



**RAMA KURSU EASY**

**MODUŁ 3.**

**MECHANIZM OSŁABIANIA STEREOTYPÓW**

## Redaktor

Wanda Baranowska  
Uniwersytet Łódzki, Polska

## Autorzy

Wanda Baranowska, Małgorzata Kosiorek, Ewa Kos  
Uniwersytet Łódzki, Polska

Graça Gonçalves, Marcia Silva, Guilherme Bastos  
AidLearn, Consultoria em Recursos Humanos, Lda., Portugalia

Mette Gabrielsen, Nerma Dedic Palomino Aedo, Charlotte Birkebæk Truelsen  
HF&VUC FYN, Dania

Teresa Papagiannopoulou, Lampros Vasileios  
Olympic Training and Consulting, Grecja

Andreea Emina Panaitescu  
AESD, Rumunia



## Recenzenci

Justyna Sztobryn- Bochomulska  
Polska

Sílvia Luís  
Portugalia

Spyros Zafeiropoulos  
Grecja

Steen Henningsen  
Dania

## Układ i projekt

Wanda Baranowska, Uniwersytet Łódzki  
Debora Pena, Graça Gonçalves & Márcia Silva, AidLearn, Consultoria  
em Recursos Humanos, Lda.

**Moduł 3 Ramy Kursu EASY można pobrać bezpłatnie!**

Rama kursu EASY została opracowana w ramach projektu EASY, partnerstwa strategicznego Erasmus+ KA2 na rzecz edukacji dorosłych i jest dostępna na licencji Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.



## Spis treści

3.1. SPOŁECZNA KATEGORYZACJA .....	4
3.2. REZYGNACJA Z/ OSŁABIANIE STEREOTYPÓW .....	5

### Uwaga:

W treści Modułów użyto wiele specjalistycznych terminów, więc za każdym razem, gdy termin jest używany po raz pierwszy, uczący się znajdzie jego przyjętą w projekcie EASY **definicję** lub **synonim** w 'kolorowym polu'.

### 3.1. SPOŁECZNA KATEGORYZACJA

Stereotypy są uogólnionymi przekonaniem na temat członków poszczególnych grup, które wpływają na sposób, w jaki postrzegamy ich oraz na decyzje, jakie wobec nich podejmujemy. Bardzo często są oparte na **kategoryzacji**.

#### **'kategoryzacja'**

*to proces umysłowy, w którym ludzie grupują przedmioty, osoby, sytuacje lub zjawiska na podstawie ich podobieństw i różnic*

Kiedy **ludzie kategoryzują**, tworzą rodzaj szablonu, który pomaga nam zrozumieć świat, **organizować informacje i podejmować szybkie decyzje**. Kategoryzacja może być wynikiem uproszczonego sposobu, w jaki umysł organizuje informacje. Kiedy ludzie są przypisywani do pewnych grup ich cechy są czasami

wykorzystywane do oceny lub opisu grupy jako całości, co może prowadzić do uproszczeń i błędnych wniosków na temat osób tworzących kategorię (Hentschel 2019).

Stereotypy są zatem uproszczonymi, czasem przesadzonymi przekonaniem, które ludzie mają na temat członków określonych grup społecznych. Są one często tworzone poprzez kategoryzowanie ludzi w oparciu o cechy, które przypisujemy określonej grupie. **„Wielka trójka” cech, według których następuje kategoryzacja (grupowanie) ludzi** na podstawie informacji społecznych, to **płeć, rasa i wiek**. Dlatego też najczęściej dzielimy społeczeństwo na kobiety, mężczyzn (obecnie również np. niebinarnych) oraz starych i młodych, ale powstrzymujemy się od jawnego podziału na grupy rasowe, biorąc pod uwagę udowodnioną społeczną szkodliwość rasizmu.

Mechanizmy neuronalne leżące u podstaw kategoryzacji społecznej nie są w pełni zrozumiałe, ale badania sugerują, że stereotypy i postawy mogą kształtować sposób, w jaki postrzegamy i przetwarzamy informacje społeczne (Stolier, Freeman, 2016).

### 3.2. REZYGNACJA Z/ OSŁABIANIE STEREOTYPÓW

Wszyscy jesteśmy podatni na stereotypowe reakcje wobec innych, ale ważne jest, aby być ich świadomym i próbować je przewyciężyć. Hamowanie reakcji związanych ze stereotypami jest warunkiem wstępnym dla harmonijnego społeczeństwa. Wciąż niewiele wiadomo na temat założeń i skuteczności tego procesu. Niemniej jednak wydaje się, że powstrzymanie się od stereotypowego myślenia, a wraz z nim działania, może być mniejszym wyzwaniem niż się powszechnie uważa (Rodríguez-García 2016).

