# IMPULS

ISSN 1230-5901 Dodatek do Impulsu nr 1-2 (317-318), WARSZAWA, marzec 2023 r.



WARSZAWSKA OKRĘGOWA IZBA PIELĘGNIAREK I POŁOŻNYCH
Biuletyn samorządu zawodowego pielęgniarek i położnych

*„A może zwolnić z życia w pełnym biegu*
*Wysiąść tak jak na przystanku*
*kiedy chcesz się przejść*
*I dalej drogą, która nie zna celu*
*Iść smakując życie, nie martwić się o nic.*
*Może wtedy właśnie myśl odkrywcza przyjdzie*
*Co warto zrobić, jak szczęśliwie żyć.”*

**Tak więc zatrzymaj się i zastanów**
**„Czy warto żyć ze stereotypami, uprzedzeniami**
**i hejtem do innych?”**

Z pozdrowieniami
Przewodnicząca
Warszawskiej Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych
ANNA DUDZIŃSKA




## Spis treści


Stereotypy – definiowanie problemu ..... 4
Stereotypowy wizerunek pielęgniarki ..... 7
Mity i stereotypy ..... 21
Stereotypy o Polsce i Polakach ..... 30
Rodzaje stereotypów: Stereotypy narodowe ..... 37
Stereotyp Polaka ..... 39
Stereotypy etniczne ..... 42
Stereotypy zawodowe ..... 45
Jak walczyć ze stereotypem ..... 46
Stereotypy i stygmatyzacja ..... 50
Proces powstawania stereotypu – mechanizmy ..... 52
Uprzedzenia – definiowanie ..... 55
Przyczyny uprzedzeń ..... 57
Geneza hejtu ..... 59
Schemat drogi do dyskryminacji ..... 61
Ageizm – wiekizm ..... 64
Adultyzm – dyskryminacja ludzi młodych ..... 69
Skąd się biorą dyskryminacja i uprzedzenia ..... 71
Łamanie stereotypów ..... 76
Ważne wnioski ..... 78
Słowniczek ..... 83



### Kolegium redakcyjne:

Barbara Kaliwoda
Anna Dudzińska
Jacek Wojciechowski



### Kontakt z redakcją:

Warszawska Okręgowa
Izba Pielęgniarek i Położnych
Redakcja Biuletynu
**ul. Żelazna 59, VII piętro,**
**00-848 Warszawa**
e-mail: wostrega@interia.pl
http://www.woipip.pl
tel. 22 826-84-77


### Godziny pracy biura:

poniedziałki, wtorki
i środy 8:00 – 16:00
czwartki 8:00 – 17:00
piątki 8:00 – 15:00

### Warunki publikacji nadesłanego materiału:

1. Nadesłany tekst musi być podpisany: imię, nazwisko, zawód/stanowisko, ew. miejsce pracy (do wiadomości redakcji należy podać adres i nr telefonu).
2. Artykuły przyjmowane są w wersji elektronicznej zapisane w formacie Word (edytowalne).
3. Tekst: Times New Roman, rozmiar 12, interlinia 1,5 bez wersalików podkreśleń itp. Tekst wymagający wyróżnienia należy pogrubić (**wyboldować**).
4. Miejsce wstawienia rycin i ilustracji zaznaczone: >>>ryc. 1<<<
5. Obrazki i ryciny w oddzielnym pliku w wersji edytowalnej podpisane numerem obrazka.
6. Przypisy i bibliografia na końcu tekstu.
7. Jeśli tekst jest przedrukiem należy podać pełne źródło (adres internetowy) i zgodę na przedruk.
8. Materiały do biuletynu należy przesłać na adres: wostrega@interia.pl lub merytoryczny@woipip.med.pl
9. Redakcja:
   a) nie publikuje tekstów anonimowych,
   b) zastrzega prawo redagowania tekstów,
   c) nie zwraca nadesłanych materiałów,
   d) nie odpowiada za treść nadesłanych ogłoszeń.




# Stereotypy, uprzedzenia, dyskryminacja oraz ich definiowanie

***Szanowni Państwo, Szanowne Koleżanki i Koledzy,***

To już czwarte spotkanie z Państwem. Dla mnie to wielka radość i wyzwanie. Przedstawiam Państwu kolejny materiał związany z wielokulturowością. Tematyka stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji jest niezwykle obszerna i dotyczy bezpośrednio lub pośrednio każdego z nas. Dlatego dużo miejsca poświęciłam rozszerzeniu definiowania tych problemów.

Zapraszam do lektury oraz reflektowania.

Serdecznie Państwa pozdrawiam.

***Z poważaniem i wyrazami szacunku.***
Barbara Kaliwoda – pielęgniarka, socjolożka.

## „Nie jesteśmy w stanie funkcjonować bez stereotypów i nie jesteśmy w stanie się ich całkowicie wyzbyć, bowiem one, upraszczając świat, pomagają nam funkcjonować"

Natomiast im bardziej będziemy świadomi tego, jakimi stereotypami się kierujemy, jakie stereotypy są na nasz temat, jakie przekonania kierują naszym zachowaniem – tym bardziej rozszerza się nasza perspektywa i możemy przeciwdziałać krzywdzącemu działaniu stereotypów (psycholog dr Marta Kucharska).

Spróbujmy przypomnieć sobie dowolny kawał o blondynce. Podobnie jest w przypadku teściowej, policjanta, Żyda czy czarnoskórego. Te niewinne żarty są niczym innym jak odbiciem funkcjonujących w społeczeństwie stereotypów. Nie jest źle, dopóki potrafimy się z tego śmiać. Gorzej, gdy problem urasta do niebotycznych rozmiarów i jest źródłem dyskryminacji czy nawet nienawiści.

Od lat dwudziestych ubiegłego wieku, kiedy po raz pierwszy użyto termin **„stereotyp”**, zbadano wiele obszarów tego zjawiska. **Stereotypy i uprzedzenia są formą komunikacji, wartościowania, mają wpływ na budowanie określonych relacji społecznych.**

**Stereotypy i uprzedzenia mogą prowadzić do mimowolnej dyskryminacji oraz rozprzestrzeniania się wszelkiego rodzaju nienawiści. Wymagają one zatem nieustannej interwencji.**

**Bierność i konformizm może tylko te zjawiska umacniać, a brak wiedzy o nich niczego nie usprawiedliwia.**







**Co to są stereotypy? Skąd się biorą? I jak im ulegamy? Jak się przed nimi ustrzec?** Postaram się na te pytania odpowiedzieć.

**Stereotyp** to, wg słownika języka polskiego to **„funkcjonujący w świadomości społecznej uproszczony i zabarwiony wartościująco obraz rzeczywistości”.** Stereotyp to nic innego, jak błędne przekonanie na temat jakiejś grupy, rodzące się ze zwykłej niewiedzy.

To, co jest nam nieznane, jest przedmiotem najróżniejszych mitów, stworzonych na podstawie zasłyszanych historii lub pojedynczych sytuacji. Mówiąc wprost,

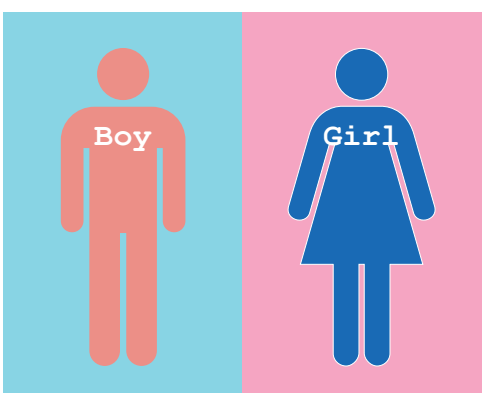
można uznać, że **stereotyp** to przekonanie powstałe wskutek zwyczajowej ignorancji. **Stereotypy są zjawiskiem tak powszechnym, że praktycznie nieuniknionym.**

**Stereotyp** jest to nadmierne uproszczenie, generalizacja odnosząca się do danej grupy czy konkretnych członków danej grupy. **Oznacza przypisywanie konkretnych cech, właściwości, charakterystyk danym osobom, jedynie z racji przynależności do danej grupy**.

Charakterystyką **stereotypów i uprzedzeń** zajmują się przedstawiciele wielu nauk: filozofii, politologii, socjologii, psychologii społecznej. Są to typowe zjawiska społeczne, które spotyka się niemal w każdej grupie. **Psychologowie społeczni** badają wpływ stereotypów i uprzedzeń na społeczne relacje interpersonalne, **socjologowie** analizują je pod względem kulturowo-społecznym, **lingwiści** doszukują się związków stereotypów z językiem, jakim się posługują na co dzień, **filozofowie** poszukują istoty tych zjawisk w świecie wartości.

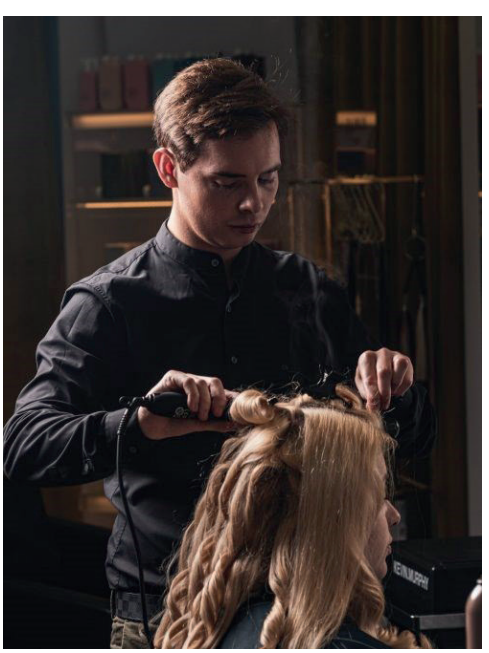


Wg Bogdana Wojciszke – psychologa społecznego, badającego postrzeganie społeczne **„Stereotypy to efekt uboczny „chodzenia na skróty" naszego umysłu". Stereotypy** przeszkadzają w adekwatnym widzeniu siebie i innych, ale można je unieszkodliwić, zauważając ich automatyczne pojawienie się.











Tak jak wcześnie już podałam – **stereotypy** są przedmiotem zainteresowań różnych dyscyplin naukowych: psychologii, socjologii, pedagogiki, filozofii, antropologii, politologii, a także **pielęgniarstwa,** ponieważ dotyczą pielęgniarek bezpośrednio. **Z jednej strony to pielęgniarki są przedmiotem stereotypowego postrzegania, tak w zakresie roli zawodowej, jak i cech osobowościowych.** Nie są to jedynie stereotypy o negatywnym zabarwieniu, funkcjonują także stereotypy pozytywne, jak np. stereotyp pielęgniarki jako osoby delikatnej i wrażliwej. Z drugiej strony to **same pielęgniarki czasem posługują się stereotypami, które mogą stać się przyczyną błędnie postawionej diagnozy pielęgniarskiej.** Błędy wynikające ze stereotypowego postrzegania pacjenta mogą pojawić się już podczas pierwszego kontaktu, na etapie zbierania i analizy danych o stanie biopsychospołecznym, duchowym i kulturowym pacjenta.



**Kierując się stereotypami pielęgniarka, może popełnić kilka błędów, które mogą utrudniać komunikowanie międzykulturowe,** zaliczyć można do nich:

- **błąd atrybucji** – przypisywanie cech, których pacjent nie posiada (w ocenie pielęgniarki pacjent jest prymitywny, a tak naprawdę inteligentny, tylko w okresie regresji intelektualnej z powodu choroby; np. przekonanie, że Romowie są niezdyscyplinowani);
- **błąd schematyzmu** – przeświadczenie, że jeśli pacjent nie patrzy w oczy podczas rozmowy to znaczy, że coś ukrywa, jest nieszczery, gdy tymczasem pochodzi on z Czeczenii, gdzie jest to wyrazem okazywania szacunku.

**To nieświadome, czasem głęboko zakorzenione, stereotypowe postrzeganie pacjentów może być źródłem napiętnowania i cierpienia psychicznego. W większości stereotypy dotyczą: płci, osób starszych, niepełnosprawnych, grup zawodowych, narodowościowych, etnicznych, wyznaniowych, klasowych, sąsiadujących krajów, osób o innym kolorze skóry czy orientacji seksualnej, które mogą być odbiorcami świadczeń zdrowotnych**.

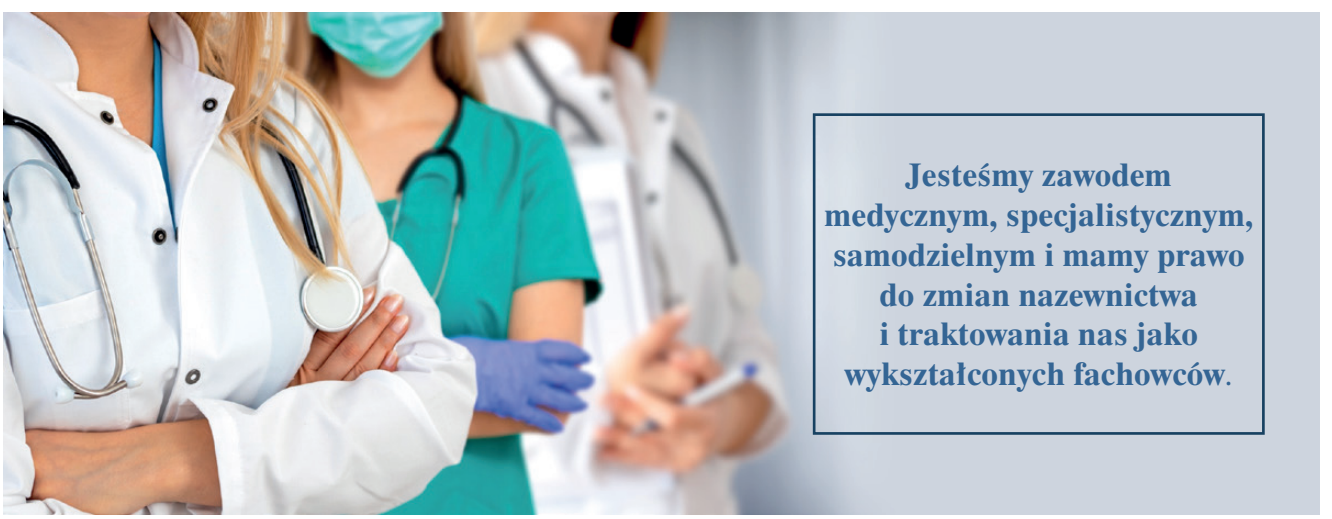
## Stereotypowy wizerunek pielęgniarki w Polsce – czy uda nam się z niego wyzwolić?

