltak.

Hogyan és miért
csúsz az emberek
a megfigyelési
sorokba csapdájába,
amikor kiterjedte-
sített jogalanyok
meg, arról
lásd J. Fajóczy,
1980-1983, a

Atvörð	Vinnubættir fyrirtæki (Þúsundir)	Gæmskættir fyrirtæki (Þúsundir)
Órjálati ágazat (Féliskilvörðunir)	-2.8	-2.8
Aðrir atvörð (Féliskilvörðunir)	2.0	-0.5

interakciók és érzések. A szerep nem az egyetlen dolog, ami az emberek interakcióit alakítja és meghatározza. Valahányszor az ember képe saját csoportjából, ismeretlen társadalmi közből hozható fel. Ez történik például, ha külföldre utazunk, ha a fizikai dolgunk sorából a közép-keletiek színeire emlékszünk, vagy ha más etnikumú személyekkel találkozunk a szociális életben. Gyakran a biológiai tudomány és nyelvtudomány érzései tömörülnek elő, ha az ember új csoportokkal kerül kapcsolatba, és ezek az érzések befolyásolják tudják azokat a sztereotípiákat, amelyeket kialakítunk az emberek.

Miért ártóval járja be olyan gyakran a csoportok közötti interakciókat a feszültség és a szorongás? Walter Stephan és Corinne Stephan (1985) például úgy találják, hogy minél kevessebb tudnak egymás csoportjairól az ázsiai származású amerikaiak és a fehérek Hawaiián, annál jobban szorongának, és annál ingerültebbek, amikor egymással találkoznak. Ugyanezek a katonák hasonló eredményekre jutottak, amikor a latinok és a fehérek közötti interakciókat vizsgálták Új-Mexikóban. Ha nem tudjuk, mit tegyünk vagy mondjunk, és nem tudjuk, hogy a másik személy hogyan fog reagálni, az általában zavart, frusztrációt és türelmetlenséget okoz. Amíg a fehéreknek csak 51 százaléka dolgozik más faji csoportok tagjaival, de csak 47 százaléka érintkezik velük a munkahelyen kívül is, addig a téjekozatlanság és a tapasztalatlanság továbbra is általános marad (a Neusewac közvélemény-kutatója, 1991).

A. ulbrichtii
analyses
concentrations
in
at 6
194
in at 14
191

azoknak az érzelmeknek az erősítését, amelyek akkor keletkeznek, ha a csoportok feszítgetik egymást, a szűkebb erőforrásokról versengenek, és sűrűn egymás érdekait. Ilyen körülmények között erős érzelmek ragadhatják el a versengő csoportokat, és a szorongás, ingerültség és zavart hamarosan felváltja a félelem, a harag és a frusztráció.

Természetesen a zavar nemcsak a többség kiválósága. Ellenkezőleg, hogy idegen társadalmi közegekben találják magukat, a kisebbségi csoport tagjai számára sokkal átláthatóbb és negatívabb tapasztalat, mint a többségi csoport tagjai számára (Lond és Saenz, 1985). Bárki feltűnővé váhat idegen terepen, és minél kisebb közösségi a kisebbség, annál feltűnőbbek a hozzá tartozó emberek (Mullen, 1987), ezért fogva annál kényelmetlenebbül is fogják érezni magukat.

Az iskolai szegregáció megszüntetésének egyik lehetősége használni az, hogy egyre több informális kapcsolódási lehetőséget nyírt, ahol a különböző csoportok tagjai nyíltan találkozhattak. Sajnálatos módon azonban az osztálytermekből kiszabadulva a diákok gyakran újra elkülönülnek a bűtökhöz és az udvarokhoz, ahol egyazon csoport tagjai gyűlnek össze, a többiek kíséretével (Schofield, 1978). Az önkéntes elkülönülés egyik oka talán az emberek azon vágya, hogy csökkentse azt a kényelmetlenségérzetet, ami azaz jár, hogy idegen társadalmi környezetben vannak, ahol sok féltékenységet kényszerít az állandó készenlét. Az elmúlt években a történelmileg „fekete” gyermekek a fekete hallgatóság jelzésének növekvő számú tapasztalták: köztük sokan a nemek legjobb tanulói voltak, akik bármelyik egyetemre bejuthattak volna, amit csak választanak (Radin, 1992). A 68 oknak a diákoknak az a vágya tünt, hogy mások ne tünjenek fel, legyen lehetőségük lazítani és a tanulmányokra összpontosítani egy érzélmény támogató környezetben. Az ötéves fekete biztosítási ügynek, Joseph Lattimore szavaival: „Amerikában feketének lenni olyan, mint amikor rá vagyunk kényszerítve, hogy kényelmetlen cipőt hordjunk... Mindig kényelmetlen, de hordanod kell, mert ez az egyetlen cipőd van. Néha jobban el tudják viselni ezt a kényelmetlenséget, mint mások. Néha nem el tudják felejteni, néha nem.” (Terkel, 1992, 136. o.)

A csoportok közötti találkozások által keltett kényelmetlen érzések a sztereotípiák lényeges részévé válhatnak. Ha a csoportinterakció iméntelen negatív érzéssel jár, a rossz érzések gyorsan átterjednek magára a csoportra, a klasszikus kondicionális folyamaton keresztül. **Klasszikus kondicionálás** akkor fordul elő, ha egy személy vagy tárgy, amelyet ismételt összekötésnek egy bizonyos érzéssel, vagy közeli előidézi az érzélményt. Néhány kényelmetlen interakció után a találkozásokból eredő érzelmeket össze fogják kötni a csoporttal – úgy, hogy elég meglátni egy csoporttagot, hallani a csoport említését, vagy csak gondolni a csoportra, és máris újra aktiválódik az érzélem. Ha valaki

ismétlően undor, félelem vagy gyűlöletet érez a csoporttagokkal folytatott interakciókban, végül magát a csoportot fogja undorítóának, ijeszítőnek vagy gyűlöletesnek tekinteni.

A sztereotípiák kialakulása társas tanulás útján

A társas tanulás koncepciója a sztereotípiák kialakulásában. A sztereotípiák a szociális tanulás során jönnek létre, amikor a személyek megfigyelik a mások viselkedését, és megpróbálják megérteni a viselkedés mögöttes okait. A sztereotípiák kialakulása a társas tanulás útján történik, amikor a személyek megfigyelik a mások viselkedését, és megpróbálják megérteni a viselkedés mögöttes okait.

