



Co-funded by  
the European Union



ОБУЧИТЕЛЕН КУРС ПО ПРОЕКТ “EASY”

МОДУЛ 3.

**МЕХАНИЗМ ЗА ОТКАЗВАНЕ НА СТЕРЕОТИПИТЕ**



### Редактор

Ванда Барановска  
Университет в Лудж, Полша

### Автори

Ванда Барановска, Малгожата Косиорек, Ева Кос  
Университет в Лодз, Полша

Граша Гонсалвес, Марша Силва, Гилерме Бастос  
AidLearn, Consultoria em Recursos Humanos, Lda., Португалия

Мете Габриелсен, Нерма Дедик Паломино Аедо, Шарлот Биркбек  
Трюелсен  
HF&VUC FYN, Дания

Тереза Папагианопулу, Лампрос Василеос  
Олимпийско обучение и консултации, Гърция

Андрея Емина Панайетеску  
AESD, Румъния



Този модул е част от учебния курс по проект EASY и е безплатен за изтегляне.

Рамката на курс EASY е разработена като част от проект EASY, Стратегическо партньорство за образование за възрастни по програма „Еразъм+“ KA2, и е лицензирана под Creative Commons. Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното 4.0 Международен лиценз

### Рецензенти

Юстина Щобрин-Бохомулска  
Полша

Силвия Луиш  
Португалия

Спирос Зафиропулос  
Гърция

Стеен Хенингсен  
Дания

### Оформление и дизайн

Ванда Барановска, Университет в Лодз  
Дебора Пена, Граша Гонсалвес, Марша Силва, AidLearn, Consultoria em Recursos Humanos, Lda.

### Редакция на езиковата версия на английски език

Михалина Барановска, Университет в Лудж, Полша



## СЪДЪРЖАНИЕ

3.1. СОЦИАЛНА КАТЕГОРИЗАЦИЯ.....	4
3.2. ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СТЕРЕОТИПИ .....	5

### Забележка:

В модулите се използват много специализирани термини, така че всеки път, когато даден термин се използва за първи път, обучаемият ще намери неговата възприета за проекта **дефиниция** или **синоним** в съответното поле, маркирано с цвят.



### 3.1. СОЦИАЛНА КАТЕГОРИЗАЦИЯ

Стереотипите са обобщени убеждения за членовете на определени групи, които могат да повлияят на начина, по който възприемаме другите и вземаме решения спрямо тях. Те често се основават на **категоризация**.

*“категоризацията” е мисловен процес, при който хората групират обекти, хора, ситуации или явления, въз основа на техните прилики и разлики.*

Когато **хората категоризират**, те създават своеобразен шаблон, който ни помага да разбираме света, да **организираме информацията и да вземаме бързи решения**. Категоризацията може да е резултат от опростен начин, по който умът организира информацията. Когато хората се категоризират в

определени групи, понякога се използват общи характеристики, за да се оцени или опише групата като цяло, което може да доведе до опростяване и погрешни заключения за хората, съставляващи категорията (Hentschel 2019).

Следователно стереотипите са опростени, понякога преувеличени убеждения, които хората имат за членовете на определени социални групи. Те често се създават чрез категоризиране на хората въз основа на **характеристиките, които приписваме на определена група**. **"Големите три" характеристики, по които** се извършва **категоризирането (групирането) на хората** въз основа на социална информация, са **пол, раса и възраст**. Затова най-често разделяме обществото на жени, мъже (в днешно време и напр. небинарни) и стари и млади, но се въздържаеме от открито разделяне на расови групи, предвид доказаната социална вреда от расизма.

Невронните механизми, които стоят в основата на социалната категоризация, все още не са напълно изяснени, но изследванията показват, че стереотипите и нагласите могат да оформят начина, по който възприемаме и обработваме социалната информация (Stolier, Freeman, 2016).