Środowisko pielęgniarskie mocno odczuwa, że ich zawód to jeden z najbardziej niedocenionych zawodów w naszym kraju (**z jednej strony jest bardzo dobrze pozycjonowany przez społeczeństwo, a z drugiej – ciągle deprecjonowany przez system, a także rządzących**). Powszechnie wiadomo, że polskie społeczeństwo ma nikłą wiedzę na temat profesji pielęgniarskiej. W przekonaniu większości to zawód pomocniczy, podwładny lekarzowi, utożsamiany z powołaniem i służbą a nie ochroną zdrowia. Wizerunek pielęgniarki, jako pokornej uległej i oddanej swojej posłudze kobiety, utrwalił się na kanwie historycznej przeszłości opieki nad chorymi ludźmi.

Przed powstaniem profesjonalnego pielęgniarstwa na przełomie XIX /XX wieku, opieka nad chorym miała charakter charytatywnej posługi, którą sprawowali zakonnicy, a przede wszystkim siostry zakonne z różnych zgromadzeń (stąd tez zwrot **„siostro”**). Powinność pomocy choremu człowiekowi wynikała wówczas przede wszystkim z założeń głębokiej wiary chrześcijańskiej. Dopiero w 1860 r. Florencja Nightingale stała się prekursorką pielęgniarstwa świeckiego. Historię

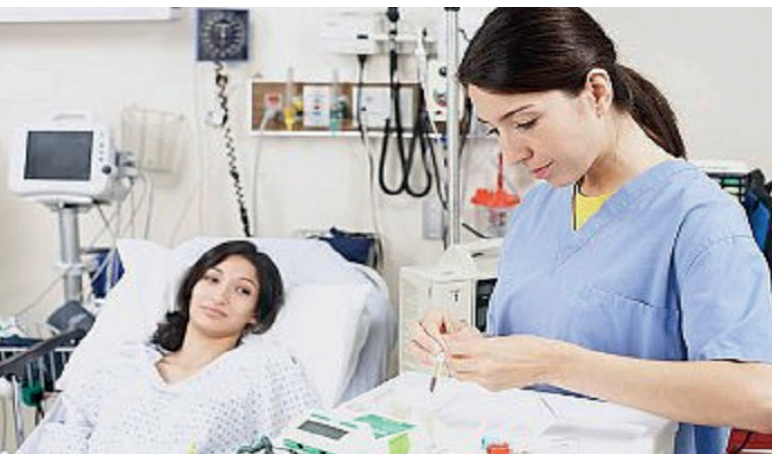



pielęgniarstwa polskiego możemy zgłębiać na stronie wirtualnego muzeum pielęgniarstwa. Śledząc historię pielęgniarstwa przekonujemy się, jak trwale obraz zawodu z XIX w. wpisał się w wyobrażenia społeczeństwa o osobach wykonujących ten zawód. Również same pielęgniarki kształcące się jeszcze w Liceach Medycznych czy w zawodowym Studium Pomaturalnym doświadczały w toku nauki metod pedagogicznych zbliżonych do wieku poprzedzającego. Dyscyplina, autorytarny sposób nauczania, utrwalanie w nastoletniej psychice służenia lekarzom i chorym ludziom w imię humanitaryzmu, do dziś jest odczuwalny w środowisku pielęgniarskim zwłaszcza starszego pokolenia. Wciąż jesteśmy traktowane jak posługa, wciąż trwa odwoływanie się do powołania i sumienia. Wciąż nazywane jesteśmy **„siostrami”**. Pielęgniarki nie chcą wywierania na siebie nacisku przez społeczeństwo.



**Jesteśmy zawodem medycznym, specjalistycznym, samodzielnym i mamy prawo do zmian nazewnictwa i traktowania nas jako wykształconych fachowców.**

W ustawie o zawodach pielęgniarki i położnej z dnia 15 lipca 2011 r. zapisano: Rozdział 2. Zasady wykonywania zawodów. **Art. 8.1. Osobie posiadającej prawo wykonywania zawodu przysługuje prawo posługiwania się tytułem zawodowym: „pielęgniarka" albo „pielęgniarz", „położna" albo „położny".** Studentki pielęgniarstwa, położnictwa chcą obalić mity i stereotypy dotyczące zawodu. Prowadzą akcje pod hasłem **„Siostrą jestem dla swojego brata"** – kampanie, które mają uświadamiać społeczeństwu, jak ważna i potrzebna jest praca pielęgniarki oraz położnej.





**Szanowni Państwo**, **Szanowne Koleżanki i Koledzy**, do lekarza rezydenta, który ledwo ukończył studia i nie ma nawet specjalizacji zwracają się wszyscy „panie doktorze", mimo że doktoratu nie ma, do nauczycieli z tytułem magistra mówią „ pani profesor"; do technika farmacji w aptece mówimy „pani magister", mimo że studiów nie ukończyła; podobnie do technika fizjoterapii czy diagnosty laboratoryjnego.

**Do wszystkich tych fachowców zwracamy się z szacunkiem i z wykorzystaniem tytułu, nawet jeśli nie jest prawdziwy, bo wiemy że wykonują zawody ważne i trudne.**

Pielęgniarki czy położne to dla większości społeczeństwa mało istotne, często uważane za „głupawe pomoce lekarzy i posługa dla pacjentów". Pielęgniarki / położne są też jeszcze wciąż przedstawiane (filmy, komiksy, ulotki itp.) jako skąpo ubrane kobiety w erotycznych pozach. To postawa karykaturalna i archaiczna. **To nam uwłacza!** Niestety, nasze społeczeństwo, oczywiście nie należy generalizować, ale jego większość na słowo **„siostro"** traktuje zbyt dosłownie, zaciera się dystans, zaczynamy być sprowadzani do roli służebnej w pełnym tego słowa znaczeniu.



## Więc co jest wpisane w nasz zawód?



**Trzeba mieć, po prostu w sobie człowieczeństwo, wysoką kulturę osobistą i być profesjonalnym. W interesie nas wszystkich jest zbudowanie wizerunku opartego na profesjonalizmie, nowoczesności, empatii, bliskości i zaufaniu.**

**Pozycja pielęgniarstwa ciągle nie jest dość ustabilizowana społecznie. Sposób postrzegania zawodu pielęgniarskiego, zarówno w społeczeństwie jak i w grupie zawodowo współpracujących tworzy ciągle treść pewnego stereotypu. Sami sobie umniejszamy rangę naszego zawodu, mamy pewien kompleks niższości zupełnie niezrozumiały.**

## No właśnie dlaczego tak się dzieje, z czego to wynika? Chwila refleksji?

Może wynika z pewnych wieloletnich naleciałości – typu pielęgniarka – pomocnik lekarza itd. **To my sami pielęgniarki / pielęgniarze musimy przestać myśleć o sobie w ten sposób. Czas na przełamywanie tych zniekształceń.**

**Szanowni Państwo, Szanowne Koleżanki i Szanowni Koledzy,** nikt z nas nie jest całkowicie odporny na stereotypy. Ludzka natura zmusza do upraszczania pewnych rzeczy, byle tylko okazały się dla mózgu prostsze do zrozumienia i łatwiejsze do zapamiętania. W opinii psychologów nie jesteśmy w stanie funkcjonować bez stereotypu. **Stereotyp oznacza przypisywanie konkretnych cech,**



**właściwości, charakterystyk danym osobom, jedynie z racji przynależności do danej grupy.** Ma to swoje zalety, ale tworzy też wiele wypaczeń, które zaciemniają nam prawdziwy obraz nie tylko codziennych drobnych sytuacji czy najbliższych osób, ale i całych narodów.



**Stereotyp to bardzo niebezpieczne nastawienie, o którym prawie każda osoba je posiadająca nie zdaje sobie nawet sprawy.** W największej mierze stereotypy odnoszą się do spraw etnicznych i kulturowych. To czego się przykładowo nie zna lub ma się o czym małe pojęcie, wtedy często może być wyjaśniane lub określane stereotypem.



**Naukowa wiedza jest najlepszym lekarstwem na takie problemy.** Żyjemy w XXI wieku, gdzie szerzona jest tolerancja. W XXI wieku świat coraz częściej nazywany jest globalną wioską, a społeczeństwa określane są mianem „internetowych" bądź „cyfrowych". Z tego względu we współczesnym świecie niezbędna wydaje się umiejętność egzystowania w wielokulturowości. **Nie jest to zadanie łatwe, tym bardziej, że w polskiej kulturze i mentalności głęboko zakorzenione są stereotypy i uprzedzenia.** Mimo coraz większej świadomości różnic międzykulturowych często pojawiają się różnego rodzaju problemy w komunikacji z osobami z innych kultur.

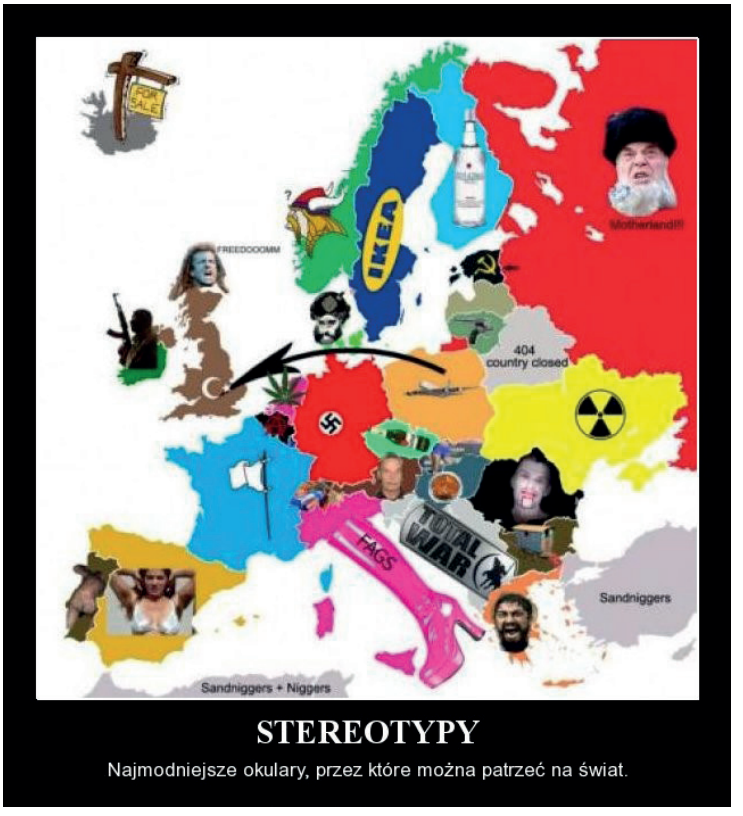


**„Żadna kultura nie może przeżyć, jeśli stara się być jedyną i wykluczającą inne".**

*Mahatma Gandhi*

Jednymi z najczęściej wymienionych barier w komunikacji w środowisku wielokulturowym **są stereotypy** i **uprzedzenia,** a także **etnocentryzm.**

**Jednak czy możemy już powiedzieć, że dyskryminacja ludzi odmiennych od nas samych i uprzedzenia odeszły w niepamięć? Czy stereotypy nadal są obecne w naszym życiu i za ich pomocą oceniamy innych? Stereotypy** są obecne w życiu każdego człowieka w zasadzie od narodzin. Są częścią natury ludzkiej, tkwią w każdym z nas, posługujemy się nimi automatycznie na co dzień, łatwiej przychodzą nam do głowy niż fakty i wiedza o innej kulturze. Przenikają niepostrzeżenie do myśli i działań ludzi oraz całych społeczeństw, wydają się być transparentne.



**STEREOTYPY**
Najmodniejsze okulary, przez które można patrzeć na świat.

Przykładem stereotypu można określić stwierdzenia: **„Każdy bezdomny to pijak lub brudas"; „Rosjanie to alkoholicy"; „Cyganie to złodzieje".**

**Nikt nie jest wolny od stereotypów, ważne jest, aby je sobie uświadomić, zatrzymać „z tyłu głowy", zrozumieć powody ich funkcjonowania, podjąć działania, które pomogą w ich zmianie.**

**Stereotyp** funkcjonuje w języku codziennym i jego potoczne znaczenie wyraża coś upraszczającego daną rzeczywistość, do której się odnosi, sztywnego i fałszującego jej obraz w mechanizmie stereo typizacji. Prowadzone badania dowiodły, że treść stereotypów w znacznej mierze jest zdeterminowana przez kulturę. Postrzeganie w perspektywie etnocentrycznej przez pryzmat własnego kontekstu kulturowego, a nie różnorodności, sprzyja uruchamianiu stereotypów, np. etnicznych i w konsekwencji wpływa na proces komunikowania międzykulturowego, legitymizuje uprzedzenia, dyskryminację i wykluczenie, może prowadzić do unikania kontaktu z przedstawicielami grup określonego typu (**„Dobrze, że nie jesteśmy tacy, jak oni"**). **Stereotyp** to pojęcie szersze niż uprzedzenie. **Stereotyp** to funkcjonujący w świadomości społecznej uproszczony, skrótowy i zabarwiony wartościująco obraz rzeczywistości, odnoszący się do grup społecznych, osób, sytuacji, instytucji.

