

# Sztereotípiák és tudattalan torzítás

## Ismerettár

### Definíciók

- **Torzítás (bias):** Torzított kognitív észlelés, amely téves ítéletekhez és döntéshozatalhoz vezet, és gyakran tudattalanul történik.
- **Sztereotípia:** Általánosító ítélet, amely egyének meghatározott társadalmi csoportokhoz való tartozását feltételezi hiányos ismeretek alapján, ez alapján pedig valamilyen viselkedést és képességeket feltételez az adott csoporttól.
- **Előítélet:** Bizonyos társadalmi csoportokhoz tartozó egyének érzellemmel telített megítélése, amely gyakran a sztereotípiákból ered.
- **Diszkrimináció:** Sztereotípiákra épülő viselkedés, amelynek negatív vagy pozitív hatásai lehetnek. Az esélyegyenlőséggel összefüggésben gyakran előnynek tekintjük (=pozitív diszkrimináció).

### A torzítások eredete

Ha megértjük, hogyan alakulnak ki a torzítások, akkor feltárhatjuk a kialakulásuk okait, a fennmaradásukat elősegítő tényezőket és a mögöttes mechanizmusokat. Nemtől, képzettségtől vagy éppen társadalmi státuszról függetlenül mindenkinek a gondolkodásában jelen vannak a kognitív torzítások, amelyek egyrészt segítenek abban, hogy agyunk képes legyen gyorsan dönteni, ám vezethetnek diszkriminációhoz és ezáltal rossz döntésekhez.

A gondolkodásunkban jelen levő torzításokat a gondolkodási rendszereink és tapasztalataink befolyásolják.

#### 1. Gondolkodási rendszerek

- Két gondolkodási rendszer: **1. rendszer** (nem tudatos) és a **2. rendszer** (tudatos).
- **1. rendszer:** lehetővé teszi, hogy gyorsan cselekedjünk az elraktározott tapasztalataink alapján.
- **2. rendszer:** lassabban működik, tudatos erőfeszítést igényel.

#### 2. Tapasztalatok

- A tapasztalatok alakítják tudattalan gondolkodási folyamatainkat.
- Ezek a folyamatok néha hibásak vagy éppen ellentétesek tudatos meggyőződéseinkkel (=tudattalan torzítások).

#### 3. Érdemes megjegyezni

- A nem tudatos torzításokat előidézhetik az alábbiak: információs túlterheltség, alacsony információérték, a gyors döntéshozatal szükségessége, az információk sokfélesége.



További információ a társadalmi nemekről az **1. Modulban**.

- A tudattalan torzításokat az agyunk által alkalmazott leegyszerűsítésnek is tekinthetjük. Erre különösen akkor kerül sor, ha megijedünk valamitől vagy feszültek vagyunk.
- Ezek a leegyszerűsítések néha méltánytalan bánásmódhoz vagy hátrányos megkülönböztetéshez vezetnek. Ezért fontos, hogy megértsük saját tudattalan torzításainkat.
- A tudattalan torzításaink kezeléséhez fontos megvizsgálunk az észleléseinket és újraértékelni a tapasztalatainkat.

## Torzítások a kapcsolati erőszak kontextusában

### Normák és elvárások a társadalmi nemekkel kapcsolatban

- **Társadalmi nemekhez kötődő normák:** Olyan társadalmi normák, amelyek elvárásokat támasztanak a társadalom tagjai számára a születéskori nem alapján. Ezek megszabják, hogy hogyan kell viselkednünk és kifejeznünk magunkat és milyen módon szabad megnyilvánulnunk.
- **Társadalmi nemhez kapcsolódó szerepelvárások:** Társadalmi normák, amelyek előírják az egyének számára, hogy mi számít "férfiasnak" és "nőiesnek".

A társadalmi nemekhez kapcsolódó szerepek negatív hatása jelenik meg a toxikus maszkulinitás jelenségében, a nők tárgyiasításában, valamint az LMBTIQ+ emberek hamis médiaábrázolásában vagy a megjelenítés teljes hiányában.

- **Toxikus maszkulinitás:** Káros társadalmi norma a férfiakkal és a fiúkkal kapcsolatban, amely szerint a férfi lét legfontosabb ismérve a férfiasság vagy annak kifejezése.
- **A nők tárgyiasítása és az erőszak szexualizálása:** Előfordul reklámokban, videoklipekben, videojátékokban, filmekben, a pornográfiában és más kontextusokban (pl. szexista nyelvezet, utcai zaklatás). Megnehezíti az empátiát a bántalmazást vagy szexuális erőszakot átélt nőkkel szemben.
- **Az LMBTIQ+ emberek reprezentációja a médiában:** A média-reprezentáció teljes hiánya vagy azok az elavult sztereotípiák, amelyek áldozatként vagy mentálisan betegként ábrázolják az LMBTIQ+ embereket, hozzájárulnak a velük szembeni diszkriminációhoz.

### Áldozathibáztatás

- Az áldozathibáztatás arra a jelenségre utal, amikor nem a kapcsolati erőszak elkövetőjét, hanem annak áldozatát okolják – részben vagy teljes egészében – az elszenvedett bántalmazásért.
- Azokból a társadalmi attitűdökből és tévhitekéből ered, amelyek igazságtalanul az áldozatra hárítják a felelősség terhét, gyakran azt sugallva, hogy valamilyen módon ők provokálták ki vagy valamiért megérdemelték az ellenük elkövetett erőszakot.