Myśląc o hamowaniu reakcji związanych ze stereotypowym działaniem, warto pamiętać, że choć istnieje wiele powodów, dla których stereotypy się utrzymują (Fiske, 1998), jeden w szczególności dominuje we współczesnej teorii psychologicznej. Reagowanie w oparciu o stereotypy oszczędza ludziom trudu dogłębnego myślenia o innych. Na podstawie dziesięcioleci badań wykazano, że stosowanie stereotypów oszczędza (tj. poprawia) podstawowe aspekty funkcjonowania społeczno-poznawczego ludzi (Macrae 2000). Projektując jakiegokolwiek działania mające na celu przeciwdziałanie stereotypowemu myśleniu, warto mieć to na uwadze.

Analiza literatury wskazuje, że kwestia hamowania reakcji związanych ze stereotypami pozostaje do tej pory słabo zbadana naukowo i zrozumiana. Większość podjętych do tej pory badań naukowych wydaje się koncentrować na próbie wyjaśnienia, w jaki sposób można tłumić stereotypowe myśli (Macrae 1994; Monteith, Sherman i Devine, 1998). Mniej znaczące w literaturze są prace badające celowe tłumienie działań opartych na stereotypach (zob. Bartholow, Dickter i Sestir, 2006) lub działań zmieniających stereotypy (Diamond, 2013; Friedman i Miyake, 2004).

Pojawiające się badania nad sposobami zmniejszania zagrożenia stereotypem wskazują na szereg metod (Bartholow, Dickter i Sestir, 2006) - najbardziej oczywistą jest zmiana stereotypu. Ostatecznie byłby to sposób na całkowite podważenie problemu raz na zawsze. Niestety, zmiana stereotypów często wymaga czasu. Istnieją jednak techniki, które pomagają złagodzić skutki stereotypowego myślenia.



Dlatego ważne wydaje się poznanie mechanizmów, które mogą wspierać unikanie stereotypowych reakcji. Obejmują one:

- 1) **Uświadomienie sobie własnych uprzedzeń:**  
Zrozumienie, że każdy może mieć/ma pewne uprzedzenia, pomaga kontrolować ich wpływ na nasze myślenie i działania.
- 2) **Otwartość na doświadczanie:**  
Zdobywanie wiedzy i doświadczeń z różnych źródeł może pomóc w przełamywaniu stereotypów. Kontakt z ludźmi z różnych grup może obalić stereotypy i zmienić ich perspektywę.
- 3) **Unikanie generalizowania:**  
Uświadomienie sobie, że każda osoba jest wyjątkowa i nie powinna być oceniana na podstawie stereotypów dotyczących jej grupy.
- 4) **Praca and empatią:**  
Próba zrozumienia perspektywy innych może pomóc uniknąć stereotypów. Współczucie i empatia mogą zmniejszyć tendencję do trzymania się uprzedzeń i schematycznego myślenia.
- 5) **Myślenie krytyczne:**  
Zadawanie sobie pytań i analizowanie stereotypów może pomóc zrozumieć, dlaczego takie przekonania istnieją i dlaczego są nieprawdziwe lub szkodliwe.
- 6) **Rozmowa i otwarta komunikacja:**  
Dzielenie się poglądami i rozmawianie z ludźmi z różnych grup może pomóc w przełamywaniu stereotypów i budowaniu lepszego zrozumienia.

Edukacyjną „odповідzią” na wspomniane mechanizmy jest praca nad uświadomieniem uczącym się, że **każdy ma jakieś uprzedzenia, stereotypy są częścią kultury i środowiska**, ale można i należy nad nimi pracować (Bian 2017). Proces zmian nie może dotyczyć wyłącznie dzieci i młodzieży. Obserwując strukturę wiekową populacji europejskiej (ok. 60% to osoby w wieku produkcyjnym 15-64 lata), można założyć, że „wychodzenie” ze stereotypów w myśleniu i działaniu musi być aktywnością właśnie tej grupy wiekowej, która jest i będzie jednocześnie podstawą, wolnej od stereotypów, socjalizacji kolejnych pokoleń.

### ***Jak można tego dokonać?***



- **Edukacja przez doświadczenie**

Organizowanie warsztatów, wycieczek lub spotkań z różnymi grupami społecznymi może pomóc w przełamywaniu stereotypów poprzez bezpośredni kontakt i naukę.

- **Rozwijanie empatii**

Praca nad rozwijaniem empatii jest kluczowa. Ćwiczenia, pomagające zrozumieć perspektywę innych, mogą być bardzo skuteczne. Z pomocą młodym i dorosłym w spojrzeniu na pewne sytuacje z różnych perspektyw mogą przyjść gry symulacyjne i różne scenariusze.

- **Rozwijanie krytycznego myślenia**

Uczenie analizowania otrzymanych informacji. Na przykład warto zadawać pytania i rozważać różne punkty widzenia podczas czytania artykułów lub oglądania wiadomości.