**Stereotypy** są i były czymś powszednim, służą za wiedzę w pigułce na temat innych osób (narodów). **Wyśmiewają, demoralizują, leczą własne kompleksy.**

**Stereotyp** to skłonność do uproszczonego i krzywdzącego spostrzegania innych osób. **Stereotypy to zapisane w naszym umyśle wyobrażenia na temat wyglądu, zachowań i cech przedstawicieli różnych grup** – religijnych, klasowych, narodowych, zawodowych. **Niebezpieczeństwem stereotypu** jest to, że wypaczają one nasze zrozumienie ludzi a także to, że osoba, która uwierzy w stereotyp zachowuje się zgodnie z jego założeniami.

**Wiedza stereotypowa jest zakorzeniona w naszej świadomości, a opinie obiegowe są przez język nie tylko utrwalane, ale i upowszechniane**. **Stereotypy są trwałe i trudne do zmiany a także dziedziczone kulturowo.** Ich istotą jest podporządkowanie myślenia o świecie zewnętrznym uproszczonym, schematycznym obrazom np. niektórzy mawiają, że Grecy są leniwi, Niemcy, doskonale zorganizowani, choć sztywni, Brazylijczycy myślą wyłącznie o dobrej zabawie, a Polacy bezustannie narzekają.





**Stereotypy – dlaczego tak łatwo im ulegamy?** Nieraz słyszymy albo mówimy o gospodarnych Niemcach, nieuczciwych Cyganach, głupich blondynkach.

**To stereotypy – poglądy uproszczone i zafałszowane, ale wygodne w użyciu.** Za ich sprawą ludzie uwalniają się od poznawania, dowodzenia, pogłębiania sądów i rezygnują z refleksji. **Stereotypy zamykają nasze myślenie.**

## Dlaczego je tworzymy? Dlaczego są one tak silne, trwałe i trudne do zmiany?



**Stereotyp to uogólniony i uproszczony obraz rzeczywistości** – np. jakiejś zbiorowości, członków tej zbiorowości, zjawisk i instytucji społecznych. **Uogólnienie** polega na tym, że swoją wiedzę o jednostkowych przypadkach reprezentujących daną grupę osób czy zdarzeń przekładamy na całą grupę, nabierając przekonania, że wszystkie inne przypadki będą także jak te, które są nam znane. Przykładowo, ponieważ zaobserwowaliśmy lub słyszeliśmy, że **wiele kobiet nie najlepiej radzi sobie z prowadzeniem samochodu, zaczynamy uważać, że wszystkie kobiety są kiepskimi kierowcami**, a wręcz, że niemożliwe jest, by kobieta była dobrym kierowcą.

Statystyki policyjne w Niemczech pokazują, że **sprawcami wielu kradzieży samochodów są Polacy, więc niemieckie społeczeństwo nabiera przekonania że każdy Polak to złodziej**. Wielu polityków **przyłapano na mówieniu nieprawdy**, więc zaczynamy wierzyć, że **każdy z nich kłamie**.



**Uproszczenie** z kolei to skupienie się na jednej tylko cesze charakterystycznej obserwowanego obiektu, prowadzące do pomijania, niedostrzegania innych jego cech.

**Tu doskonałym przykładem może być myślenie o osobach niepełnosprawnych ruchowo jako mniej sprawnych również w innych obszarach, czyli zapomnienie, że posiadacze niesprawnych nóg absolutnie nie wyklucza posiadania bystrego umysłu czy wyjątkowych zdolności manualnych.**





**Uproszczenie** często zdarza się nam również wobec naszych adwersarzy w dyskusjach. W ferworze wymiany argumentów może zdarzyć nam się zapomnieć, że oprócz tego rozmawiamy z osobą o przeciwnych poglądach, mamy też przed sobą człowieka – istotę myślącą i emocjonalną, której należy się szacunek i zrozumienie, mimo, że nie zgadzamy się w niektórych sprawach.

**Stereotypy to sądy, które szybko się utrwalają stosunkowo łatwo je potwierdzić, a trudno obalić.** Wyrażamy je zazwyczaj z dużą pewnością co do ich trafności. **Często jednak stereotypy okazują się błędne.** Każdy z przytoczonych przykładów stereotypów łatwo skonfrontować z faktami i okaże się ogromnym nadużyciem, spłyceniem, a nawet zwyczajnym kłamstwem. **Stereotypy są nieodłącznym elementem życia społecznego. Każdy z nas żywi stereotyp w stosunku do przedstawicieli innej grupy.**

**Stereotyp** to rodzaj generalizacji, uogólnionych cech, motywów lub zachowania na całą grupę ludzi. Mogą dotyczyć grupy własnej lub grupy obcej. **Stereotyp** to obraz grupy, czy zbiorowości, który mamy w naszej głowie. **Stereotypy to naturalne, nieuniknione procesy, które wpływają na postrzeganie i komunikację.**






**Stereotypy działają w obie strony – na osobę stereo typizującą i na osobę stereo typizowaną.** W przypadku **<u>osoby stereo typizowanej</u>** przynoszą więcej strat i negatywnych konsekwencji niż zysków. Ponieważ izolują od kontaktów, osobie stereo typizowanej bardzo trudno jest pokazać swą indywidualność, **„odczarować się”**, pokazanie prawdy pochłania więcej zasobów, które mogłyby być poświęcone w innych aspektach życia.

Z perspektywy osoby stereo typizowanej przedstawię **<u>korzyści</u>**:

- **korzyści poznawcze** (utrwalają pozytywne cechy i wiarę w siebie czy swoje stereotypowe kompetencje – jeśli stereotyp jest pozytywny);
- **korzyści interpersonalne** (wzmacniają poczucie tożsamości – **„ja”**, przynależności i tożsamości grupowej)

i **straty**:

- **straty poznawcze** (oceniają niesprawiedliwie, nieobiektywnie, nieprawdziwie, szufladkują, etykietują, stygmatyzują);
- **straty interpersonalne** (utrudniają awans społeczny czy zdobycie równej pozycji, krzywdzą, sprawiają przykrość, zmniejszają poczucie wartości, izolują, wprowadzają nieufność i wrogość w relacje, mogą rodzić konflikty i nieporozumienia, pochłaniają wiele zasobów poznawczych i energii życiowej, niszczą samoocenę i wiarę we własne siły),
- **stwarzają zagrożenie stereotypem**: lęk obawa przed potwierdzeniem się stereotypu, co utrudnia wykorzystanie potencjału własnego, sprawia, że np. osoby unikają dziedzin, których dotyczą stereotypy, dystansują się od własnej grupy, aby nie być postrzeganym przez pryzmat stereotypu, zmieniają aspiracje życiowe, np. zawodowe;
- **są podstawą samospełniającej się przepowiedni/proroctwa (efekt Pigmaliona, Galatei, Golema)** – mamy oczekiwania co do zachowania drugiej osoby, następnie traktujemy ją zgodnie z oczekiwaniami, osoba spostrzegana reaguje zachowaniem odpowiadającym oczekiwaniom: potwierdza błędne spostrzeżenia i oczekiwania, a osoba stereo typizująca ma w ręku **„dowody"** potwierdzające słuszność stereotypu.



**Z perspektywy osoby stereo typizującej** posługiwanie się stereotypami przynosi **korzyści i straty** w sferze funkcjonowania poznawczego i interpersonalnego. **Korzyści poznawcze** (pozwalają na szybkie przetwarzanie i redukcję nadmiaru informacji społecznych oraz natychmiastową ocenę sytuacji; **oszczędzają czas i wysiłek** poznawczy, gdyż ludzie mają skłonność do klasyfikowania, kategoryzowania w grupy to, co widzą oraz tworzenia uproszczonych obrazów; **ułatwiają przystosowanie i orientacje w świecie**, dają łatwo przyswajalną wiedzę o nim oraz proste odpowiedzi na trudne pytania; **dają gotowe wzorce myślenia i zachowania** oraz porządkowania świata; ograniczają konieczność poszukiwania i weryfikowania informacji).

**Korzyści interpersonalne** (mogą służyć jako wskazówka w czasie pierwszego zetknięcia się z przedstawicielami obcej grupy kulturowej i częściowo ułatwiać komunikowanie, **pozwalają przewidywać** zachowania innych; **ułatwiają komunikowanie i funkcjonowanie we własnej grupie**; zapewniają poczucie bezpieczeństwa, **wzmacniają tożsamość grupową**; dają poczucie kontroli nad światem i ludźmi z innych grup).

**Straty poznawcze** (schematyzują i ograniczają myślenie; **upraszczają sposób postrzegania** świata, ludzi i zdarzeń; **uniemożliwiają refleksję** nad przyczynami, kontekstem, źródłem zdarzeń; minimalizują informację o cechach jednostek, pod ich wpływem człowiek nie widzi ludzi takimi,

jakimi są, nie widzi ich niepowtarzalnych cech, potrzeb, kompetencji, umiejętności; **utrudniają dostęp do poszczególnych ludzi**, wielu inspirujących i bogatych biografii; uniemożliwiają pokazanie indywidualności i codziennego funkcjonowania ludzi; **zwiększają podatność na manipulację** i wpływy; **zniekształcają rzeczywistość**, tworząc nietrafne obrazy innych ludzi; zniechęcają do poszukiwania wskazówek, które ułatwiałyby interpretowanie przekazów zgodnie z intencjami nadawców; ograniczają doświadczenie i rozwój).



**Straty interpersonalne** (utrudniają z reguły otwarcie się na różnorodność i komunikowanie interpersonalne, między grupami oraz międzykulturowe; mogą skutkować **skłonnością do unikania** osób z innych grup; ograniczają możliwość poznania osób spoza własnej grupy; **wywołują negatywne emocje**, dyskomfort, jeśli zostaną uświadomione; usprawiedliwiają własne działania lub bezczynność wobec osób będących przedmiotem stereotypu; zacieśniają krąg akceptowanych ludzi, zamykają wiele dróg, **tworzą mury między ludźmi**, niszczą przyjaźnie i znajomości, zmniejszają szanse i możliwości życiowe; kształtują i podtrzymują wyższościowy stosunek wobec innych i hierarchiczne relacje; są sposobem kanalizowania agresji; wzmacniają różnice międzygrupowe; **mogą prowadzić do mikro nierówności**: drobnych, subtelnych, często nieuświadomionych, czasem uświadomionych, werbalnych i poza werbalnych deprecjonujących zachowań wobec osób z mniejszości; **mogą prowadzić do makro nierówności**: uprzedzeń, **dyskryminacji, przemocy, ksenofobii, nietolerancji, wykluczenia / ostracyzmu**, rasizmu, eksterminacji.




**Stereotypy** są w nas, we wspólnotowym oglądzie świata, bywają też aktywowane częściej niż sobie to uświadamiamy. **W powszechnej świadomości samo słowo stereotyp kojarzy się negatywnie.** Choć nie zawsze tak jest. Badacze wyróżniają stereotypy negatywne i pozytywne, a posługiwanie się stereotypami niesie też pewne korzyści, jednak warto znać ograniczenia, które z tego wynikają.

Do nauk społecznych (socjologii) termin **„stereotyp"** wprowadził amerykański socjolog **Walter Lippmann**, w 1922 roku, traktując **stereotyp** jako naturalny, nieuchronny, logiczny proces myślowy, niezbędny i konieczny dla ludzkiego funkcjonowania. **Lippmann** definiował stereotypy jako **„uproszczone obrazy w naszych głowach".** Powstają one w ludzkim umyśle po to, aby ułatwić pojmowanie złożonej rzeczywistości. Są niczym innym jak uproszczoną wizją świata społecznego. **Wg Lippmanna** stereotypy to przyjęte z góry, uproszczone założenia (pogląd, stwierdzenie, opinia, sąd), nierzadko tendencyjne, stronnicze, nieuzasadnione, nie mające często odniesienia do rzeczywistości, na temat wyglądu, zachowań i cech



osobowości przedstawicieli określonej grupy, a utworzone w wyniku uogólnień opartych na fałszywych, niekompletnych lub nieprawdziwych informacjach.

**Stereotypy** są skrótem myślowym, który pozwala na uporządkowanie naszego wyobrażenia o rzeczywistości. Wg **Waltera Lippmanna „nasze wyobrażenia o rzeczywistości w znacznej mierze składają się z cudzych opinii, najbardziej zakorzenionych w naszej świadomości". Lippmann** zwracał uwagę na to, że są one zabarwione emocjonalnie. Istotny jest fakt manifestowania przez obrazy stereotypowe zachowań werbalnych, powstających jako reakcje na słowo – nazwę. Popularność osiągnęły zdania stereotypowe, takie jak: „Każdy Polak to katolik".

**Stereotypy przekazywane są w ramach tradycji, artykułowane przeważnie w mowie potocznej.** To język staje się medium, które je podtrzymuje, często są nieuświadomione w mowie potocznej, przez używanie takich określeń, jak np. „Rusek", „Szwab", „żółtek", „żabojad". Bywa, że są wspierane przez autorytety, a wtedy stwarzają pozory słuszności. Mogą dotyczyć własnej grupy (**autostereotypy**) albo innych grup (**heterostereotypy**). Przedmiotem treści stereotypów mogą być np. grupy ludzi: rasowe, etniczne, religijne, zawodowe, pokoleniowe, płci itp. Grupy rasowe i narodowościowe podatne są na stereo typizację ze względu na swoją **„inność"** kulturową, na swoją **„obecność"** w etnocentrycznym sposobie myślenia.