A személyes találkozás nem az egyetlen módja annak, ahogyan más csoportokról benyomások alakulnak ki. Egy fehér asszony arról számolt be például a riportereknek, hogy mindig féltékeny, ha „feketéket behívnak vacsorára” (Wilkinson, 1992). Az ilyen példák azt sugallják, hogy a sztereotípiák nem mindig a közvetlen tapasztalatokból jönnek. Gyakran készenlét, előzetes információk érkeznek, mi pedig adott társadalmi, gazdasági, kulturális, vallási és politikai kontextusban tanuljuk meg őket.

A sztereotípiák eltanulása másoktól ■ A szűkebb, a tanárok és a kortársak adják az első leckeit a csoportkülönbségekről. Ötvenes kor körül például a legtöbb gyermek már elkezdődik az egyetemes faji attitűdök kifejlődése (Goodman, 1952; Rosenfield és Stephan, 1981). Egy Egyesült Államok déli részén a 20. század első felében felnőtt asszony ezt írta: „Nem emlékszem, hogyan és mikor, de akkortájt tanultam meg, hogy lsten a szerezet, hogy minden ember testvér, és gyermeke az Anyának, és azt is tudtam, hogy jobb vagyok egy négerrel, és minden feketének megvan a maga helye, és ott is kell maradnia.” (Smith, 1949, 18. o.) A tanároknak és a szülőknek nem kell megfontatniuk a gyűlöletet nyíltan, még ha néha meg is teszik. A gyerekek eltanulhatják a sztereotípiákat az előfeltevések egyszerűen anélkül is, hogy megfigyelnék és utánozzák az idősebbeket – hallják becsenőző csoportneveket vagy lebecsülő vicceket, amelyek helyes névenést váltanak ki; követik a családi szabályokat, miszerint nem szabad játsani azokkal a „más” gyerekekkel. Az ilyen példák látna nem csoda, ha a gyerekek véleménye a faji csoportokról nagyon hasonló a szülők és barátok véleményéhez (Epstein és Kornitzer, 1966; Stephan és Rosenfield, 1978; Pachter et al., 1977).

— A tanárok és a szülők kijelentései és tettei a **társas normákat** tükrözik vissza – vagyis a gondolkodás, az érzések és a viselkedés általános

Klasszikus kondicionálás
Az a folyamat, amely során egy előzőleg semleges tárgyhoz (klasszikus kondicionáló) egy bizonyos érzélményt (klasszikus kondicionált) köthetünk. Például: ha egy gyermek mindig akkor sír, amikor a szülője elhagyja a szobát, akkor a szülő elhagyása a sírás kiváltója lesz.



A sztereotípiák eltávolítása arrólról, akiket szeretünk. A gyermek megtanulja a sztereotípiákat és az előítéleteket azáltal, hogy utasítást kap arról, miként viselkedjen, és alkalmasnak tartott csoportok normáival, ahová tartoznak. Ez még sokkal korábban megtörténhet, mint ahogy a felnőttek társaságától kapják tudni fogja.

elfogadott módjait, amelyekről az emberek egy csoporton belül megegyeznek, és amelyeket helyesnek és megfélemlítőnek fogadnak el (Thibaut és Kelley, 1959). Ha a sztereotípiák és az előítéletek mélyen be vannak ágyazódva egy kultúra társas normáiba, az emberek felnévelődésük során magától értetődő természetességgel fogják megtanulni. S valóban, akik a legjobban ragaszkodnak kultúrájuk társas normáihoz, azok mutatják a legtöbb előítéletet (Pettigrew, 1958). Egy vizsgálat, melyet fehér-bőri amerikai katonák körében végeztek a második világháború után, vagyis abban az időben, amikor a katonai egységek fajiilag el voltak különítve, kiemelte, milyen mértékben képezik a társas normák az előítéletek alapját. Arra a kérdésre, hogy maradjon-e egységük továbbra is fajiilag elkülönítve, 80 százalékos igennel felelt, ami az akkor elterjedt véleményt tükrözte vissza. Ennek ellenére a válaszolóknak csak kevesebb mint a fele mondta, hogy személyes kifogásuk vannak az ellen, hogy fekete katonákkal kerüljön egy egységbe (Stouffer et al., 1949). Így közel 40 százalékos, akiknek nem volt személyes kifogásuk a feketékkel közös szolgálat ellen, vakon fogadta el az előítéletes normákat. A normák hatalma lehetett az egyik oka, hogy Harry S. Truman elnök javasla-

tát, hogy a háború után az Egyesült Államok fegyveres csapataiban színtestek meg a faji elkülönítést, viszonylag könnyen végre tudták hajtani az új normák elfogadása az egyenlőséghez vezető út leírta.

A sztereotípiák eltávolítása a médiából ► A művészetben, az irodalomban, a színdarabokban és a filmekben kifejezett csoportnormák visszahatóerők, és így erősítik az adott kultúrában mélyen gyökerező sztereotípiákat. Ez a minta megtalálható a mai fekete rapzenében és az ellenzéki művészet más formáiban (Nields, 1991), ám szintúgy előfordul William Shakespeare színdarajaiban is, melyeket több mint 350 éve írt. Ohellőt „vastagzójának” nevezik, mert fekete. Shylockot leképik, mert zsidó. Lady Macbeth azt kívánja, hogy fosszék meg a nemétől, mert a nők gyengék. III. Richárd a gonoszúságát írta ki csúfágának tulajdonította, Lear királyt pedig azért sértgették, mert öreg.

Napjaink legkedveltebb kulturakörvetűje természetesen a televízió. Egy átlagos napon az észak-amerikai gyerekek három órát ülnek a tévé előtt, és ez idő alatt olyan üzeneteket kapnak, amelyek nem mennek az elfenntmondások. A televízió például műsoridőben a képernyőre varázsolja a színes bőri embereket, akik egyébként hagyományosan láthatatlanok számunkra. Az 1977–1978-as időszakban a hírdetések 20 százalékában és a színdarabok 59 százalékában jelentek meg feketék a műsoridőben (Weigel et al., 1980). A *The Cosby Show*, amely egy fekete orvos-ügyvéd házaspár és gyermekeik életét mutatta be, a legnépszerűbb műsor volt az Egyesült Államokban több mint öt éven keresztül. A színek foglalkozása nem volt véletlen. Egy televízióról szóló tanulmány az 1970-es években azt mutatta, hogy a műsorokban a fajok közötti interakció 70 százalékában a feketék valamiféle tolmácsolás pozíciójával rendelkeznek (Weigel et al., 1980).