### 3.2. ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СТЕРЕОТИПИ

Всички сме податливи на стереотипни реакции към другите, но е важно да ги осъзнаваме и да се опитваме да ги преодоляваме. Потискането на реакции, свързани със стереотипи, е необходимо условие за хармонично общество. Все още малко се знае за предпоставките и ефективността на този процес. Въпреки това изглежда, че въздържането от стереотипно мислене и свързаните с него действия може да бъде по-малко предизвикателство, отколкото обикновено се смята (Rodríguez-García 2016).

Когато мислим за потискане на реакциите, свързани със стереотипни действия, е важно да помним, че въпреки многото причини, поради които стереотипите продължават да съществуват (Fiske, 1998), една от тях доминира в съвременната психологическа теория. Реакциите, основани на стереотипи, спестяват на хората необходимостта да се замислят задълбочено за другите. Въз основа на десетилетия изследвания е доказано, че използването на стереотипи спестява (т.е. подобрява) основни аспекти на социално-когнитивното функциониране на хората (Macrae 2000). Когато се разработва какъвто и да е вид действие за противодействие на стереотипното мислене, е добре това да се има предвид.

Анализът на литературата показва, че досега въпросът за потискането на реакциите, свързани със стереотипи, е слабо проучен и разбран от научна гледна точка. По-голямата част от предприетите до момента научни изследвания изглежда са съсредоточени върху опитите да се обясни как могат да се потиснат стереотипните мисли (Macrae 1994; Monteith, Sherman and Devine, 1998). В литературата по-слабо е застъпена работата, разглеждаща умишленото потискане на действия, основани на стереотипи и тяхното преодоляване (Bartholow, Dickter и Sestir, 2006 ) или действия, променящи стереотипи (Diamond, 2013; Friedman и Miyake, 2004 ).

Изследванията, които се появяват за намаляване на стереотипната заплаха, идентифицират редица методи (Bartholow, Dickter и Sestir, 2006) – най-очевидният от тях е промяната на самия стереотип. В крайна сметка това би бил начин за пълно премахване на проблема завинаги. За съжаление, промяната на стереотипите често отнема време. Въпреки това, съществуват техники, които помагат за смекчаване на ефектите от стереотипното мислене.



Ето защо изглежда важно да научим повече за механизмите, които могат да подпомогнат избягването на стереотипни реакции. Те включват:

- 1) **Осъзнаване на собствените предразсъдъци:**  
Разбирането, че всеки човек може да има определени предразсъдъци, ни помага да контролираме влиянието им върху мисленето и действията ни.
- 2) **Откритост към нови преживявания и опит:**  
Придобиването на знания и опит от различни източници може да помогне за разчупване на стереотипите. Контактът с хора от различни групи може да разсее стереотипите и да промени гледната точка за тях.
- 3) **Избягване на генерализации:**  
Осъзнайте, че всеки човек е уникален и не трябва да бъде съден въз основа на стереотипи за неговата група.
- 4) **Работа върху емпатията:**  
Опитът да се разбере перспективата на другите може да помогне за избягване на стереотипизирането. Състраданието и емпатията могат да намалят склонността към предразсъдъци и схематично мислене.
- 5) **Критично мислене:**

Задаването на въпроси и анализирането на стереотипите може да ви помогне да разберете защо съществуват такива убеждения и защо те са неверни или вредни.

- 6) **Разговор и отворена комуникация:**  
Споделянето на мнения и разговорите с хора от различни групи могат да помогнат за разчупване на стереотипите и постигане на по-добро разбиране.

Образователният „отговор“ на механизмите, споменати по-горе, е да се работи върху осъзнаването от страна на учащите, **че всеки има някакви предразсъдъци и стереотипи**, които са част от културата и околната среда, но те могат и трябва да бъдат преодолявани (Bian 2017). Процесът на промяна не може да засяга само децата и младите хора. Наблюдавайки възрастовата структура на европейското население (приблизително 60% са хората в трудоспособна възраст 15-64 години), можем да предположим, че **"изкореняването" на стереотипите в мисленето и действията трябва да бъде дейност именно на тази възрастова група**, която същевременно ще бъде основата на социализацията на следващите поколения, свободна от стереотипи.