## Stereotypy w Europie

| Według | Najbardziej pracowici | Najmniej pracowici | Najbardziej skorumpowani | Najmniej skorumpowani |
|---|---|---|---|---|
| Brytyjczyków | Niemcy | Grecy | Włosi | Niemcy |
| Francuzów | Niemcy | Włosi | Włosi | Niemcy |
| Niemców | Niemcy | Grecy | Włosi | Niemcy |
| Hiszpanów | Niemcy | Grecy | Hiszpanie/Włosi | Niemcy |
| Włochów | Niemcy | Rumuni | Włosi | Niemcy |
| Greków | Grecy | Włosi | Grecy | Niemcy |
| Polaków | Niemcy | Grecy | Polacy | Niemcy |
| Czechów | Niemcy | Grecy | Czesi | Niemcy |

*Źródło: theAtlanic.com na podstawie Pew Global*

**Stereotypy etniczne i narodowe** wiążą się z podziałem na **„naszych"** i **„obcych"**, czyli ludźmi o innej kulturze. To rozróżnienie mobilizuje członków danej grupy społecznej, podkreślając poczucie przynależności i więzi ze **„swoją"** zbiorowością. Jednocześnie wyłącza i dyskryminuje osoby i grupy, których kulturę uważa się za gorszą.

Stereotypy związane z Polakiem, Żydem, Niemcem, Rosjaninem czy Ukraińcem. **Pewne wyobrażenia „inności" i „obcości" zakodowane poprzez wieki wydają się trwać w ludzkiej pamięci niezmiennie**. Ich trwałość i skostnienie stanowi szablon pozwalający ocenić **„swoich"** wobec **„innych", „obcych".**

Współczesne mity i stereotypy wykluczają dyskusję, bazując na stanach emocjonalnych społeczeństwa i uodparniając je na prawdę i fałsz. Dychotomiczny podział na: **„swój" – „obcy" – „wróg"** utrwalają mity i stereotypy narodowe i etniczne. Zjawisku temu „towarzyszy" i „sprzyja" tożsamość etniczna, która dzieli społeczności według wymienionego kryterium: **„swoi" – „obcy"** i w ten sposób konstytuują się podziały i relacje stałe, skostniałe, nieulegające bądź rzadko poddające się zmianom, u podstaw których leżą zaszłości historyczne, utrwalające mentalne szablony o **„innych"**, najczęściej postrzeganych jako wrogowie.

**Myślenie stereotypowe** ujawnia się bardziej wśród społeczności zamkniętych na przeobrażenia cywilizacyjne, gdzie rolę przywódczą sprawują jednostki autorytarne, mało elastyczne, zakompleksione,

a nierzadko objawiające oznaki choroby psychicznej, która charakteryzuje się m.in. przejawem „zamkniętego myślenia". **Przezwyciężanie dychotomii „obcy" – „swoi" jest związane z przezwyciężaniem mitów i stereotypów powstałych i nadal się rodzących wokół społeczności mniejszościowych.**

Sprzyja temu bliższe, wzajemne poznanie się **„obcych"** oraz świadomość i niezwykłość istnienia wielokulturowych i wieloetnicznych społeczności ludzkich.



**Szanowni Państwo, Szanowne Koleżanki i Koledzy,** warte zapamiętania bądź reflektowania:

Każdy z nas poznaje w toku wychowania stereotypy dotyczące różnych grup, w tym grup własnych, czyli tych, do których należymy.

1. Stereotypy przeszkadzają nam w adekwatnym widzeniu siebie i innych.
2. Zaprzeczanie stereotypom, tylko je wzmacnia.
3. Świadomość stereotypów i myślenie o nich może pomóc w zaprzestaniu ich stosowania.
4. Jeśli stereotyp pojawi się w twoim umyśle, to nie masz go używać do oceny ani innych, ani siebie.
5. Bądźmy uważni. Jeśli już zauważymy, że stereotypowa opinia pojawia się w naszej głowie, to możemy świadomie jej nie zastosować.

**Aby zrozumieć, czym jest stereotyp, należy przyjrzeć się jego różnym koncepcjom, np. koncepcji trafnej wiedzy i stereotypu – błędu, opartej o atrybuty kryterialne i korelatywne.**

Przykładem atrybutów korelatywnych dla płci są: wzrost, masa ciała, siła fizyczna. **Atrybuty kryterialne** gwarantują precyzyjną identyfikację, lecz bogactwo wiedzy o danym człowieku, grupie ludzi zapewniają cechy korelatywne.

**Większość sądów stereotypowych opiera się o generalizację atrybutów korelatywnych**. Oto przykłady dotyczące grup społeczno-zawodowych: „artystyczny nieład", „chłopski upór", „aptekarska dokładność", „szewska pasja". Najbardziej charakterystyczną postacią **stereotypów etnicznych** są błędnie użyte atrybuty korelatywne, np. „austriackie gadanie", „angielska flegma", „udawać Greka", „Francja elegancja".

Stereotyp opisywał również E. Aronson, B. Wojciszke, H. Hamer. Wg B. Wojciszke – **stereotyp to: „jako tradycyjnie rozumiany, nadmiernie uogólniony i uproszczony obraz określonej grupy społecznej, wyodrębnionej na podstawie łatwo dostrzeganej cechy** (płeć, rasa, narodowość, klasa

społeczna, zawód)**, zwykle podzielany przez większą zbiorowość ludzi”.**



**Hanna Hamer** wyodrębnia cztery główne cechy stereotypu społecznego. **Jej zdaniem stereotyp jest**:

1. prymitywnie uproszczony emocjonalnie;
2. nadogólny (ludzie traktowani jako masa);
3. sztywny, odporny na zmiany;
4. dziedziczony i podzielany społecznie.

**Wg H. Hamer**: **„uczymy się stereotypów, na**śladując innych ludzi; wierzymy**, że są prawdziwe, bo inni tak uważają; podzielamy je – bo chcemy być nagradzani za konformizm”. Wg H. Hamer** – stereotypy społeczne są sztywne i trudne do zmiany. Doskonale obrazują to słowa R. Kapuścińskiego: **„Stereotyp przez to, że bierze się nie z wiedzy, lecz z emocji – jest bardzo niebezpieczny. Utrudnia nam rzeczywiste dotarcie do drugiego człowieka, rzeczywiste zrozumienie jego racji – z tego względu jest takim bardzo rozpowszechnionym złem”.**





**Stereotypy są zatem naszym uproszczonym spojrzeniem na świat, poznaniem innych „na skróty”,** są związane z emocjami.

Termin **stereotyp** pochodzi z języka greckiego i oznacza skostniały wzorzec (**stereos** – stężały, twardy, stanowiący bryłę; **typos** – wzorzec, odbicie, obraz, odcisk). **To konstrukcja myślowa, zawierająca uproszczony i często emocjonalnie nacechowany obraz rzeczywistości, przyjęty przez jednostkę w wyniku własnych obserwacji, poglądów innych osób, czy wzorów przekazywanych przez społeczeństwo**. Tworzenie stereotypów jest naturalną ludzką skłonnością i takiemu upraszczaniu przekazu podlegają wszelkie ludzkie wyobrażenia o otaczającym ich świecie. **Stereotypy** często oparte są na niepełnej lub fałszywej wiedzy o świecie, utrwalonej przez tradycję i ciężko podlegającej zmianom.

**Stereotypy** to uproszczone przekonania na temat jakiejś osoby lub grupy społecznej, które są wyróżnione na podstawie (zazwyczaj) jednej cechy. **Cechy stereotypów:** nie wywodzą się z doświadczenia jednostek, są sprzeczne z faktami, mogą być nacechowane pozytywnie i negatywnie, są trudne do zmiany, są dziedziczone kulturowo. **Stereotypy mają**: pochodzenie społeczne, charakter generalizujący, wydźwięk oceniający.

**Stereotyp** ujednolica postrzeganie sprawiając, że identyczne cechy zostają przypisane wszystkim członkom / członkiniom grupy, niezależnie od rzeczywistych różnic między nimi. **Ste-**




**reotypy** to naturalne, nieuniknione procesy, które wpływają na postrzeganie i komunikację. **Stereotypy** to skłonność do uproszczonego i krzywdzącego postrzegania innych osób. Są to zapisane w naszym umyśle wyobrażenia na temat wyglądu, zachowań i cech przedstawicieli różnych grup. **Stereotyp,** najprościej mówiąc uogólniony schemat myślenia o danym zjawisku społecznym, grupie czy jednostce, w niej funkcjonującej.

**Stereotypy,** które kształtują się w nas samych, mają za zadanie usprawiedliwić relacje pomiędzy rolami w grupach, a tym samym uzasadnić status quo. Ważną kwestię dla powstawania stereotypów są uwarunkowania kulturowe. **Stereotypy nabywamy w procesie socjalizacji.** Najczęściej już gotowe i wytworzone przez społeczeństwo są nam przekazywane w momencie dorastania. **„Uczymy się stereotypów”,** przyjmujemy je od społeczeństwa**.** Geneza stereotypów jest uwarunkowana społecznie. To społeczeństwo wykształca takie mechanizmy jak stereo typizacja.

**Stereotypy są ważnym elementem społecznej integracji, wpływają na motywację ku działaniom społecznym. Uczymy się stereotypów w społeczeństwie głównie przez przyswajanie języka, który jest „nośnikiem stereotypów”** (Z. Cholewiński). Uczymy się ich w środowisku, w którym jego członkowie dzielą się między sobą stereotypami i uprzedzeniami.

**Stereotypy przekazywane kulturowo odzwierciedlają obowiązujące w danej kulturze normy społeczne.** Przyjmowanie panujących stereotypów wiąże się jednocześnie z ich akceptacją, czyli konformizmem wobec ogólnych sposobów myślenia i zachowywania się, wobec tego, są powszechnie przyjęte za słuszne i właściwe. Mechanizmy powstawania stereotypów oraz ich źródła są zróżnicowane. Rozwijają się stosunkowo wcześnie, już od najmłodszych lat. Początkowo w procesie naśladownictwa, z czasem w przekazie słownym. **Mechanizmy powstawania stereotypów są silne i mogą zmanipulować naszą strukturę poznawczą**.

**Stereotyp** jest zawsze w jakiś sposób nacechowany emocjonalnie – negatywnie lub pozytywnie. Jest przy tym stosunkowo trwały. **Trudno zmienić stereotypowe postrzeganie danej kwestii, ponieważ jest ono upraszczające, wygodne.** Stanowi wyraz ekonomicznego myślenia.

W książce „Narody i stereotypy” Jan Berting i Christiane Villain-Gandossi zwracają uwagę na to, że **„stereotypy są ważnym integrującym społeczeństwo składnikiem; odnaleźć je można w motywacji społecznych działań, w ideologii oraz propagandzie politycznej”**. I dalej: **„analizę stereotypów można uznać za pewien typ analizy społecznego konstruowania rzeczywistości”**.



**Stereotypy** nie są więc właściwe tylko jednej konkretnej osobie, ale całym grupom społecznym, a nawet społeczeństwom. Skoro wiec myślą one tymi samymi kliszami, to jest to element, który je integruje. W drodze socjalizacji człowiek zyskuje pewna optykę na rzeczywistość społeczną i potem na zasadzie wspólnoty tej optyki, weryfikuje **„swoich”** i **„obcych”**.

Bronisław Malinowski, znany antropolog, funkcjonalista, definiując **mit** zwraca uwagę na funkcje jakie pełni on w społeczeństwie. Przede wszystkim, z uwagi na etnocentryczny charakter, **integruje** on daną społeczność – **gloryfikuje „swego”** i **uzasadnia** praktyki wrogie wobec innych, **legitymizuje** porządek społeczny i **porządkuje** działania rytów społecznych (**„to można”, „tego nie można”**).

**Mity** współcześnie rozumiane bywają nierzadko jako irracjonalne wyobrażenia o rzeczywistości, o silnym zabarwieniu emocjonalnym; wyobrażenia te mają zwykle charakter wolicjonalny tak w wymiarze pozytywnym, jak i negatywnym. **Mit** może być objawieniem lub kłamstwem, posiada charakter sakralny lub fikcyjny, stanowi archetyp lub wykazuje cechy stereotypu.

Przykład: Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), już 1 osoba na 100 jest w spektrum autyzmu. Mimo tak dużej liczby osób autystycznych, część społeczeństwa popełnia błędy poznawcze, fałszujące obraz autyzmu. Pojęcie autyzmu spotyka się z utartymi przekonaniami, które często są nieprawdziwe i powielają mity oraz stereotypy, zniekształcające prawdziwy obraz osób w spektrum w społeczeństwie.

**7 mitów o autyzmie**: 1. Mit szczepień powodujących autyzm. 2. Mit geniusza. 3. Mit niepełnosprawności intelektualnej. 4. Mit dystansu emocjonalnego. 5. Mit autyzmu tylko u dzieci. 6. Mit wyleczenia autyzmu. 7. Mit autyzmu tylko u chłopców.



**Zarówno stereotypy jak i mity pełnią w dyskursie społecznym rolę magiczną, pozwalają skonstruować nową rzeczywistość lub wzmocnić obraz już istniejący.**

**Stereo typizacja i mityzacja nasila się w momencie zagrożenia lub konfliktu społecznego**. Wtedy grupa społeczna potrzebuje silniejszej identyfikacji i legitymizacji swoich poczynań. Wtedy silniejsze jest także oddziaływanie opinii publicznej.

**Mity i stereotypy to kulturowe uwarunkowania, silne i często ponad czasowe przekonania gromadzące wiedzę i sposób rozumienia różnych wydarzeń danej społeczności, niesione przez pokolenia.** Na zjawisko przemocy w rodzinie – **mity i stereotypy** mają bardzo duży wpływ, bowiem wiele z nich stoi na straż jednej z największych wartości w naszej kulturze, którą jest rodzina. **Mity i stereotypy** opisują więc **„pożądane”** relacje w rodzinie, pomiędzy mężem i żoną, rodzicami i dziećmi; wyznaczają role kobiecie, mężczyźnie i dzieciom; **„wyjaśniają”** samo zjawisko i **„dają wskazówki”**, jak należy postępować wobec problemów rodzinnych. Wiele z nich również, w najlepszej intencji ochrony rodziny, sprzyja niestety przemocy, usprawiedliwia ją i postuluje powstrzymywanie się od reakcji osób z zewnątrz np. w sprawy rodzinne nie należy się wtrącać: **„Brudy pierze się we własnym domu”**,





**„Co to za ptak, co własne gniazdo kala?”**, **„Wolność Tomku w swoim domku”**, **„Mój dom – moją twierdzą”**, **„Bliscy nie krzywdzą”**, itp.