Ami mintha a televízió műsorainak pozitív képe ellen dicsőcséskéntek volna a feketék életéről szóló negatív beszámolók, amelyek gyakran az erőszakra és a szegénységre helyezik a hangsúlyt. Továbbá, szinte egyetlen feketét sem lehet látni a nagyobb országos hetilapok hírdetéseiben, annak ellenére, hogy a hetilapok olvasóinak 11 százalékát teszik ki. Egy tanulmány, amely hetvenegy országos hetilap 1988 és 1991 között megjelent hírdetéseit vizsgálta, azt találta, hogy a bennük szereplőknek csak körülbelül 3 százaléka volt fekete – és a legtöbbet körülbelül a férfiaként, zenészként vagy a jóléti közeg tárgyaként ábrázolták (Rothenberg, 1991).

A média a többi etnikai csoportról sem fest jobb képet. A legtöbb indián férfi még mindig csöndesnek, passzívnak, lustának, szakszónak és erkölcszetlennek ábrázolják, az indián nőket gyönyörűnek, hűségesnek és engedelmeknek mutatják (Trimble, 1988). Az ázsiai származású amerikaiak csak ritkán jelennek meg, és valószínűleg rabszolgák festik

le őket. A kínaiak, japánok és koreaiak körüli különbséget eltagadják, vagy egyáltalán nem vesznek róla tudomást. Az országos hetilapok hirdetéseinben szereplő személyeknek kevesebb mint 1 százaléka származik Ázsiából (Rothenberg, 1991), a latinoakkal ugyancsak bízunk. Nem valószínű, hogy főszerepet játszanak, gyakran mutatják őket erőszakosnak és meghátrázatlannak (Orn, 1989). A média sztereotipizálása és ábrázolása erősen elfogult üzenetet közvetítenek (Rothenberg, 1991).

■ A nemi sztereotípiák és a média ■ A nőkkel szülő mai médiaközléseket egy szóval így lehetne összefoglalni: elismertetésük. Egyrészt a nőket egyre inkább mutatják valóságú és a sztereotípiáinak ellenmondó szerepekben a televízió műsorai. Az olyan népszerű sorozatok női szereplői, mint a *Family Tie*, a *Cagney and Lavey*, a *Murphy Brown*, a *Maverick*, a *She Hate*, a *Sister* és a *Designing Women*, kompetensek, magabiztosak, függetlenek és sikeresek a hivatásukban. A fiktív reklámokban viszont a nőket általában alárendelt szerepekbe osztják be. Úgy állítják be őket, mint akiket a férfiak irányítanak, és mint akik kizárólag a férfiakra figyelnek; gyakran álmódorúnak, érzelmeknek vagy betegnek ábrázolják őket (Courtney és Whipple, 1983).

Am a média nem minden ábrázolása olyan ordítón primitív, mint azé a lelkes aszcnykide, aki utasításokat kap, hogy hogyan tiszteless a védekezés. Néhány ábrázolás sokkal kifinomultabb módon erősíti meg a nemi sztereotípiákat. Mintán tizenkét különböző ország kalpos (új) lapjának több ezer fényképét áttanulmányozták, Dane Archer és kollégái (1983) arról számoltak be, hogy a férfiak arcát sokkal felhívóbb helyeken ábrázolják, mint a nőket. Hasonló elvárásokat találhat olyan női magazinokban is, mint a *Ms.* és a *Good Housekeeping* (Nigra et al., 1988). Ezeknek az érdekes következtéseknek az egyik lehetséges magyarázata szerint mindez az egész alakos nőábrázolások kulturális örökségének az eredménye. A nők testét sokkal inkább mutatják, mint a férfiakét, így viszonylag kevésbé öltözik fel az arcuk a fényképeken. Egy másik lehetséges tényező a férfiakról kialakult hagyományos sztereotípiák lehet, miszerint töpörög természetűek és racionálisak, ezek pedig olyan vonások, amelyeket gyakran a fejről készített felvételek szimbolizálnak.

Az okról függetlenül az ábrázolások elfogultsága alig észrevehető módon hat az észlelésre. Amikor Archer felhívta a kísérleti személyeket, hogy észleljék férfi és nő modellek fényképeit, a kísérleti személyek a jól kivehető fejű és arcu modelleket intelligensnek és ambíciósabbaknak ítélték, nemre való tekintet nélkül (Archer et al., 1983).

Számít-e ez az ábrázolás? Nehéz erre a kérdésre válaszolni. Egy tanulmány azt mutatja például, hogy azok a serdülő lányok, akik a női szerepek viszonylag tradicionális ábrázolásait látják a tévében, jobban

hisznek a tradicionális nemi sztereotípiákban (Morgan, 1982). Az ilyen vizsgálataknál azonban nem kísérleti módszerrel készülték, és nem tudják bebizonyítani, hogy a tévézés és valójában sztereotípiás gondolkodást alakít ki. Am a kísérlet vizsgálata is támogatja a média esetleges szerepét a szülő elkövetéséket. Florence Geis és kollégái (Geis et al., 1984; Jennings et al., 1980) egyetemi hallgatóknak televíziós híradások két sorozatából mutattak meg egyet-egyet. Az egyik sorozat a férfiakat és a nőket hagyományos szerepekben ábrázolta: a nők csábító és alárendelt szerepet játszottak. A másik sorozatban a szerepek fel voltak cserélve, vagyis a férfiak mutatnak alárendeltnek és csábítóknak. Azok a fiatal nők, akik a hagyományos szemléletű hírdetéseket látták, később kevesebb önbizalmat, kisebb függetlenséget és gyengébb karrierterveket mutatnak, mint azok, akik a nem hagyományos hírdetéseket nézik. Ha a média ábrázolási befolyásolni tudják a nőknek saját magukról mint férfiakról és nőkről alkotott képét, későbbi döntései igaz, hogy hasonlóképpen hathatnak a más csoportokról való gondolkodásukra is.

Az egyenlőtlenségeket igazoló sztereotípiák kialakulása

A társadalomban élő sztereotípiák gyakran arra szolgálhatnak, hogy igazolják a meglévő egyenlőtlenségeket. Úgy tekinthetjük ezt, hogy a csoportokat úgy ábrázolják, mint akik saját tulajdonságaik alapján megérdemelték társadalmi szerepüket és helyzetüket.