----

A **3. modul** tartalmaz információt arról, hogy miként kerülhető el az áldozathibáztatás a médiában.

- Állandósítja a hallgatás kultúráját, elbagatellizálja az áldozatok által megélt tapasztalatokat, akiket ráadásul eltántoríthat attól, hogy segítséget kérjenek.

#### Példák:

- *“Az áldozat provokálta őt.”*
- *“Mindkettőjüknek vannak problémái.”*
- *“Az áldozatnak nem kellett volna összeházasa odnia azzal a férfival.”*
- *“Az áldozat részeg volt.”*

Julia Penelope nyelvész és feminista író ezekkel a példákkal illusztrálta az áldozathibáztatást és hogy hogyan lehet azt elkerülni.

#### John megverte Mary-t.

*Ez a mondat aktivitást fejez ki. Egyértelmű, hogy ki követte el az erőszakot.*

#### Mary-t megverte John.

*Ebben a mondatban megváltozott a sorrend, így már Mary szerepel az első helyen.*

#### Mary-t megverték.

*Figyeljük meg: John teljesen kikerült a mondatból. Így kizárólag Mary-re összpontosul a figyelem.*

#### Mary egy bántalmazott nő.

*A bántalmazottság most már Mary identitásának a része. John nem része a kijelentésnek, és nincs felelősségre vonva a bántalmazásért.*

A hangsúly teljesen Mary-re helyeződött át, és már nem John-on van, ami afelel tereli a hallgatót, hogy az elkövető tettei helyett az áldozatra összpontosítson.

## Stratégiák a torzítással szemben

### 1. A sztereotípiával szembemenő képek = Lépjünk túl a sztereotípiákon:

- Néha bizonyos jellemzőket tulajdonítunk egyes csoportoknak.
- Csökkenti az előítéletet, ha olyan emberekre gondolunk, akik eltérnek ezektől a sztereotípiáktól.

### 2. Individuáció = Minden ember egyedi:

- Senkit ne ítéljünk meg az első benyomásaink vagy az alapján, hogy mit gondolunk arról a csoportról, amelyhez látszólag tartozik.
- Szánjunk időt arra, hogy megismerjük az adott embert.
- Megszabadulhatunk a sztereotípiáinktól, ha többet tudunk meg az adott személyről, és felismerjük egyedi tulajdonságait.

### 3. Kontaktuselmélet = pozitív kapcsolatokkal csökkenthetők a sztereotípiák:

- Ha pozitív tapasztalatokat szerzünk különböző csoportokhoz tartozó emberekről, akkor kevésbé fogunk hinni a sztereotípiáknak.



----

A kapcsolati erőszakkal kapcsolatos előítéletekről és azok lehetséges következményeiről [itt](#) található áttekintés.

#### 4. Perspektíva-váltás = Képzeld magad a másik helyébe:

- Fontos, hogy megpróbáljuk megérteni másvalaki érzéseit és gondolatait és elképzeljük, hogyan éreznénk magunkat az ő helyzetében.

**Példák:**

**Mit látok? Mit olvasok vagy hallok?**

*Egy fejkendő nő lép be az irodába.*

**Mit gondolok? Hová sorolom?**

*A nő muszlim.*

**Mit érzek? Milyen érzelmet vált ki belőlem a helyzet? Hogyan ítélem meg őt és hogy döntök?**

*A nő magabiztos. /Sajnálom a nőt. /stb.*

## 5 lépés a személyes torzítások ellensúlyozására

### 1. Fogadjuk, hogy a torzítások jelen vannak a gondolkodásunkban:

- Előfordul, hogy gondolkodásunk nem teljesen igazságos mindenkivel szemben.
- Fontos, hogy többet megtudjunk ezekről a gondolkodási mechanizmusokról és arról, hogy hogyan befolyásolhatják döntéseinket.

### 2. Azonosítsuk be azokat a helyzeteket, amelyek hibalehetőséget hordoznak:

- Előfordul, hogy nem a legjobb döntést hozzuk meg, mert sietünk vagy dühösesek vagyunk.
- Érdemes visszajelzést kérni a barátainktól és kollégáinktól, hogy jobban megértsük saját magunkat.

### 3. Vizsgáljuk meg, hogyan látjuk a dolgokat:

- Amikor látunk valamit, gondolataink és érzéseink lesznek azzal kapcsolatban.
- Nézzük meg alaposabban, hogy mit látunk, mit gondolunk róla és milyen érzéseket kelt bennünk.

### 4. Értsük meg, hogy miből erednek a torzítások:

- Világlátásunkat és a világról alkotott véleményünket a tapasztalataink és a bennünket körülvevő kultúra együttesen alakítják.
- Vizsgáljuk meg, hogy honnan származnak a gondolataink és miben mások azok más emberek gondolataitól.

### 5. Tudatosítsuk a torzításokat, hogy csökkentsük azok mértékét:

- Ha felismerjük, hogy vannak torzításaink, akkor lehetőségünk nyílik azok megváltoztatására.

- Ha több ismeretet szerzünk különböző témákról és jelenségekről, akkor kiegyensúlyozottabb következtetésekre juthatunk.

A műhelymunkához vagy az önálló tanuláshoz használható képzési anyagok [itt](#) találhatóak.