Przekonanie to nakazuje trzymanie spraw rodzinnych w tajemnicy przed obcymi. Zamyka dom przed ingerencją z zewnątrz. **Polskie mity i stereotypy** mają długą historię i są bardzo zróżnicowane. Pierwsza kategoria stereotypów to z pewnością stereotypy dotyczące innych narodowości, które pozwalają pełniej zdefiniować się jako **my – Polacy**. **Stereotypy** te dotyczą głównie krajów ościennych bo to w stosunku do nich Polacy musieli się różnicować na przestrzeni wieków.

Mamy więc **stereotypy dotyczące Niemców**, które swoją podstawę mają, jak się wydaje, w powiedzeniu popularnym jeszcze w Rzeczpospolitej Szlacheckiej – **„Jak świat światem, nigdy Niemiec nie był Polakowi bratem”.** Według Wojciecha Wrzesińskiego: „Niemcy nie byli dla Polaków zwykłymi sąsiadami, z którymi w pewnych okresach się bili, a kiedy indziej porozumiewali, lecz nacją okazującą trwałą wrogość, inicjującą konflikty, zgodnie z cechami charakteru narodowego, zarówno wrodzonymi jak i ukształtowanymi w toku politycznych dziejów”.

Ciekawy jest także **stereotyp dotyczący Rosjan** kształtujący się już w XVI i XVII wieku (szczególnie w okresie wojen). Rosja postrzegana jest jako kraj znajdujący się poza obrębem kultury europejskiej, a przez to jego mieszkańcom przypisuje się negatywne cechy: dzikość, barbarzyństwo, okrucieństwo, ciemnotę, wiarołomstwo, pijaństwo, **„pychę moskiewską”, „despotyczną władzę”**. Takie postrzeganie Rosjan wzmocniła dodatkowo polska literatura romantyczna (Dziady Adama Mickiewicza).



Zarówno **mity**, jak i **stereotypy** są często wykorzystywane w polityce jako **„gotowe klisze”.** Jako gotowe klisze kształtujące postrzeganie świata, mogą być także wykorzystywane w działaniach dezinformacyjnych. **To właśnie na mitach i stereotypach opierają się stałe narracje wykorzystywane w kampaniach dezinformacyjnych przeciwko Polsce.** Często działania dezinformacyjne odwołują się do stereotypów dotyczących narodowości, próbując wzmocnić i wykorzystywać takie zjawiska jak rusofobia czy antysemityzm do wywoływania kryzysów w relacjach między państwami.

**Kampanie dezinformacyjne mogą destabilizować sytuację w państwie, wywierając destrukcyjny wpływ nie tylko na struktury administracyjne i decyzyjne, ale również na podstawy społeczne czy podłoże kulturowe.** Wiele krajów i narodów wykształciło własne zbiory mitów i stereotypów, dlatego też dezinformacja wymierzona w różne państwa, aby być skuteczną, musi kłaść nacisk na inne elementy odnoszące się do systemu wartości, historii czy ideologii.

## Kiedy powstają stereotypy?

1. Kiedy **nie mamy wiedzy** na temat danej osoby (grupy).
2. Kiedy **w sposób etnocentryczny** postrzegamy świat.
3. Kiedy **różnice międzygrupowe** są wyraźnie widoczne.
4. Kiedy **grupy ze sobą współzawodniczą**.

Elementy składowe stereotypu:

a) wielki lub mały **kwantyfikator** (wszyscy, każdy, zawsze, wszędzie);

b) **nazwa grupy** (np. Cyganie); c) **cecha negatywna** (np. głupi, leniwi, złodzieje), rzadko pozytywna lub obojętna (punktualni). Przykład: **„Wszyscy Cyganie kradną”, „Niemcy zawsze są punktualni”.**

## Czym cechują się stereotypy?

**Są:**

1. **Proste** – bardzo proste, nieskomplikowane informacje o innych grupach, krótkie sformułowania, proste skojarzenia, banalne opisy.

2. **Powszechne** – utarte sformułowania, przekonania, powiedzenia, żarty, dowcipy, podzielane przez ogół społeczeństwa, znane, przyjmowane jako pewne, maja społeczny charakter i konsensus.

3. **Nabywane** – nabywamy je w procesie socjalizacji. Są dziedziczone społecznie i kulturowo, przekazywane, transmitowane z pokolenia na pokolenie: dzieci chłoną uproszczenia i generalizacje od rodziców, opiekunów, z bajek, opowiadań, podręczników, filmów, przekazów medialnych, te doświadczenia z dzieciństwa przenoszone są na życie dorosłe.

4. **Trwałe, sztywne, trudne do zmiany** – to często nieweryfikowalne doświadczalnie, oporne na edukację i krytykę – raz nabyte przekonania, zwłaszcza wygenerowane w dzieciństwie są trudne do zmiany, o ich słuszności decyduje konsensus społeczny, człowiek nie musi czynić starań, aby weryfikować ich trafność, większość z nich nie jest wynikiem osobistych doświadczeń, przeżyć, spotkań.

5. **Błędne** – ponieważ opierają się na uogólnieniu cechy danej jednostki na całą społeczność. A takie uogólnienie z zasady jest błędne.

6. **Oporne na zmiany** – bardzo trudno je likwidować, a nawet modyfikować.

7. **Spójne** – mają tendencję do łączenia się ze sobą, a przez to do tworzenia systemu i niekiedy staja się częścią ideologii, co je bardziej jeszcze utrwala, wówczas wzajemnie się wzmacniają i przez to stają się trudniejsze do podważenia.

Źródłem stereotypu może być nawet przynależność do grupy etnicznej – wskutek tego faworyzujemy **„swoich”** i dyskryminujemy **„obcych”,** którym przypisujemy niemal same negatywne cechy: np. Żydzi są skąpi, Niemcy pedantyczni, Rosjanie to alkoholicy, Polacy gościnni i patriotyczni. Stereotypy to żywione przez ludzi przekonania, które nie znajdują potwierdzenia w rzeczywistości, ale których niechętnie się pozbywamy, ponieważ ich istnienie zapewnia nam względnie bezpieczeństwo umysłowe.

**Stereotypy to fałszywe i niedostatecznie uzasadnione a dotyczące pewnej grupy osób przekonanie zbiorowe, zwykle niewrażliwe na argumentację.** Stereotyp jest przekonaniem zbiorowym. Tworzenie stereotypów jest spontaniczną ludzką skłonnością, która ma na celu redukowanie nadmiaru informacji docierających ze świata.

**Po stereotypy sięga się najczęściej w sytuacjach, które charakteryzują się:**

1. **niewiedzą** (kiedy brakuje informacji z doświadczenia, kontaktów, wiedzy czy zainteresowania osobą, grupą – wówczas sięgamy po obiegowe, powtarzane w środowisku opinie na temat innych, które często nie uwzględniają różnorodności, nie rozwijają informacji na temat tej grupy);

2. **widocznymi różnicami międzygrupowymi** (różnice te mogą zwiększać dystans, a dotyczyć niemal każdej ludzkiej aktywności, np. stylu życia, stylu wychowania, sposobu odżywiania, organizacji przestrzeni, kontrolowania emocji, wyglądu, norm, wartości, zachowań werbalnych i niewerbalnych, relacji damsko – męskich, stosunku do starszych, przełożonych);



3. **rywalizacją** (gdy rywalizujemy, lojalność wobec własnej grupy kulturowej, wyznającej podobne wartości i normy – zwiększa się, o rywalach myślimy

jako o gorszych, rywalizacja może być realna lub domniemana, sprzyja powstawaniu lub umacnianiu konfliktów).

**Stereotypy** często oparte są na niepełnej wiedzy oraz fałszywych przekonaniach o świecie, utrwalone są przez tradycję i trudno podlegają zmianom, a w szczególności odrzuceniu. **Stereotypy** mogą prowadzić do narastania uprzedzeń wobec danej grupy. **Stereotypy** mogą być wykorzystane przez różne podmioty do manipulacji odbiorców. Powszechność tego zjawiska jest niezaprzeczalna, nie da się zatem uniknąć wpływu stereotypów na nasze myślenie i działanie.

**Stereotypy** zwykle powstają w dzieciństwie, mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie, dlatego dosyć trudno jest je zmienić.

**Stereotypy powstają w procesie socjalizacji, w toku kontaktów z rodzicami, opiekunami, rówieśnikami. Można stwierdzić, że uczymy się ich poprzez doświadczenie społeczne. Stereotypy są wynikiem społecznego uczenia się.** Główną rolę w ich przyswajaniu odgrywa przebywanie w środowisku społecznym, w którym funkcjonują dane stereotypy i uprzedzenia, jak również wpływ osób znaczących, nauczanie historii, przyswajanie tradycji, literatura, media, a także popularne żarty (np. o blondynkach, policjantach, pijakach, teściowych).

**Stereotypy** spełniają pewne **funkcje**, np. ułatwiają funkcjonowanie, bo dają gotowe wzorce myślenia i zachowania, porządkują świat, oszczędzają „wysiłku poznawczego" oraz wzmacniają tożsamość grupową – dają poczucie przynależności i bezpieczeństwa. Z drugiej strony ograniczają nasze doświadczenie i rozwój, mogą być krzywdzące, sprawiają, że łatwo nami manipulować, ponieważ nie sprawdzamy napływających do nas informacji, kierując się nim, możemy znacząc funkcjonować w nieprawdziwej rzeczywistości oraz usprawiedliwiają nasze zachowania.



**Ludzie wierzą w stereotypy i podążają za nimi**. Z jednej strony to my podzielamy stereotypy a z drugiej sami jesteśmy im poddawani. Jednym ze sposobów przyswajania przez nas stereotypów jest zjawisko dziedziczenia społecznego. **Uczymy się ich od środowiska w którym przebywamy.** Sam sposób wychowywania niejako „wkłada" nas w ramy stereotypu – „**dziewczynki ubierają się na różowo, a chłopaki nie płaczą"**. Takie informacje przekazywane są mniej lub bardziej celowo, przez rodzinę, otoczenie, bajki (to m.in. z nich wzięło się przekonanie, że osoby ładne są też miłe i mądre).

Konflikt interesu miedzy grupami także jest dobrą pożywką dla stereotypów. Pozwala to wówczas pozbyć się skrupułów wobec zagrażającej nam grupy, a także usprawiedliwić swoje niezbyt pochlebne zachowanie względem jej członków.

Łatwiej nam **trzymać ze „swoimi" i zachować dystans wobec „obcych", gdy w naszym odczuciu są oni głupi, nieuczciwi, z jakiegoś powodu gorsi.**

**Stereotypy** są nieuniknioną konsekwencją sposobu, w jaki funkcjonuje nasz umysł. Normalnym zjawiskiem jest tzw. kategoryzacja, czyli podział innych osób na kategorie, co bardzo ułatwia nam życie. Jest to pomocne chociażby w sytuacji, gdy nie mamy wszystkich potrzebnych informacji.



**Stereotyp nie jest wybredny – dotyka każdego.** Sami także możemy paść ofiarą stereotypu. Należymy jednocześnie do kilku dyskryminowanych grup. Kategorii

jest wiele: narodowość, płeć, kolor włosów, zawód, budowa ciała itd.

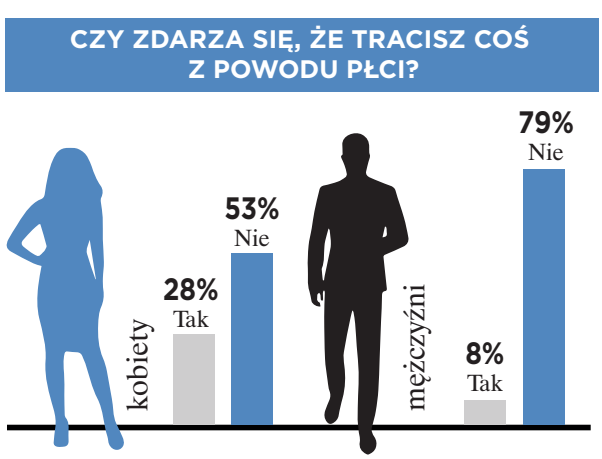
Wymieniać można w nieskończoność: rasa, religia, pochodzenie społeczne. Spróbujmy zatem odwrócić sytuację i postawić się na miejscu osoby stereo typizowanej. Wcale nie jest miło być po drugiej stronie barykady. **Stereotypy**, którym podlegamy mogą wywrzeć realny wpływ na nasze życie. Mimo, że sam stereotyp jest tylko wyssanym z palca przekonaniem, osoba z przypiętą etykietką mimowolnie się do niej **„dopasuje”**, spełniając oczekiwania otoczenia, choć wcale nie zdaje sobie z tego sprawy. Skutki posługiwania się stereotypami są zatem rozległe i rzutują na nasze codzienne funkcjonowanie.



**Szanowni Państwo, Szanowne Koleżanki i Koledzy, w stereotypie jest tyle prawdy, ile dajemy mu wiary.**

**„Nawet jeśli tkwi w nim ziarno prawdy, to jest zdeformowane”. Stereotyp karmi się naszą niewiedzą oraz ignorancją, nie dajmy mu więc podstaw do rządzenia naszym życiem.** Czynnikiem sprzyjającym stereotypom jest brak możliwości (lub chęci) poznania członków stereo typizowanej grupy. **Swoje opinie opieramy głównie na tym, co usłyszymy od innych, zobaczymy w telewizji lub dopowiemy sobie sami**. A stąd już bardzo krótka droga do uprzedzeń i dyskryminacji, będącej ich behawioralną konsekwencją. Psychologia społeczna byłaby o wiele uboższa, gdyby nie stereotypy. Ich cechą charakterystyczną jest przede wszystkim nadmierne uogólnienie i generalizowanie – **„wszyscy”** przedstawiciele danej grupy są **„tacy sami”.** Poglądy są nadmiernie uproszczone. **Stereotypy bardzo trudno obalić** – są do tego stopnia trwałe i „prawdziwe”, że nawet fakty bezpośrednio im zaprzeczające nie są w stanie ich zmienić i zostają zaklasyfikowane jako tzw. wyjątki, które potwierdzają regułę.