Látunk, hogy az emberek akkor sajátítják el a sztereotípiákat, amikor más csoportok tagjaival találkoznak, és amikor megtanulják a saját csoportjukban uralkodó vélekedéseket és normákat. Az információ e két forrás útjában együttesen hat, egymást és azt a személyeket erősítve, hogy a különböző csoportok tagjai természetesen alkalmazkodnak az általuk beállított szerepekhez. A legtöbb kultúra például gondoskodik szerepet oszt ki a nőeknek, így a megfigyelők a nőket „természetlenül fogva” gondoskodónak látják. Ez az észlelés egy újabb példája a megfélemlítés torzításnak – mivel az emberek nem veszik észre, hogy a nők társadalmi szerepe követeli meg a gondoskodó viselkedést, a nők személyiségjegyeinek tulajdonítják a viselkedést (Eagly, 1987). Az a sztereotípiák, miszerint a nők „természetlenül fogva” alkalmasabbak a gondoskodásra, tovább erősödik, amikor az emberek megtanulják, amit a társadalom tanít nekik a nőkről, a sztereotípiák pedig hamarosan még komolyabb következményekkel jár. Az a vélekedés, miszerint a nők igen feladatok másokról való gondoskodás, később annak az igazolási várt, hogy megtanulnak őket ebben a szerepben: hiszen tökéletesen alkalmasak rá. Amint ez a példa is illusztrálja, a legtöbb sztereotípiák igazolják a cso-

összefüggő benyomást keltésének és körülmények előtérbe hozásáról. Amint az 5.3. ábrán láthatjuk, az ismeret, amelyre szert teszünk, saját személyes tapasztalataink és mások ránk irányuló befolyásának a terméke. Ha azonban a csoportbenyomások nem lennének többek semleges leírásoknál, nehéz lenne elképzelni, hogy előfeltevést és diszkriminációt követünk el. A sztereotípiák tartalma korántsem semleges. Amikor a férfiakat agresszívnek, a bevándorlókat elfokultnak, a skótokat takarékosnak gondoljuk, ezek a terminusok értékelő implikációkat rejtnek magukban – pozitívakat vagy negatívakat, enyhéket vagy szélsőségeket. A sztereotípiák továbbá gyakran olyan érzelmeket foglalnak magukban, amelyeket a csoportokkal kapcsolunk össze. Néhány csoportot nemcsak ellenségesnek, csúfónak, agresszívnek és devianstnak látunk, hanem féltetnünk, frusztrálnunk, ijesztőnek és visszataszítónak is. Ha a sztereotípiák egyszer szilárdan kialakultak, önálló életre kelnek azáltal, hogy előfeltevést hívnak elő, illetve irányítják a diszkrimináló viselkedést.

A sztereotípiák alkalmazása: az előfeltevéstől az előítéletig

Stephen Carter, a Yale Egyetem Jogi Karjának egyik professzora, aki egyébként fekete, a következő találkóról írta le egy konferencián: „Egy jól öltözött, nyílt tekintetű, fehér férfi bémúlt rá a névkártyámra, nyilvánvalóan nem figyelte meg a nevet, csak az iskolát jegyezte meg, és így szólt: »Ha a Yale-en tanít, ismeri azt a Carter fickót, aki azt a cikket írt erről és arról?« Nos, igen, válaszoltam. Ismerem azt a Carter fickót, egy kicsit. Kínos szívet következett. Aztán a fiatalember észrevette a névérdését, és bocsánatot kért... »Ó – mondta –, Ön Carter...«” (Carter, 1991, 56. o.) A fiatalember feltétele a fajról és a tudományos kiválóságról kellemetlenül lelepleződött. Amint Carter megjegyezte: „Mivel ennek a fiatalembernek tetszett a cikk, első megfigyelése szerint a szerzője nem lehetett színes bőrű. Még csak nem is gondolt erre a lehetőségre, különben kétszer nézett volna a névkártyámra.” (57. o.)

Ha egy sztereotípiák működik, az befolyásolja az emberek gondolkodását és viselkedését a sztereotipizált csoportok tagjaival szemben, akár azonnal mondunk véleményt másokról, gyorsan és alig átgondolva – mint ez a fiatalember a konferencián –, akár alaposan átgondolt híreket hozunk, amelyekhez rengeteg információt dolgozunk fel.

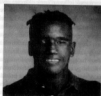
Mi aktiválja a sztereotípiákat?

Ha egyszer a sztereotípiák kialakultak, a nyilvánvaló feltételek, a csoportokhoz való hozzáférés vagy egy csoport megjelenése, jellege, ha egy társadalom nagyon kiegyensúlyozottan van, ki tudja váltani a sztereotípiák használatát. Néhány sztereotípia olyan jól meggyökeresedett és olyan gyakran használunk, hogy tartalmuk automatikusan jut az eszünkbe.

A sztereotípiák csak akkor tudják befolyásolni a véleményünket vagy tetteinket, ha egy ember látni elhalkít jut az eszünkbe. Gyakran fordul ez elő? Jól tippetünk, igen! A legelső dolog, amit észrevesszünk más emberekről, gyakran a csoporttagságuk, és ha egyszer egy kategória aktiválódik, a hozzá kapcsolódó sztereotípiák is eszünkbe jut. Valójában néhány kategória olyan fontosnak tűnik, hogy még akkor is az emberek osztályozására használjuk, ha láthatóan nem illik bele a társas kontextusba. Gondoljunk csak arra, mi a legelső dolog, amit az emberek megkérdőjeleznek egy újszülött szülénél: fiú vagy lány? A társas kontextustól függetlenül az észlelők szinte mindig megfigyelik az olyan általános kategóriákat, mint a nem, a faj és a kor (Brewer, 1988; Stangor et al., 1992).

Mivel nyilvánvalóbbak és felhívóbbak a csoporttagságra utaló jelek, annál valószínűbb, hogy a kategória és az arra vonatkozó sztereotípiák is az eszünkbe fog jutni. Azokat a nőket, akiknek igen nőies a fizikai megjelenésük és a ruházatuk, úgy fogjuk tekinteni, mint akiknek igen nőies a természete (Deaux és Lewis, 1984; Forsyth et al., 1985). A pejoratív csoportcímkék, gúnynevek vagy csúfnak megbélyegzések szintén eszünkbe juttathatják a sztereotípiákat (Greenberg és Pyszczynski, 1985).