**Как може да се направи това?**



- **Образование чрез опит**

Организирането на семинари, екскурзии или срещи с различни социални групи може да помогне за разчупване на стереотипите чрез пряк контакт и обучение.

- **Развиване на емпатия**

Работата върху развиването на умения за емпатия е ключова. Упражнения, които помагат за разбирането на перспективата на другите, могат да бъдат много ефективни. Симулационни игри или сценарии могат да се използват, за да се помогне на млади хора и възрастни да видят определени ситуации от различни гледни точки.

- **Развиване на критично мислене**

Преподаването на умения за анализ на информацията, която срещаме. Например, при четене на статии или гледане на новини, е полезно да задаваме въпроси и да обмисляме различни гледни точки.

- **Разговори и дискусии**

Създаването на пространство за открито обсъждане на стереотипите и предразсъдъците може да бъде много ценно. То позволява на хората да споделят своя опит и да си помагат взаимно да разбират разнообразието.

- **Насърчаване на многообразието**

Подчертаването на стойността на разнообразието и насърчаването на нагласа за отвореност към различията може да бъде ключово. Полезно е да се организират и подкрепят културни и образователни събития, на които различни групи могат да представят своята култура и традиции.

- **Насърчаване на действия**

Насърчаване на социални дейности или доброволческа дейност, при които можете да се срещнете/работите с различни социални групи - това може да бъде чудесна възможност за разчупване на стереотипите чрез действие и сътрудничество.

- **Творчески проекти**

Изпълнение на задачи или проекти, насочени към многообразието и разчупването на стереотипите, например интервюта с хора от различни социални групи.

- **Примери за положителна промяна**

Обсъждане на успешни примери, в които хората са разчупили стереотипите и са показали как това е допринесло за тяхното развитие и разбиране на другите.

Не бива да забравяме, че **обучението за разчупване на стереотипите изисква търпение и постоянна работа**. Ключът е в създаването на среда, среда на социално участие, която насърчава откритостта, разбирането и уважението към многообразието. Създаването на



среда, която насърчава откритостта, изисква ангажираност и време, но може да донесе огромни ползи, като например по-голямо разбиране, сътрудничество и уважение между хората с различен произход и от различни социални групи (Durante 2017).

Ключови фактори, подпомагащи създаването на среда, която насърчава откритостта, разбирането и зачитането на многообразието, са (Hentschel 2019):

**Информация и образование, повишаване на обществената осведоменост:** Разпространение на информация за културните, социалните и етническите различия. Разясняване на значението на зачитането на многообразието и на последиците от предразсъдъците и стереотипното мислене.

**Създаване на безопасно пространство:** Създаване на пространство в училище, на работното място, в квартала, където хората се чувстват в безопасност и са готови да изразяват своите възгледи и преживявания.

**Зачитане на разнообразието:** Насърчаване на разнообразието сред персонала, учениците или общността. Оценяване на разнообразието в екипите и организацията, като по този начин се допринася за по-богат обмен на опит.

**Открита комуникация:** Насърчаване на открита и искрена комуникация. Организиране на срещи, дискусии, семинари, на които хората могат да споделят своя опит и мисли за многообразието.

**Насърчаване на сътрудничеството:** Създаване на възможности за сътрудничество между различни обществени групи. Съвместните проекти или събития могат да насърчат сближаването и разбирателството.

**Насърчаване на уважението и толерантността:** Подчертаване на значението на уважението и толерантността към всички, независимо от техните убеждения или група принадлежност.

**Лидерство, основано на ценности:** Лидерите, независимо дали в училище, на работното място или в общността, трябва да дават пример за откритост и уважение към многообразието. Това може да мотивира другите да имат подобно отношение.