**Tym, co pozwala stereotypom przetrwać, jest z kolei ich podzielany społecznie charakter**. Nie są zjawiskiem jednostronnym. Dotyczą przedstawicieli wielu grup i są podzielane przez całe społeczności. **Istnieją stereotypy różnego rodzaju** np. **związane z pochodzeniem rasowym, z przynależnością do konkretnej nacji, kolorem oczu, wyglądem zewnętrznym, związane ze stanem zdrowia, daną grupą zawodową czy stereotypy płciowe**.




I nawet jeśli mają pozytywny wydźwięk, np. stereotyp o tym, że Polacy są bardzo gościnni, a Włosi świetnymi kucharzami, to są one zawsze nadmiernym uproszczeniem, co wiąże się z tym, że **mogą być dla kogoś krzywdzące. Mogą nawet mieć charakter obraźliwy. I często taki charakter mają**.

**Polskie stereotypy (klasowe):** wsiowy głupek, ambitny karierowicz, pijaczek, słoma z butów wystaje, człowiek z miasta jest lepszy od tego ze wsi, ludzie ze wsi są staroświeccy a z miasta nowocześni.

**Przykłady – stereotypy płci: kobiety** (kobieta to zazwyczaj zły kierownik; kobiety dobrze gotują; blondynki są piękne ale głupie; kobiety-kury domowe; kobieta nie nadaje się na szefa; szczupłe kobiety są bardzo pociągające; kobiety nie potrafią się bronić), **mężczyźni** (mężczyźni są bardzo agresywni; chłopaki nie płaczą; zawsze chcą rządzić; wszystko potrafią naprawić; zasypiają zawsze po seksie; facet, który gotuje i sprząta jest niemęski).

**Przykłady – stereotypy pozytywne:** Niemcy są punktualni; Japończycy są spokojni; Chińczycy są pracowici; Włosi romantyczni; Polacy gościnni; zwierzęta wyczuwają dobrych ludzi; okularnik to ktoś mądry. **Przykłady – stereotypy negatywne:** Cyganie to złodzieje; Polacy to pesymiści; Chińczycy są brzydcy; ludzie ze wsi są gorsi; Arabowie to źli ludzie; Hipisi to narkomani; uczniowie którzy mają dobre oceny to kujony.

**Stereotypy narodowe (etniczne)** – uproszczony pogląd na temat cech innego narodu, utrwalany przez tradycję. **Przykłady**: Anglik to flegmatyk; skąpy Szkot; dokładny i pracowity Niemiec; Polak to pijak, nierób i złodziej; zrelaksowani i leniwi Włosi; hałaśliwi Hiszpanie; tchórzliwi i aroganccy Francuzi; Arabowie to terroryści, posiadają wiele żon; Ukraińcy to pijacy; Rosjanie alkoholicy; Cyganie złodzieje, oszuści.

**Inne przykłady stereotypów** (kolejne stwierdzenia): każda osoba o czarnej skórze dobrze gra w koszykówkę; każda osoba oczytana jest mądra, bardziej inteligentna; kobiety kierują samochodem gorzej niż mężczyźni; osoba pochodząca z dalekiego wschodu je ryż; policjanci to idioci; blondynki są głupie; rude fałszywe i wredne.

**To oczywiście nie jest prawdą ani faktem ale zostało wyrobione na przestrzeni dziejów i bardzo często powielane!!!**

Przez wieki każda grupa etniczna, narodowa, zawodowa – dorobiła się stereotypów na swój temat. W przeszłości możliwości ich weryfikacji były niewielkie. Dzisiaj jest to dużo prostsze. **Stereotypy, które stają się społecznie groźne, powinny być przez społeczeństwo zwalczane. Stereotypy nie budują wspólnoty, tylko pogłębiają podziały. Stereotypy operują uogólnieniami i bywają krzywdzące. Dlatego tak ważna jest edukacja.**

**Aby się uwolnić od złych przypuszczeń, należy opierać się tylko na faktach stwierdzanych. Nigdy nie przyjmować stanowiska bez zbadania jakiejś sprawy.**

**Stereotypy** mają to do siebie, że z reguły nie dotyczą wyrobionego zdania w sposób pozytywny a prawie zawsze w negatywny. **Stereotyp to bardzo niebezpieczne nastawienie, o którym prawie każda osoba je posiadająca nie zdaje sobie sprawy.** To czego się przykładowo nie zna lub ma się małe pojęcie, wtedy często może być wyjaśniane czy określane stereotypem.

**Stereotypy** mogą występować w dwóch rodzajach: **pierwotne** (jakie sobie sama osoba wyrobi na temat jakiejś sprawy); **wtórne** (czyli te przyjęte od innych osób). **Charakterystyczne dla stereotypów jest to, że trudno ulegają zmianie.** Wynika to z faktu, że bardzo lubimy postrzegać siebie jako osoby zaangażowane, konsekwentne i niezmieniające zdania. W związku z czym nasz mózg, nasze filtry poznawcze działają tak, że wybierają z zachowań, danej osoby czy grupy tylko te zachowania, które są argumentami potwierdzającymi nasze przekonanie na temat danej grupy. Jeśli pojawiają się niejednoznaczne sytuacje, to zinterpretujemy je tak, żeby potwierdziły, iż mamy rację (dr Kucharska).

**Stereotypy** oszczędzają też nasz czas. Kiedy kogoś się poznaje, przypasowuje się go do pewnej kategorii dokonuje takiego szybkiego przesiewu, czy z daną osobą chcą czy też nie chcą mieć kontaktu. I wtedy albo poświęcamy jej swój czas, albo też nie. Jest to związane z **efektem pierwszego wrażenia**, ukształtowanym w drodze ewolucji (kiedy człowiek pierwotny wychodząc ze swojej jaskini, spotkał na swojej drodze jakąś żywą istotę – musiał w ułamku sekundy stwierdzić, czy to wróg czy przyjaciel. Zła decyzja mogła oznaczać śmierć). Teraz kiedy idziemy do kina, na uczelnię, czy do nowej pracy i działa u nas ten efekt pierwszego wrażenia, czyli dokonujemy oceny nowo poznanej osoby w szybkim, bardzo krótkim czasie – to już nie oceniamy, czy to jest nasz wróg, czy przyjaciel. Ale nadal **oceniamy dychotomicznie**: czy to jest ktoś mądry – głupi, ładny – brzydki, pomocny czy też nie. Co więcej, jeżeli przypiszemy komuś jedną cechę, to na zasadzie **efektu Hallo**, czyli premiowania tej cechy, którą jesteśmy bardziej skłonni przypisywać danej osobie albo inne cechy pozytywne bądź negatywne.

**Stereotypowe poglądy zwalniają z myślenia o tym, jak naprawdę wygląda świat:** stereotypy np. brudnego Araba, głupiej blondynki, sfrustrowanej starej panny, gnuśnego, rozpitego i kłótliwego Polaka, nieodpowiedzialnego młodzieńca, ponurego Niemca, lubieżnego homoseksualisty, chciwego Żyda, tępego urzędnika, wrednej teściowej, bujającego w chmurach profesora itp. – choć przesłaniają nam

rzeczywistość, zarazem pozwalają mieć poczucie, że świat znamy. Nie muszą to być stereotypy negatywne: do stereotypów zaliczyć trzeba również mniemania o dobrotliwych starszych kobietach, odważnych rycerzach, inteligentnych okularników, czy zdyscyplinowanych Niemcach.




**Stereotypy** mają w sobie odrobinę prawdy, ale niebezpieczeństwem stereotypu jest to, że wypaczają one nasze zrozumienie ludzi, a także to, że osoba, która uwierzy w stereotyp, zachowuje się zgodnie z jego założeniami. **Stereotypy** to poglądy uproszczone i zafałszowane, ale wygodne w użyciu. **Stereotyp – konstrukcja myślowa**, zawierająca komponent poznawczy, emocjonalny i behawioralny. **Stereotyp** sprawia, że identyczne cechy zostają przypisane wszystkim bez wyjątku członkom grupy, niezależnie od rzeczywistych różnic między nimi. **Stereotyp** charakteryzuje się uproszczeniem i nadmiernym uogólnieniem. **Cechą charakterystyczną stereotypu są także sztywność i trwałość.** Wywiera silny wpływ na zachowania członków grup społecznych, sprzyjając zwłaszcza utrwalaniu uprzedzeń wobec ludzi spoza własnej grupy.

Utrzymywaniu się stereotypów i uprzedzeń sprzyja zjawisko tzw. **kategoryzacji społecznej**: sam podział świata społecznego na kategorie **„MY"** i **„ONI"** sprawia, że ludzie są skłonni podkreślać różnice między grupą własną i cudzą w wielu innych zakresach niż podstawa kategoryzacji (co zwiększa dystans wobec **„innych"**) jak również traktować **„innych"** jako bardziej podobnych do siebie nawzajem niż to jest w rzeczywistości oraz faworyzować członków grupy własnej (np. lepiej ich traktować, łatwiej usprawiedliwiać ich niepowodzenia). O trwałości stereotypów decyduje też fakt, że są one łatwo dostępnymi **„wygodnymi"** w użyciu schematami poznawczymi, umożliwiającymi szybką choć raczej powierzchowną orientację w różnych sytuacjach społecznych (zwłaszcza przy kontaktach z osobami nieznanymi); **stereotypy okazują się szczególnie przydatne przy niedoborze informacji,** gdyż umożliwiają wypełnianie luk w wiedzy o innych, a także przy przeciążeniu informacyjnym, gdyż dostarczają wskazówek ukierunkowujących uwagę na informacje ważne, upraszczających tym samym obraz sytuacji.

**Stereotyp** jest bardzo odporny na zmianę, ponieważ **sprzyja** spostrzeganiu i zapamiętywaniu informacji z nim zgodnych oraz odrzucaniu informacji niezgodnych. Inną istotną przyczyną utrzymywania się stereotypów i uprzędzeń jest to, że są one silnie związane z tożsamością społeczną, czyli poczuciem przynależności do określonej grupy bądź kategorii społecznej.

Ludzie podnoszą poczucie własnej wartości przez przypisywanie grupie własnej cech pozytywnych i obniżaniu statusu innych grup społecznych; ponadto, wymiana podzielanych w grupie stereotypowych opinii na temat **„obcych"** umacnia więź grupową; **stereotypy** dostarczają też uzasadnień dla istniejącego porządku społecznego, nierówności społecznych i dyskryminacji (np. gorszego traktowania ludzi pewnych kategorii).

**Stereotyp** (kogoś lub czegoś) to pewien rozpowszechniony sąd, który w sposób niezweryfikowany, z tendencją do wartościowania emocjonalnego. **Stereotyp** – pogląd lub wyobrażenie utrwalone w świadomości dużej grupy osób, często o charakterze wartościującym. **Stereotyp** – funkcjonujący w świadomości społecznej uproszczony, skrótowy i zabarwiony wartościująco obraz rzeczywistości, odnoszący się do: grup społecznych, osób, sytuacji, instytucji. **Stereotyp** sprawia, że identyczne cechy zostają przypisane wszystkim bez wyjątku członkom / członkiniom grupy, niezależnie od rzeczywistych różnic między nimi. **Stereotyp** przypisuje obiektom należącym do danej kategorii (jednostkom, grupom, zjawiskom, sytuacjom) określone cechy. **Charakterystyka stereotypu:** jest automatycznie wzbudzany; może być nabywany w procesie socjalizacji od starszych pokoleń; upraszcza temat-pokazuje go wybiórczo; oszczędza wysiłku poznawczego; jest tworzony na podstawie obiegowych wiadomości,

które mogą być niezgodne z rzeczywistością; działa jak filtr- nie przepuszcza do mózgu informacji niezgodnych z posiadanymi przekonaniami; jest trudny do zmiany. **Stereotypy mają**:

1. **charakter poznawczy** – treść stereotypu stanowią przekonania, poglądy, wyobrażenia, sądy; jest ona uboga, mało zróżnicowana, nie jest oparta na rzetelnych informacjach i z trudem poddaje się weryfikacji;

2. **charakter oceniająco – emocjonalny** – stereotypy są zwykle skojarzone z silnymi emocjami, stronnicze, oceniające; emocje te są zwykle negatywne: niechęć, lęk itp.;

3. **tendencje do nadmiernych uogólnień**- cechuje je przypisywanie określonych najczęściej negatywnych cech wszystkim obiektom danej kategorii; przy wyostrzeniu tych cech inne zostają automatycznie wyeliminowane;

4. **trwałość** – składające się na nie treści łatwo utrwalają się, nie są podatne na zmianę pod wpływem informacji z nimi niezgodnych, trudno je obalić; na ich trwałość ma wpływ tworzenie się stereotypów na poziomie emocjonalnym; są one kształtowane, utrzymywane i przekazywane poprzez wczesne uczenie się społeczne w rodzinie i środowisku;

5. **spójność** – stereotypy łączą się ze sobą tworząc systemy, co jeszcze bardziej je utrwala; mogą stać się częścią ideologii;

6. **społeczny charakter** – dotyczą grupy np. etnicznej, wyznaniowej, rasowej, zawodowej, tworzą się i utrzymują w grupie i dzięki grupie;

7. **werbalny charakter** – są utrwalone w języku i przekazywane za jego pośrednictwem;

8. **cechuje je subiektywna pewność** – wyrażane są z dużą pewnością co do ich prawdziwości, stałości, słuszności.