Egy kategória gyakran akkor különösen felhívó, ha a csoportból csak



Hogyan befolyásolja a faj hovatartozása a véleményünket? Ezt a provokatív kérdést tette fel Benetton, az olasz ruhagyártó, először magánjában. E. Eriqnek királyi és Arnold Schwarzenegger általánosított fejképén grafikuslag demonstrálják, hogy a sztereotípiák hogyan befolyásolják a köztudatunkat.

egy tag van jelen a sztereotípián belül, egyre inkább szokványos esett: egy nő alkalmazzuk egy korábban csak férfiakból álló munkacsoportjaként, vagy akár csak egyetlen Puerto Ricó-i hallgató jelentkezik az egyetemi kurzusra. Mivel feltűnő a jelenlétük, ha egyedül vannak, sokkal több figyelmet vonnak magukra, és ez a kitüntetett figyelem különösen sztereotíp észleléshez vezet. Egy férfi egyedül sokkal férfiasabbnak, egy nő egyedül pedig sokkal nőiesebbnek tűnik, mint egy egyenlősebben megosztott csoportban (Taylor et al., 1978; Taylor, 1981). A munkahelyeken folytatott megfigyelések ugyanazeket a hatásokat igazolták (Kanter, 1977). Egy munkahely vagy egy társadalmi csoport korlátozásának szimbolikus „feloldása” – vagyis amikor beengedik a korábban kizárt csoport egy tagját – a sztereotíp gondolkodás változhatóságát inkább csak növeli, mint csökkenti.

Mivel ilyen környen felfelé átlós a faji, a nemi, a kor szerinti és a szereppel kapcsolatos kategóriák, ez gyakran ördögi kört indít el. Minél többet használunk egy kategóriát, annál hozzáférhetőbbé válik, és minél hozzáférhetőbb, annál többet használjuk (Higgins et al., 1985; Stangor et al., 1992). Ez azt jelenti, hogy az az észlelő, aki gyakran használ faji kategóriákat, egyre inkább hajlani fog a faji kategóriák – és sztereotípiák – használatára, sokkal inkább, mint a nemi, szakmai kategóriák vagy más csoportosítások igénybevétele (Zarate és Smith, 1990). A sztereotípiát néha olyan alapon megtanuljuk, és annyira gyakran használjuk, hogy az előítélet önálló forrásává válhat. Tegyük fel, hogy a csoporttagjával kapcsolatos hiedelmek spontán módon, bármikor aktiválódnak, amikor az emberek észrevesznek egy társadalmi kategóriával kapcsolatos utalást – mint például a bőrszín, nőies vagy férfias alak, rancos arc vagy bubaarc. Ezek a hiedelmek aztán automatikusan a csoporttagok jellemzőinek előtérbe hozásához vezetnek. Éppúgy, ahogy a megfélemlítési torzítás is gyakran vezet ahhoz a spontán kijelentéshez, hogy valakinek a tulajdonságai illelnek a viselkedéséhez, a sztereotíp gondolkodásból arra a spontán következtetésre juthatunk, hogy a csoporttagok egyedi tulajdonságai megegyeznek a csoporttagsággal.

Úgy tűnik, van bizonyítékunk annak a nézőpontnak az igazolására, hogy a sztereotípiák automatikusan aktiválódhatnak. Emlékeztünk arra, hogy ha egy bizonyos tulajdonság az eszünkbe jut, akkor arra használjuk, hogy segítsen egy kétféle viselkedés megmagyarázásában. Ha az agresszív jellegzetessége a hozzáférhető, akkor egy jánosi női köldököt vagy egy járdai összerúgást inkább fogunk ellenséges cselekményként magyarázni, mint egy játékos vagy ügyetlen mozdulat eredményének (Higgins et al., 1985). Patricia Devine (1999) arra használta ezeket az eredményeket, hogy megállapítsa, a férfiakról uralkodó sztereotípia (mivel az agresszív) képes-e automatikusan aktiválódni, nem tudatosan is. Devine arra kérte a fehér kísérleti személyeket, hogy fém-

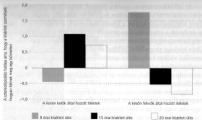
világosított nézzenek egy képernyőre. A vilánsíkat – amelyek tulajdonképpen a fekete sztereotípiákkal hagyományosan összekapcsoló szavak voltak – olyan rövid ideig mutatták, hogy a kísérleti személyek nem tudták azokat elolvasni, vagy nem tudták emlékezni rájuk. Egyik szó sem vonatkozott az agresszióra. Devine feltételezte, hogy a felvilágosított szavak mégis képesek a sztereotípiára vonatkozó kognitív reprezentációkat aktiválni. A kísérleti személyek aztán egy férfi viselkedéséről hallottak, aki rögtön a videó után visszament a kereskedőhöz, és visszakérte a pénzt – vagyis olyan tetről, amely agresszív és nem agresszív is lehet. Azok a kísérleti személyek, akiket sztereotípiát felidőző szavak listájával készítenek elő, sokkal gyakrabban ítélték a kétféle viselkedést agresszívnak, mint akiket nem sztereotíp szavak listájával készítenek elő. Ezek az eredmények azt sugalmazzák, hogy az előhangolás, ami a fekete nézre vonatkozó sztereotípia más aspektusait aktiválta, automatikusan aktiválta az agresszív gondolatát is. Egy csoporttagsága utaló figyelmeztetés tehát automatikusan és akaratlanul eszünkbe juttathatja a sztereotíp jellemzőket, tudatoság nélkül is létrehozva az előítéletet.

Gyors ítéletek sztereotípiák alapján

Ha egyszer egy sztereotípia aktiválódott, a csoporttagokból kiadottak gyors ítéletek előadásához vezetnek. Az ilyen ítéletek nagyon népszerűek, ha az észlelőnek kevés a kognitív kapacitása, vagy ha erős érzelmek határozzák át.

Amint a sztereotípia aktiválódott, alapjául szolgálhat a vélemények kialakításának és a tettek irányításának. Lehet, hogy az észlelő csak erre az egy kiinduláspontokra építhet, ha felületesen dolgozza fel az információt. Ha tehát az egyének egy csoport tagjaival azonosítottak, úgy fogja őket tekinteni, mint akik a csoportra jellemzőnek tartott összes tulajdonsággal rendelkeznek, s körben egyedi, személyes tulajdonságaikat semmi bevézi (Rodin, 1987; Rothbart és John, 1985). A szerzők egyikének éppen egy ilyen élményben volt része, amikor barátai vagy éteremben vacsorázott. A pincér bemutatkozott, leírta az ételkülönlegességeket, és ajánlott néhány fajta bort. Később visszajött, hogy felvegye a rendelést, és nem sok idő múlva felszolgált a ételleket. Amikor később kiderült, hogy hiányzik egy evőeszköz, történetünk hőse döbbensen vette tudomásul, hogy nem ismeri meg a pincért. Mivel csak mint „felszolgálóval” érintkezett vele, fogalma sem volt róla, hogy valójában hogyan nézett ki.