- **Rozmowy i dyskusje**

Stworzenie przestrzeni do otwartej dyskusji na temat stereotypów i uprzedzeń może być bardzo cenne. Pozwala ludziom dzielić się swoimi doświadczeniami i pomagać sobie nawzajem w zrozumieniu różnorodności.

- **Promowanie różnorodności**

Podkreślanie wartości różnorodności i promowanie postawy otwartości na różnice może być kluczowe. Przydatne jest organizowanie, wspieranie wydarzeń kulturalnych i edukacyjnych, podczas których różne grupy mogą zaprezentować swoją kulturę i tradycje.

- **Zachęcanie do działania**

Zachęcanie do działań społecznych lub wolontariatu, w których można spotkać się z różnymi grupami społecznymi, może być świetną okazją do przełamania stereotypów poprzez działanie i współpracę.

- **Kreatywne projekty edukacyjne**

Wdrażanie zadań lub projektów, które koncentrują się na różnorodności i przełamywaniu stereotypów, np. wywiady z osobami z różnych grup społecznych.

- **Przykłady pozytywnych zmian**

Omówienie historii sukcesu, w których ludzie przełamali stereotypy i pokazali, w jaki sposób przyczyniło się to do ich rozwoju i zrozumienia innych.

Warto pamiętać, że **trening przełamywania stereotypów wymaga cierpliwości i ciągłej pracy**. Kluczem jest stworzenie środowiska partycypacji społecznej, które promuje otwartość, zrozumienie i szacunek dla różnorodności. Stworzenie środowiska promującego otwartość wymaga zaangażowania i czasu, ale może przynieść ogromne korzyści, takie jak większe zrozumienie, współpraca i szacunek między ludźmi o różnym pochodzeniu i z różnych grup społecznych (Durante 2017).



Kluczowymi czynnikami wspierającymi tworzenie środowiska promującego otwartość, zrozumienie i szacunek dla różnorodności są (Hentschel 2019):

**Informacja i edukacja, rozwój społecznej świadomości:**

Rozpowszechnianie informacji na temat różnic kulturowych, społecznych i etnicznych. Wyjaśnianie znaczenia szacunku dla różnorodności i konsekwencji uprzedzeń i stereotypowego myślenia.

**Tworzenie bezpiecznej przestrzeni:**

Tworzenie bezpiecznych miejsc w szkole, miejscu pracy, społeczności sąsiedzkiej, w której ludzie czują się bezpiecznie, chętnie wyrażają swoje poglądy i doświadczenia.

**Poszanowanie różnorodności:**

Promowanie różnorodności wśród pracowników, studentów lub społeczności. Docenianie różnorodności w zespołach i organizacjach, przyczyniając się tym samym do bogatszej wymiany doświadczeń.

**Otwarta komunikacja:**

Zachęcanie do otwartej i szczerzej komunikacji. Organizowanie spotkań, dyskusji, warsztatów, podczas których ludzie mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami na temat różnorodności.

**Promowanie współpracy:**

Tworzenie możliwości współpracy między różnymi grupami społeczności. Wspólne projekty lub wydarzenia mogą sprzyjać budowaniu więzi i zrozumieniu.

**Promowanie szacunku i tolerancji:**

Podkreślanie znaczenia szacunku i tolerancji wobec wszystkich, niezależnie od przekonań lub przynależności grupowej.

**Przywództwo oparte na wartościach:**

Liderzy, w szkole, w miejscu pracy, czy w społeczności, powinni dawać przykład otwartości i szacunku dla różnorodności. Może to motywować innych do podobnych postaw.

**Edukacja w zakresie miękkich umiejętności:**

Kształcenie umiejętności miękkich, takich jak empatia, otwartość na inne perspektywy czy rozwiązywanie konfliktów. Umiejętności te są kluczowe w budowaniu otwartego środowiska społecznego.

**Monitorowanie i reagowanie:**

Regularne monitorowanie atmosfery i reakcji ludzi na różnorodność. Zdecydowane reakcje i działania naprawcze w przypadku jakichkolwiek incydentów nietolerancji, stereotypowego myślenia (Charlesworth, 2021).



## Podsumowanie

**Kategoryzacja i stereotypizacja są ściśle powiązаныmi mechanizmami grupowania, opisywania i oceniania ludzi, które mogą wpływać na powstawanie uprzedzeń i dyskryminacji, które naruszają porządek społeczny.**

**Chociaż nie znamy jeszcze neuro-mechanizmów hamujących reakcje związane ze stereotypizacją, wiemy, że możliwa jest zmiana tych reakcji, zwłaszcza poprzez wykorzystanie technik edukacyjnych opracowanych i przetestowanych przez badaczy i praktyków.**

**Praca nad przełamywaniem stereotypów to proces, który wymaga czasu, zaangażowania i stałego wsparcia. Połączenie różnych metod może być kluczem do skutecznego nauczania i promowania otwartości i szacunku dla różnorodności.**

## Cytowana bibliografia

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>