**Обучение по меки умения:** Обучение в меки умения, като емпатия, отвореност към други гледни точки или разрешаване на конфликти. Тези умения са от решаващо значение за изграждането на отворена социална среда.

**Мониторинг и реакция:** Редовно наблюдение на атмосферата и реакциите на хората към разнообразието. Силни реакции И корективни действия в случай на прояви на нетолерантност, стереотипно мислене (Charlesworth, 2021).

## Обобщение

Категоризацията и стереотипите са тясно свързани механизми за групиране, описване и оценяване на хората, които могат да повлияят на появата на предразсъдъци и дискриминация, нарушаващи социалния ред.

Въпреки че все още не познаваме невромеханизмите за потискане на реакциите, свързани със стереотипите, знаем, че е възможно да променим тези реакции, особено чрез използването на образователни техники, разработени и тествани от изследователи и практики.

Работата за разчупване на стереотипите е процес, който изисква време, ангажираност и постоянна подкрепа. Комбинацията от различни методи може да бъде ключът към ефективно преподаване и насърчване на откритост и уважение към разнообразието.

## Използвана литература:

Bian, L., Leslie, S.-J., Cimpian, A. (2017). Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. *Science*, 355 (6323), pp. 389-391. DOI: 10.1126/science.aah6524.

Błuszkowski J. (2003), *Stereotypy narodowe w świadomości Polaków*, Elipsa, Warszawa, p. 57.

Charlesworth, T. E. S., Yang, V., Mann, T. C., Kurdi, B., & Banaji, M. R. (2021). Gender Stereotypes in Natural Language: Word Embeddings Show Robust Consistency Across Child and Adult Language Corpora of More Than 65 Million Words. *Psychological Science*, 32(2), 218–240. <https://doi.org/10.1177/0956797620963619>.

Durante F., Tablante C. B., Fiske S. T. (2017). Poor but warm, rich but cold (and competent): Social classes in the stereotype content model. *Journal of Social Issues*, 73(1), 138–157. <https://doi.org/10.1111/josi.12208>

Fiske, S. T. (1998). Stereotyping, prejudice, and discrimination. In D.T. Gilbert, S.T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (pp. 357–411). New York: McGraw-Hill.

- Hentschel T, Heilman ME and Peus CV (2019) The Multiple Dimensions of Gender Stereotypes: A Current Look at Men’s and Women’s Characterizations of Others and Themselves. *Front. Psychol.* 10:11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00011>
- Kraus M. W., Park J. W., Tan J. J. (2017). Signs of social class: The experience of economic inequality in everyday life. *Perspectives on Psychological Science*, 12(3), 422–435. <https://doi.org/10.31234/osf.io/qye9a>.
- Macrae, C. N., & Bodenhausen, G. V. (2000). Social cognition: Thinking categorically about others. *Annual Review of Psychology*, 51, 93–120.
- Monteith, M. J., Sherman, J. W., & Devine, P. G. (1998). Suppression as a stereotype control strategy. *Personality and Social Psychology Review*, 2, 63–82.
- Rodríguez-García, D., Solana-Solana, M., & Lubbers, M. J. (2016). Preference and prejudice: Does intermarriage erode negative ethno-racial attitudes between groups in Spain? *Ethnicities*, 16(4), 521–546. <https://doi.org/10.1177/1468796816638404>
- Schmalor, A., Cheung, B.Y., Heine, S.J. (2021), Exploring people’s thoughts about the causes of ethnic stereotypes. *PLoS ONE* 16(1): e0245517. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245517>
- Stolier, R., M., Freeman, J. B. (2016), Chapter 7 - The Neuroscience of Social Vision, in: Editor(s): John R. Absher, Jasmin Cloutier, *Neuroimaging Personality, Social Cognition, and Character*, Academic Press, 2016, Pages 139-157, ISBN 9780128009352, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800935-2.00007-5>