A sztereotípiázás és az előítéletek állózatának közös tapasztalata, hogy csak egy névtelen, szetszét szerint cserélhető csoporttagként bántunk velük. Cedric Hollowayhoz hasonlóan sok más fekete is úgy véli,



S.4. ábra. Sztereotipizálás az óra szerint? Az emberek a nap általuk nem kedvelt időközökben sokkal valószínűbben éltek az etnikai sztereotípiákból. A koron belül számára az „agresszív latin-amerikaiak” sztereotípiája előtérbe esett, és ezt használt a létezésükben a közhely megítélés során. Az „átlagos befolyás” számára a sztereotípiát háttérrel volt a legnagyobb (Bodenhausen, 1990 alapján)

küldtek szerepét játszó diákokat arra kérték, hogy döntsenek egy vádlott bűnösségéről vagy ártatlanságáról, akiről néhányan azt hívták, hogy latin-amerikai, míg mások nem ismerték etnikai hovatartozását (Bodenhausen és Kramer, 1990). Azok a kísérleti személyek, akiket felingerelt egy kísérleti manipuláció során a bizonyítékok elolvasása előtt, inkább a latin-amerikai vádlottat tartották bűnösnek, mint a másikat. Ezzel ellentétben azok a kísérleti személyek, akiket nem bosszantottak fel, egyformán kezelték a két vádlottat.

A sztereotípiák és a megfontolt ítéletek

Ha az emberek átgondolt ítéleteket használnak, a kialakult sztereotípiák akkor is hatnak rájuk. Az emberek hajlamosak arra, hogy a sztereotípiákat megértsék, és ne az azokat célzó bizonyítékokat keressék, és a közhelyű információkat a sztereotípiákkal megérthetővé magyarázzák. Az emberek az információk során a sztereotípiákkal egyező információkat fogják kiemelni a többi közül, amikor kapcsolatba kerülnek a sztereotipizált személyekkel.

Látnak, hogy az emberek akkor használják a sztereotípiákat, ha sietnek, ha nem tud átgondolt ítéleteket hozni, vagy ha érzelmiileg zaklatottak. Sajnos a sztereotípiák akkor is megjelennek, ha az emberek alaposan megfontolják az ítéleteiket. A sztereotípiák gyakran azért irányítják az ítéleteinket, mert azt hisszük, hogy érvényes ítéletek meghozására jogosít-

anak fel minket. Ha segítségére van szükségünk egy ítéletben, az első lépés az egyik bolti eladó – bármelyik bolti eladó – felismerése. Hasonlóképpen, ha rosszul érezzük magunkat vagy megsejtültünk, az orvosoktól alkotott sztereotípiák segít nekünk egy olyan személy felkutatásában, aki segíteni tud rajtunk. Két oka van annak, hogy az emberek biztosak abban, hogy a sztereotípiák ítéleteik helyesek. Egyrészt bármely információ, ami egybeesik az elvárásokkal, növelni fogja azt a meggyőződést, hogy az előzetes elvárások helyesek. És amint látni fogjuk, a sztereotípiák meg tudják zavarni az információfeldolgozás folyamatát, azáltal, hogy látszólagos egyezést mutatnak. Másrészt a konszenzus biztonságát teremti. Egy társadalmilag elfogadott sztereotípiát erősíti a meggyőződésünk, mert azt jelzi, hogy más emberek egyetértenek a hiedelminkkel, és hozzáink hasonló módon reagálnak.

Sok szituációban természetesen nem elég, ha megbízunk egy sztereotípiában. Többet kell látnunk a csoporttagságról, és észre kell vennünk a személyes tulajdonságokat, reakciókat és érzelmeket. Például egy munkatárs kiválasztásában a kompetencia sokkal fontosabb, mint a nem, egy barát megválasztásában a közös érdeklődés és közös preferenciák fontosabbak, mint a faji hovatartozás. Így néhány szituációban – amikor az ítélet fontos, és nagyobb figyelmet fordítunk a feladatra – meg kell próbálnunk látni a csoportsztereotípiákon, és további információkat kell gyűjtenünk az emberek egyedi személyiségéről, vonásairól (Fiske és Neuberg, 1990; Hoffman, 1986; Rodin, 1987). Még ha további információkat gyűjtünk is, a sztereotípiák rejtetten akkor is beleszólhatnak abba, ahogyan a többi embert látjuk.

A sztereotípiák megerősítésére utaló bizonyítékok keresése: a sztereotípiák megmutatják, mit látunk. ▶ Hogyan zavarják meg a sztereotípiák a mások viselkedéséről, reakciójáról és érzéseiről alkotott átgondolt ítéleteinket? Az elfogultság forrásai lehetnek sztereotip elvárásaink: hajlamunk vagyunk azt észrevenni és arra emlékezni, amire már előre számítottunk. Emlékezzünk vissza a 3. fejezetben a személyek észleléséről szóló fejtegetésünkre: amikor alaposan átgondoljuk az egyénről szóló információt, megkülönböztetett figyelmet fordítunk a váratlan információra, és különösen jól emlékezünk rá (Hastie és Kumar, 1979). Ezzel ellentétben ritkán foglalkozunk a meglepő, váratlan információval a társas csoportokról, ha az információ nem erősíti meg a sztereotípiánkat, ehelyett inkább arra összpontosítunk, amit elvárunk. Így kutatás során, amely ezzel a kérdéssel foglalkozott, úgy befolyásoltuk a kísérleti személyeket, hogy bizonyos tulajdonságokat várjanak el a férfiak egy csoportjától. A kísérleti személyek egyik csoportja azt várta, hogy intelligensek lesznek; a többi kísérleti személy pedig azt, hogy a csoport barátságos lesz (Rothbart et al., 1979). Azután minden kísérleti személy

beszámolókat olvasott a férfiakról, amelyek barátságos és nem barátságos tettek, intelligens és nem intelligens viselkedésmódokat írtak le. Amikor később megkérdezték, hogy mire emlékeznek vissza, a kísérleti személyek hajlamosak voltak azokra a viselkedésmódokra visszaemlékezni, amelyek megfeleltek elvárásaiknak. Például azok a kísérleti személyek, akik azt várták, hogy a csoport intelligens lesz, viszonylag jobban emlékeztek arra a csoporttagra, aki négyes osztályzatú átlagjelzőt méltányt ért el, míg arról, aki megbukott a teszten, megfeledkeztek.