**Stereotypy pełnią różnorodne i liczne funkcje:**

1. **funkcja przystosowawcza** – dają jednostce uproszczony i w jakimś stopniu zniekształcony obraz jakiegoś fragmentu rzeczywistości, są jakby „mapą poznawczą" otoczenia, która ułatwia orientację w świecie społecznym;

2. **funkcja poznawcza –** służy jako instrument uzupełniania informacji lub redukowania nadmiaru informacji społecznych; **upraszczająca procesy poznawcze** – ułatwiająca odbiór informacji, nie musimy np. za każdym razem opracowywać wszystkich informacji dotyczących danej grupy czy zjawiska;

3. **funkcja zapewniają poczucie bezpieczeństwa** – dająca pewną wizję rzeczywistości społecznej, a ta z kolei daje poczucie poznawczej kontroli nad światem; wiemy, kto jest niebezpieczny, kogo należy unikać, komu można ufać;

4. **funkcja umożliwiająca przewidywanie zachowań –** często dająca subiektywną pewność takiej możliwości, a na tej podstawie możliwości formowania opinii i sądów; często wykraczających poza posiadane informacje oraz zdeformowanych i nieprawdziwych;

5. **funkcja komunikacyjna** – pozwalająca na łatwiejsze porozumiewanie się wewnątrz grupy, w której funkcjonują wspólne stereotypy, a utrudniają komunikację z innymi grupami; stereotypy izolują różne grupy od siebie;

6. **funkcja egotystyczna** – polegająca na usprawiedliwianiu własnych działań lub bezczynności wobec osób, będących przedmiotem stereotypu;

7. **funkcja tożsamościowa** – zwiększająca osobiste podobieństwo do innych członków własnej grupy i subiektywnie spostrzeganych różnic między grupą własną i obcą poprzez konfrontację i przekonanie o takiej samej opinii;

8. **funkcja manipulacyjna** – stereotypy są nośnikami szczególnego typu informacji o innych, służą do wytwarzania pożądanych motywacji, budzenia niechęci wobec innych, wzmacniania poczucia własnej tożsamości, a także do tworzenia sztucznych potrzeb posiadania przedmiotów, których atrakcyjność jest zwiększona np. poprzez reklamę;

9. **funkcja ukierunkowanie agresji** – w stereotypach wyraża się agresję wobec **„innych"**, one nadają jej kierunek.

**Dzięki stereotypom człowiek łatwiej odnajduje się w rzeczywistości. Stereotypy** nie tylko mają ułatwić nam życie, ale też pełnią **funkcję przystosowawczą** (jeżeli wiem jak zachować się w danej grupie, albo wobec danej grupy, to podnoszą się moje zdolności adaptacyjne; a to oznacza, że mogę przewidywać np. jak powinnam się zwracać do danych osób, na co mogę a na co nie mogą sobie pozwolić (dr Kucharska). **Stereotypy pełnią też funkcję tożsamościową**. Jeżeli przynależę do jakiejś grupy, to daje nam to pewną tożsamość, trochę definiuje kim jestem. **Funkcja manipulacyjna stereotypu**: ludzie często manipulują stereotypami. Choć sami nie lubią być traktowani w sposób stereotypowy, to czasem wykorzystują stereotypy, aby coś dla siebie uzyskać. Kobieta może np. wykorzystać stereotyp związany z tym, że jest delikatna i słaba, aby poprosić kogoś o wymianę koła w aucie – choć sama potrafi to zrobić, ale zwyczajnie nie chce brudzić rąk. Stereotypami usprawiedliwiamy też nasze postępowanie, co ułatwia nam budowanie obrazu samego siebie i daje poczucie bezpieczeństwa. **Stereotypy mogą pełnić funkcję ochronną** (jeżeli możemy przewidywać, jak dana grupa może się zachować wobec nas np. możemy uniknąć w ten sposób niebezpieczeństwa).

**Stereotypy zawsze są krzywdzące i mogą zrobić dużo złego.** Można się o tym przekonać na co dzień. Zazwyczaj dokonujemy kategoryzacji na zasadzie **„my-oni”**, czyli **„my”** należymy do jednej grupy i mamy poczucie, że jest ona złożona z indywidualistów, natomiast inną grupę traktujemy jako masę i nie dostrzegamy rzeczywistych różnic miedzy jej członkami. W związku z tym nie dajemy sobie w ogóle szansy na to, żeby poznać te osoby, poznać jakie są. I to jest największa bolączka związana ze stereotypami, bo później – jeżeli pojawi się element emocjonalny – to mamy do czynienia z uprzedzeniami. **A jeśli do przekonań i emocji dochodzi zachowanie, to możemy mieć do czynienia z dyskryminacją.** No i to jest oczywiście coś, z czym powinniśmy walczyć, czemu powinniśmy przeciwdziałać – podkreśla psycholog dr Kucharska.

## Jak temu przeciwdziałać ?

Zdaniem Pani psycholog rozwiązaniem jest podnoszenie świadomości, ponieważ to **brak wiedzy jest główną przyczyną tworzenia się stereotypów**, całkowicie niepopartych rzeczywistymi zachowaniami. Jednym ze sposobów może być np. tworzenie tzw. grup mozaikowych, składających się z przedstawicieli różnych grup / społeczności na równorzędnym poziomie, i dawanie im np. zadanie do wspólnego wykonania. Stwarza im się możliwość do poznawania się w zupełnie innych okolicznościach. I bardzo często okazuje się, że więcej te osoby łączy niż dzieli. Psycholog przyznaje, że ludzie nie potrafią funkcjonować bez stereotypów i nie są w stanie się ich całkowicie wyzbyć, gdyż pełnią one ważną funkcję w życiu. **Im bardziej ludzie będą świadomi tego, jakimi stereotypami się kierują, jakie stereotypy istnieją na ich temat, jakie przekonania kierują ich zachowaniami – tym bardziej rozszerza się ich perspektywa i tym bardziej mogą przeciwdziałać krzywdzącym działaniom stereotypów. „Starajmy się być otwarci, starajmy się jak najbardziej patrzeć na świat z perspektywy drugiej osoby, a myślę, że wtedy będziemy unikać krzywdzących aspektów związanych ze stereotypami”** (Dr Marta Kucharska).

**Szanowni Państwo, Szanowne Koleżanki i Koledzy,** ponownie przypominam definiowanie problemu.

**Czym są stereotypy i jak powstają?** Stereotypy to uproszczone przekonania na temat jakiejś osoby lub grupy społecznej, które są wyróżnione na podstawie (zazwyczaj) jednej cechy. Przykłady:

1. Pomyśl teraz przez chwilę z czym kojarzy się słowo **„blondynka”**? – przyszło ci do głowy skojarzenie **„głupia blondynka”** albo nawet przypomniałaś sobie kilka żartów na temat kobiet o jasnych włosach – **to jest właśnie stereotyp.**

2. Słyszysz, że twój sąsiad kandyduje w wyborach parlamentarnych, chce zostać politykiem? Co sobie pomyślałaś? **„pewnie chce się nachapać”** albo **„do polityki idą tylko nieuczciwi ludzie”** – **to jest właśnie stereotyp**.

3. Niech przyjdzie Ci do głowy słowo **„geje”.** Co powstało w twojej głowie ? pomyślałaś o bandzie roznegliżowanych facetów paradujących w rytm muzyki na jakiejś paradzie – **to jest właśnie stereotyp.**



## Wystarczy, że ktoś rzuci jakieś hasło, a ty masz już w głowie wyobrażenie na temat tej osoby. Skąd się biorą stereotypy?

**Stereotypy nie biorą się znikąd**. Stereotypy powstają w naszej głowie bazując albo na naszych obserwacjach, albo na informacjach przekazywanych nam przez innych ludzi, zwłaszcza naszych rodziców / opiekunów / nauczycieli, czyli tych wszystkich, którzy mieli wpływ na nasze wychowanie. Jeśli ojciec był antysemitą to jest duże prawdopodobieństwo, że dziecko (także już w dorosłym życiu) będzie miało negatywny obraz Żydów w swojej głowie. Jeśli matka powtarzała, że kobieta powinna być podporządkowana swojemu mężowi to jest duże prawdopodobieństwo, że córka będzie realizować to w swoim życiu, a syn będzie szukał kobiety, która mu się podporządkuje w małżeństwie.



**Na powstawanie stereotypów w naszym umyśle, mają wpływ nie tylko nasi rodzice i inne ważne osoby w dzieciństwie, ale także środowisko w którym żyjemy.** Jeśli w jakiejś społeczności żyją Cyganie i wystarczy, że jedna osoba z tego środowiska dopuści się kradzieży, to wówczas podium tego wydarzenia zostanie przeniesione na całą społeczność romską. Jeśli jakiś ksiądz okaże się być pedofilem to wówczas podejrzenie związane i dotyczące pedofilii spadnie na innych księży. **Stereotypy** opierają się na jakimś fakcie, bo przecież niektórzy księża dopuszczają się pedofilii, a niektórzy Romowie kradną, ale wnioski wynikające z pojedynczych faktów rozciągane są zwykle na całą społeczność. **Ogromną rolę w kreowaniu stereotypów odgrywają media.** To one dyktują nam jak mamy myśleć. A mogą to robić poprzez pokazywanie jakiegoś wybranego fragmentu rzeczywistości. W naszej obecnej sytuacji społeczno-politycznej możemy to łatwo zaobserwować próbując porównać informacje na temat tego samego wydarzenia, ale podawaną w dwóch różnych serwisach informacyjnych.




Np. załóżmy, że w Warszawie ma miejsce parada równości, czyli doroczna manifestacja osób LGBT. W serwisie informacyjnym stacji A zostanie to pokazane jako ważna manifestacja, w czasie której osoby LGBT upominają się o respektowanie swoich praw obywatelskich, a w stacji B jako niemoralne zgromadzenie promujące dewiacje i zboczenia. Tak właśnie mogą się rodzić i umacniać stereotypy.

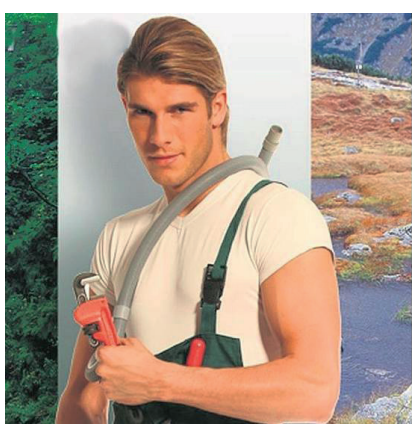
**Stereotypy o Polsce i Polakach.** W świadomości wielu cudzoziemców funkcjonuje obraz Polaka, jako



biednego z komunistycznego kraju. Polska je nieraz mylona ze swoim wschodnim sąsiadem – Rosją, a język polski bywa uważany za dialekt języka rosyjskiego.

**Stereotypy o Polsce i Polakach wynikają z niewiedzy o nas i o naszym kraju.** W popularnych przesądach jak w krzywym zwierciadle odbija się kary karykaturalny obraz Polaka, bardzo daleki od rzeczywistości (ale każda karykatura kryje w sobie ziarenko prawdy).

**Stereotypy o Polsce i Polakach często bywają krzywdzące i znacznie mijają się z prawdą.** O Polsce i Polakach krąży wiele mitów. W świadomości obcokrajowców Polska ciągle jest krajem gdzieś na pograniczu cywilizacji, a Polacy tańczą z niedźwiedziami i do śniadania piją wódkę. Wiele z typowych stereotypów o Polsce obrosło legendą, bezmyślnie powtarzają je obcokrajowcy, którzy w Polsce nigdy nie byli. Zmienia się wszystko: rzeczywistość, przyzwyczajenia, nawet klimat. **Stereotypy:** „W naszych żyłach płynie czysta wódka", „Polska to prawie Rosja", „Zimy w Polsce są okrutne, a pogoda ogólnie nieprzewidywalna"; „Wszyscy w Polsce to konserwatywni katolicy", „Polska kuchnia to schabowy i ziemniaki oraz pierogi"; „Nie znasz polskiego to się nie dogadasz"; „Śląsk to tylko węgiel"; „Polacy są bardzo gościnni i domowi" (uwielbiamy pomagać i doradzać). **Stereotypy są krzywdzące dla osób nimi dotknięte i powinniśmy unikać kierowania się nimi w kontaktach interpersonalnych** (w kraju lub za granicą).





**Stereotyp nr 1 – Polacy nie lubią obcokrajowców**. Niemcy często zarzucają Polakom, że nie są otwarci na obcych. Przez wiele lat Polska była krajem raczej jednolitym narodowościowo, więc w latach 80 i początkach 90, kiedy zachodziły tu przemiany ustrojowe, rzadko można było spotkać na ulicach osoby o innym kolorze skóry lub usłyszeć język obcy. Dlatego, kiedy sytuacja geopolityczna uległa zmianie – otwarto granice. Polska wstąpiła do UE, początki były trudne. Obecnie w Polsce (2017) żyje około 234 tys. cudzoziemców – przyjeżdżają tu w celach turystycznych, do pracy, na studia lub po prostu chcą zamieszkać w naszym kraju. Poza sytuacjami incydentalnymi raczej nie obserwujemy poważnych konfliktów na tle narodowym. Obcokrajowcy mogą czuć się u nas jak w domu.

**Stereotyp nr 2 – Polacy są gościnni.** Słyniemy z gościnności i „powitania chlebem i solą" kojarzą się obcokrajowcom jednoznacznie z Polakami. Przyjezdni mogą liczyć na bezinteresowną pomoc we wskazaniu drogi podczas zwiedzania lub udzielania innej niezbędnej pomocy. Podobnie jak szybkie nawiązanie znajomości z Polakami.