Hasonló észlelési folyamatok működnek a laboratóriumon kívül is. Ha az előzetes szabja meg az emberek megfigyeléseit és emlékeit úgy, hogy a sztereotípiákhoz alakítsa azokat, a sztereotípiák még erőteljesebbé válnak (Rothbart és John, 1985; Wilder és Shapiro, 1984).

A tények értelmezése sztereotípiák alapján: a nézőpont kérdése ■ Az észlelyűjött információ helyességének implikációi nem nyilvánvalóak megfigyelt. Ahogyan Cedric Holloway a bank előtt ül a kocsijában, ki tudta volna megmondani, vajon az előforduló anyagi helyzetről mereng, rablást tervez, vagy csak szunyókál-e? Ha az információ kétféle, egy sztereotípiák aktiválódása úgy befolyásolja a viselkedés magyarázatát (vagy az adott személy megértését), hogy a sztereotípiával egyeznek utóján (Darley és Gross, 1983).

Gondoljunk arra, hogyan féltek meg az emberek mások külsejét. Az az jellemző hatalmas változatosságot mutatnak aszerint, hogy hol helyezkedik el a szem, milyen a száj szélessége és kifejezése, hol vannak ráncok és mosolyredők, és milyen a különböző jellemzők aránya egymáshoz viszonyítva. Egyáltalán nem világos, hogy ezek a jellemzők mit árulnak el a személyiségről, amint azt a 3. fejezetben tárgyaltuk, az emberek mégis biztosak abban, hogy a felbukkanó mögött állnak. Egy sztereotípiák aktiválódása az embereket az ilyen kétféle információ megnagyarázására vezetheti, mint azt egy klasszikus vizsgálat bemutatta (Russett, 1950). A vizsgálatban arra kérték a kísérleti személyeket, hogy harminc, etnikailag nem egyértelműen azonosítható női arról kísérték fényképet értékeljenek a különböző vonások széles skáláján. A kísérleti személyek helyetli csak kiemeltékben egyeztek. Két hónappal később megismételték a feladatot ugyanazokkal a fotókkal, de ezeket most olyan nevekkel látták el, amelyek nagyon jellemzőek voltak néhány etnikai csoportra, például *Anato* és *Calisto* vagy *O'Brien* és *Foley*. A kísérleti személyek új értékelései meglehetősen egyeztek a tulajdonságok olyan sorozatát tükrözték vissza, amelyek a különböző etnikai csoportok sztereotípiáival voltak kapcsolatosak. Minden egyes csoport tagjait hasonlóan látták, a többi csoport tagjainál pedig eléggé eltérően. Így tehát, ha felidéztünk egy sztereotípát, az az kétféle jellemzők hirtelen a sztereotípiával egyező vonások „belsőnyitókává” válnak.

Andrew Sagar és Janet Schofield (1980) kimutatták, hogy a sztereotípiák a kétféle információ értelmezését is befolyásolhatják. Kísérletükben iskolás gyerekeknek pilótafényképeket mutattak olyan gyerekekről, akiket feketének vagy fehérnek azonosítottak, és mindkét pilótafényképre viselkedést leírtak. Például egy képhez, amin két diák egymás mögött ül egy osztályteremben, a következő leírás társult: „Mark az frásztalanul ül, és éppen a feladatot társadalmismeret leckevel foglalkozik, amikor David rádírál és csendővel kezdte el bökösölni a hátát. Mark folytatta a munkáját. David tovább bökösölte egy ideig, aztán végül abbahagyta.” Ha David feketének volt, a gyerekek sokkal rosszabbnak és féltékenyebbnek látták a viselkedését, mintha fehér lenn volna. Tehát ugyanaz a cselekedetet különbözőképpen magyarázták, anélkül figyelték, hogy ki követte el, és hogy milyen sztereotípát hívott elő a csoporttagsága.

A sztereotípiák hasonlóképpen magyarázhatják mások viselkedését a mindennapi situációkban, mint ahogy egy Study Terhelenek (1992) elmondott történet is demonstrálja. Egy fehér férfi arról számolt be, hogy a felesége, amikor egy feketék által lakott környéken látott keresztül a kocsijával, észrevette, hogy a sarokban álló emberek mind erőszakosan mutatnak neki. Rémülten felhízta a kocsit ablakait, és nagyon sietősen igyekezett kereszthelyéig a környéken. Csak néhány hónappal után vette észre, hogy rossz irányban ment végig egy egyenlítő utcán, és a járókelők csak segíteni próbáltak neki.

A csoportsztereotípiákból származó elvárások tehát arra vezethetnek, hogy pont azt látjuk, amit elvárunk. Hogy ezt a gondolatot laboratóriumban is ellenőrizték, David Hamilton és Terry Rose (1984) arra kérték a kísérleti személyeket, hogy egy sor kijelentést olvasnak el, amelyekben személyeknek a keresztnévét, foglalkozását (könyvelő, orvos vagy kereskedő) és két tulajdonságukra utaló jelzőt adtak meg. A jelzők közül néhány a három foglalkozás sztereotípiái közül az egyikhez kapcsolódott, de a másik keményen nem. Minden tulajdonságot pontosan kétszer használtak fel a személyek leírásában. Egy kereskedőnek és egy orvosnak egyenlő esélye volt, hogy felírják le, egy könyvelőnek pedig ugyanannyi esélye volt, hogy társaságuként jelöljék le, mint hogy módosítsanak. Noha a tulajdonságokat egyenlő gyakorisággal alkalmazták a különböző foglalkozásokra, a kísérleti személyek túlbeműlték azon eszték számát, amikor a foglalkozásokhoz a nekik megfelelő sztereotíp tulajdonságokat kapcsolják. Azt hitték például, hogy gyakrabban olvasnak valakinek könyvelőként, mint valakinek orvosként. A kutatás arra a következtetésre jutott, hogy a kísérleti személyek több figyelmet fordítottak az elvárásokkal egyező tulajdonságokra, többet gondoltak és így jobban is emlékeztek rájuk. Ezek az elvárások azt jelentik, hogy ha egy sztereotípát működik, az emberek néha úgy gondolják,

hogy a csoporttagokkal való személyes találkozásai megerősítik a sztereotípiákat. Ahogyan Hamilton és Rose összegezte: azt látjuk, amit hiszünk.

Ha a sztereotípiák így el tudják téríteni a viselkedésekről alkotott magyarázatainkat, akkor néhány csoportbeli tevékenység érvényesítését szinte lehetetlen megakadályozni. Ha egy csoportról azt tartják, hogy ravasz, bármit is tesz, az további bizonyítékokat jelent készségnél természetére. A második világháború alatt Kalifornia egykori kormányzója, Earl Warren azt a tényt, hogy a japán származású amerikaiak *sem* folytattak felforgató tevékenységet, igen halványan előjellek tekintette, azt felételezte, hogy váratlan szabotázscselekményekre készülnek.

A tények elferdítése, hogy a sztereotípiáknak megfeleljenek: az önmagát beteljesítő jósát. Az emberek nemcsak keresik a sztereotípival egyező viselkedést, hanem ki is válthatják. A szerzők egyike éppen egy ilyen szituációt figyelt meg, amikor egyetemi továbbképzésen vett részt. Két hallgatótárs, akik közösen írtak egy dolgozatot, összefutottak a professzorral, aki a megbírást adta nekik. A professor rögtön beszédbe elegyedett a férfi szerzővel, néhány percig dicsőítette a dolgozatát, és megbeszélte vele a finomítandó pontokat. A hallgatózó mellettük állt, és csendesen dühöngött. Íggy a megfigyelő, mivel tudta, hogy a nő messze tehetségesebb hallgató volt, és sejtette, hogy a munka háromnegyed részét ő végezte el a dolgozat megírásában. A professor azonban, aki sztereotíp módon azt feltételezte, hogy a férfi hallgató volt az elsődleges szerző, olyan helyezést teremtett, ami megerősítette azt a véleményét, hogy a férfi hallgató intelligens tud hozzájárulni a témához, míg a női hallgatónak semmi mondanivalója sincs.

Ha a sztereotípiák olyan tettekre ösztönöznek bennünket, amelyek az elvárásainkat megerősítő személyes viselkedéseket hoznak létre, a sztereotípiák *önbeteljesítő jósául* válnak. Emlékeztünk vissza, hogy a 3. fejezetben, amikor az emberek olvasalakkal találkoznak, akivel kapcsolatban bizonyos elvárások vannak, gyakran arra készítik az illetőt, hogy megerősítse az elvárásukat (Snyder et al., 1977). Hasonlóképpen, az emberek cselekedetei gyakran segítik az olyan információ megszerzését, amely megerősíti és fenntartja a sztereotípát. Amikor a nőket a családjukról, a férfiakat pedig a munkájukról kérdezzük, a viselkedésünk olyan válaszokat hív elő, amelyek valószínűleg azt fogják mondani nekünk, amit már úgyis tudtunk.

■ **Önbeteljesítő jósálatok az iskolában** ■ A sztereotípiák önbeteljesítő természete olyan láncreakciót indíthat el, amelyben nemcsak az észlelt hiedelmek kapnak szerepet, hanem a sztereotipizált csoport tagjainak a személyes viselkedése is (Word et al., 1974). A tanteremben ezek a kö-

vetkezmények ronthatják tovább a helyzetet. Eppen ezért a kutatók intenzíven tanulmányozták a tanároknak a diákok előmenetelével kapcsolatos elvárásait. Az elvárások olyan társadalmi kategóriákon alapulhatnak, mint a nem, a faj vagy a társadalmi osztály, vagy olyan személyes jellemzők, mint a fizikai vonzerő (Harris, 1991). Ha a tanárok elvárásai a hallgatók írási magasság, hajlamok nagyobb melegpéggel kezelni őket, több anyagot leadni nekik, és több lehetőséget teremtenek a vitákban való részvételre és a kérdések megválaszolására az órán. Ezek a különbségek közvetlenül átvetődnek a diákok teljesítményében mutatkozó különbségekre (Harris és Rosenthal, 1985). Az ilyen megállapítások világossá teszik, miért kell olyan vizsgálatokat folytatnunk, mint amelyben mostanában kezdtek bele New York külvárosában. Ezt a vizsgálatot az indokolja, hogy a tanároknak következtetéseken alapszóbb elvárásai vannak a fekete gyerekek, mint a fehér gyerekek felé, tekintet nélkül a gyerekek tényleges képességeire (Ross és Jackson, 1991). Hasonlóképpen, egy friss beszámoló azt mutatja, hogy az oktatók általában jobban figyelnek a férfira, és jobban ösztönzik őket, mint a lányokat (Wellesley College Center for Research on Women, 1992).

■ **Önbeteljesítő jósálatok a munkában** ■ Az önbeteljesítő jósálatok a munkahelyen is működnek. Egy munkáltató előfeltevései előre meghatározhatják egy megítésedet állásra beadott pályázat eredményét. Például azok az interjúkésztők, akik úgy vélik, hogy egy bizonyos pályázó nem alkalmas a pozícióra, valószínűleg inkább a negatív információt fogják keresni (Binning et al., 1988), még azokra, akikről pozitív előfeltevések vannak, hajlamuk több időt fordítani, és pozitív információkat szerezni róluk (Phillips és Dipboye, 1989). Egy vizsgálatban fehér kísérleti személyek beszélgettek fekete vagy fehér bőré pályázókkal. Amikor a feketékkel foglalkoztak, rövidebb interjúkat készítettek, és messzebb ültek, ami a pályázókban kevésbé magabiztos és határozott fellépést váltott ki (Word et al., 1974). Az önbeteljesítő jósálatok a már dolgozó alkalmazottak lehetőségét is megszorítják. A munkaadók sokféle apró módon erősítik meg a sztereotípiákat. Az az igazgató, aki rendszeresen belevág női alárendeltjei szavába, egyértelműen azt küldi velük, hogy a hozzájárulásuk nem fontos. Egy főnök, aki a felelősséget a női munkatársakra hárítja, de aztán minden részletet felülbírá, nemcsak bizalmának hiányáról tesz tanúbizonyosságot, hanem meg is tagadja a nőkatól azt a lehetőséget, hogy kompetenciájukat próbára tegyék.

Így nem csoda, hogy a csoportsztereotípiák, mint a többi kognitív reprezentáció is, fenntartják önmagukat, és csak lassan változnak. Ha az emberek felületesen dolgozzák fel az információkat, egyedül a sztereotípiák tudják irányítani az ítéleteiket. Ha az információfeldolgozás folyamata kiterjedtebb, a sztereotípiák azt befolyásolják, amit látunk, és