**Stereotyp nr 3 – Polacy lubią wódkę.** Ta opinia poparta jest twardymi danymi – Polacy plasują się wśród europejskich krajów o najwyższym spożyciu alkoholu na dorosłego mieszkańca. Jednak wcale nie jesteśmy pierwsi w tym niechlubnym zestawieniu. Wyprzedzają nas między innymi Litwini, Belgowie, Austriacy i Czesi. Ten stereotyp może wynikać także z tego, że Polska swego czasu słynęła z produkcji wódek, które eksportowało na cały świat, jako trunki wysokiego gatunku. Nie da się także ukryć, że **Polacy mają „mocne głowy". „Pijany jak Polak"** oznacza, że ktoś po spożyciu dużej ilości alkoholu wciąż zachowuje sprawność intelektualną i fizyczną.

**Stereotyp nr 4 – Polacy kradną**. To jedna z najbardziej krzywdzących opinii, jakie pokutują wśród Niemców o Polakach. Na pewno wszyscy słyszeliśmy powiedzenie **„Jedź do Polski na wakacje, twój samochód już tam jest"**. Kradzieże w wykonaniu Polaków (jak i każdej innej nacji) faktycznie się zdarzają, zwłaszcza w przygranicznych landach, to przenoszenie negatywnych przykładów na całą narodowość jest dla nas bardzo krzywdzące. Na szczęście z biegiem czasu stereotyp ten powoli odchodzi w niepamięć, a zastępują go znacznie lepsze opinie np. **Polaka – fachowca**.




**Stereotyp nr 5 – Polacy nie znają języków.** Wciąż zdarza się słyszeć od naszych zachodnich sąsiadów, że nam **„każdy język obcy".** Zarówno statystyki, jak i codzienność wskazują, że jest zupełnie inaczej. Stereotyp ten pochodzi z czasów, gdy w szkołach ani w miejscach pracy nie kładziono nacisku na naukę języków, ewentualnie poza rosyjskim. W ostatnich 20 latach w Polsce pojawiło się ponad 25 tys. zagranicznych inwestorów. Rynek pracy wymaga od nas nauki języka i angielski jest oczywistym przedmiotem szkolnym od najmłodszych lat. Prawie połowa (49,6 proc) Polaków deklaruje znajomość choćby jednego języka obcego na poziomie co najmniej podstawowym. Wśród nich 23 proc osób zna jeden lub więcej języków obcych na poziomie dobrym lub biegłym, a 19 proc deklaruje znajomość tylko jednego języka na poziomie podstawowym.

**Stereotyp nr 6 – Polacy są chaotyczni**. Cóż, jesteśmy znani z naszej ułańskiej fantazji. W porównaniu z niemieckim zamiłowaniem do porządku, faktycznie możemy wydawać się mniej zorganizowani niż sąsiedzi zza Odry. Jednak w dużej mierze są to pozory. Polacy lubią i potrafią być spontaniczni i improwizować, co również w sytuacjach zawodowych bywa pomocne. **Potrafimy być także dobrze zorganizowani, działać w zespole i być niezwykle skuteczni.** Kwestią jest tylko odpowiednia motywacja, sposób zarządzania i konkretna sytuacja.

## Czy warto wierzyć w stereotypy?

Odpowiedź na to pytanie jest jedna – **Nie warto!** Bądźmy otwarci na innych ludzi i nowe kultury. **„ Dobrze że każdy jest inny, każdy jest wyjątkowy"**. Inaczej wyglądamy, mamy różne upodobania, zdolności i charaktery. Jedni są mniej sprawni, inni wolniej się uczą, jeszcze inni pochodzą z odległych stron, ubierają się inaczej lub mówią z akcentem**. „Pięknie się różnimy"**. Czy to jak wyglądamy, decyduje o tym, kim jesteśmy? Zapraszam do reflektowania. **Antagonizm społeczny w umysłach ludzi i kulturach świata. Przykłady:**

1. **Angole.** W brytyjskiej prasie raz po raz pojawiają się artykuły o „polskie inwazji" na Wyspy. Istotnie wg ostrożnych szacunków w ciągu ostatnich dziesięciu lat wyemigrowało tam ponad siedemset tysięcy Polaków. Mówi się o milionie, a czasem o dwóch. „Najeźdźcy do Wielkiej Brytanii, wywodzący się ze wszystkich grup społecznych".

2. **Antysemityzm po polsku.** *Jak pisze Stefan Zgliczyński Polska jest krajem antysemickim. Jest również krajem katolickim. Nie oznacza to bynajmniej, że wszyscy Polacy to antysemici lub katolicy. Albo, że jedno i drugie. Znaczy to tylko, że antysemityzm, podobnie jak katolicyzm, zrośnięty jest od wieków z naszą tradycją, obrzędowością i wychowaniem, że bez nich mielibyśmy jako naród inną świadomość, inną kulturę polityczną, a nawet inną moralność.*

**Stereotypy** często tkwią głęboko w naszej świadomości, dlatego warto je dostrzec i eliminować, jeszcze zanim udamy się za granicą. Zasłanianie się tarczą stereotypów i uprzedzeń nie pomoże w odnalezieniu się w nowej pracy, uczelni, czy wśród owych znajomych. Nie warto też oceniać pojedynczych osób przez pryzmat całej grupy – czy to paczki znajomych, rodziny czy całego narodu.

## Czy stereotypy są dobre czy złe?

Wielu osobom nasunie się automatyczna (może stereotypowa) odpowiedź, że wszystkie stereotypy są złe. Psychologowie i socjologowie społeczni nie potwierdzają takiej opinii. Mówią o tym, że czy chcemy czy nie – na co dzień posługujemy się stereotypami i że one pomagają nam żyć. **Stereotypy** umożliwiają szybką ocenę danej osoby lub grupy osób i często wcale nie musi to być ocena negatywna, bo każdy człowiek, oprócz posiadania stereotypów negatywnych, w swojej głowie ma także stereotypy pozytywne. **To, czy stereotyp jest dobry czy zły można ocenić przez pryzmat tego, do jakich działań dany sposób myślenia nas prowadzi.** Jeśli jakieś myślenie przynosi dobre rezultaty w naszym i innym życiu, to można zakładać, że dany stereotyp jest użyteczny (w jakimś sensie dobry). Jeśli jednak schemat myślenia prowadzi do czegoś złego to taki stereotyp można uznać za zły. Przykłady dobrych stereotypów: **„Polacy są gościnni", „Niemcy produkują najlepsze samochody"**, **„Francuzi są dobrymi kochankami"**- tego typu myślenie nikogo nie krzywdzi, ma korzystny walor). Negatywne stereotypy **–** problem zaczyna się, gdy mówi się o stereotypach negatywnych, np. **„rudy człowiek jest fałszywy", „Polacy piją na umór", „lekarze biorą"**.

**Negatywne stereotypy zawsze mają wymiar stygmatyzujący i przez to krzywdzący.** Osoby, które postrzegane są w stereotypowy sposób często mają poczucie krzywdy, a to co dla nich bywa najtrudniejsze to sytuacja, w której ktoś postrzega ich przez pryzmat stereotypu, a próby wyprowadzenia z błędu postrzega jako potwierdzenie stereotypu.

**Np. stereotyp na temat lekarzy**, niegdyś bardzo mocny, a teraz słabnący: **„Wiadomo, że każdy lekarz bierze. Jak nie dasz koperty to się tobą nie zajmie". Sytuacja – przykład**: pacjentka próbowała wręczyć kopertę aby zostać przyjętą do szpitala. Lekarz, odmówił i czuł się poirytowany, co pacjentka zauważyła i skomentowała **„że koperta była za cienka"** i dlatego Lekarz nie chce jej przyjąć.





Gdy lekarz tłumaczył, że nie bierze prezentów od pacjentów, kobieta powiedziała – **„to, że jestem ze wsi nie oznacza, że mnie nie stać”**. **Stereotypowe myślenie** kobiety, było tak mocno zapętlone, ze nie brała pod uwagę tego, że po prostu ten lekarz nie bierze, a decyzja o przyjęciu jej do szpitala zostanie podjęta na podstawie danych medycznych, a nie pod wpływem łapówki. **Tragiczne skutki negatywnych stereotypów.** Tkwienie w stereotypach może być bardzo niebezpieczne. Np. religijne rodziny wyrzekały się swoich dzieci, gdy te oznajmiły, że są homoseksualne. Rodzicom włączały się w głowach najgorsze skojarzenia na temat gejów, i z tego powodu odrzucali swojego syna czy córkę. Gdy ten / ta próbowali tłumaczyć, że to nie tak, że nigdy nie byli na paradzie gejów (wielu ludzi jest przekonanych, że parada gejów jest czymś w rodzaju ulicznej orgii), albo, że wyglądają one zupełnie inaczej niż pokazują media. **Stereotypy mogą nieść bardzo negatywne konsekwencje, a próby udowodnienia, że jest inaczej niż wydaje się, mogą być daremne.**

## Jestem oceniany stereotypowo? Co robić ze stereotypami?

**Punkt widzenia osoby ocenianej przez pryzmat stereotypów.**

**Pierwsza rzecz**, którą można zrobić to jest nie robienie niczego. Walka ze stereotypowym patrzeniem na nas jest często walką z wiatrakami. Wymaga wiele czasu i wiele energii, a rezultaty są znikome, albo odwrotne do zamierzonych. **Druga rzecz**, to znalezienie osób, którym dana cecha nie przeszkadza i które nie oceniają nas przez pryzmat stereotypów. Jest to jednak niebezpieczne, bo jeśli jesteśmy katolikami i jak katolików postrzega się nas stereotypowo, a będziemy się izolować od innych ludzi i przebywać wyłącznie z katolikami – wówczas stworzymy sobie jakieś getto i choć będziemy się w nim czuli bezpiecznie to jednak kontakt z ludźmi myślącymi inaczej niż my (a to jest konieczne dla naszego rozwoju) będzie ograniczony do minimum. **Trzecia rzecz**, to życie swoim życiem i nie zwracanie uwagi na krzywdzące stereotypy, które nas dotykają. Życie swoim życiem, a nie w izolacji z pozostałą częścią społeczeństwa, ale pośród nich. Pamiętam jak na jednym ze szkoleń pojawił się temat gejów i masa stereotypów z tym związanych. I wtedy jeden z mężczyzn (a to zdarza się bardzo rzadko) powiedział: **„u mnie w pracy jest jeden gej i on nikomu nic złego nie robi”**. Pracuje tak jak pozostała część brygady. Chętnie wymienia się zmianami. Jest dobrym kolegą i nikt z nas nie ma mu nic do zarzucenia!. **Przykład życia tego homoseksualnego człowieka pokazał heteroseksualnym mężczyznom z nim pracującym, że nie taki gej straszny jak go malują**!!!!





**Oceniam stereotypowo.** Punkt widzenia każdego z nas, bo każdy z nas – czy tego chce czy nie – świadomie lub nieświadomie kieruje się w swoim życiu stereotypami. **Jak sobie pomóc, żeby ograniczyć ich negatywne oddziaływanie? Po pierwsze** – kwestionować nasz sposób patrzenia na rzeczywistość, świat i ludzi. Pamiętać, że jeśli coś nam się wydaje to mieć świadomość tego, że jeśli ojciec, matka, dziadek czy babcia sprzedali nam negatywna wersję o Żydach to nie znaczy, że my tę wersję musimy pielęgnować w dorosłym życiu. **Po drugie** – powinniśmy wystawiać nasze myślenie na konfrontację z tymi, którzy myślą inaczej. Dobrze by było, aby wystawianie się na poglądy innych ludzi było wolne od myślenia o tym że musimy bronić naszych własnych. To postawa „jestem ciekaw ciebie, twojego życia, twojej

perspektywy. Chcę Cię poznać, zrozumieć, zobaczyć świat twoimi oczami. Nie chcę Cię oceniać, potępiać i walczyć". **Po trzecie** – podróżować. Podróżowanie, poznawanie innych ludzi i kultur jest jednym z najlepszych sposobów na pozbywanie się stereotypów. Mam to niesamowite szczęście, że miałem i mam okazję podróżować nie tylko po naszym pięknym kraju, ale też po świecie, każda podróż pomagała mi w zredukowaniu negatywnych stereotypów. Podróże otwierają nasze głowy i zbliżają nas do innych ludzi.

## Jak osłabić stereotypy?

**Ćwiczenia dotyczące osłabienia popularnych stereotypów. Ćwiczenia pomagają obalić stereotypy, które prawdopodobnie są w naszej głowie.**

- **Stereotyp nr 1 (baba za kierownicą).**

**„Kobiety są złymi kierowcami, jeżdżą niepewnie, mają problem z kierunkami, kobiety nie powinny dostawać prawa jazdy".** Jeśli chcesz osłabić swój stereotyp zadaj sobie kilka pytań: Czy znam jakieś kobiety, które nie spełniają tego stereotypu? Jakimi kierowcami są te kobiety? Czy rozmawiałam kiedyś z kobietą, która jest kierowcą autobusu albo ciężarówki? Co mówią statystyki na temat rozkładu płci osób powodujących wypadki komunikacyjne (większość z nich to kobiety czy mężczyźni?

- **Stereotyp nr 2 (gej – pedofil).**

**„Każdy gej to pedofil, wśród gejów szerzy się pedofilia; pedofilia i homoseksualizm to, to samo".** Możemy podać przykłady pedofilii (zazwyczaj z mediów), homoseksualnej pedofilii (te ujawnione dotyczą zwłaszcza duchownych). Czy znacie przykłady pedofilii heteroseksualnej? Czy geje, którzy występują w mediach (są dziennikarzami, artystami, politykami) też są pedofilami? Czy pedofilia jest związana z jakąś konkretna orientacją seksualną, albo grupą społeczną?



- **Stereotyp nr 3 (pierwszy milion trzeba ukraść).**

**„Ludzie bogaci są nieuczciwi, tak wielkich pieniędzy nie da się zarobić uczciwą pracą, pierwszy milion trzeba ukraść, jeśli chcesz być bogaty musisz stać się złym człowiekiem".** Jeśli chcesz go podważyć, zadaj pytanie: Czy to możliwe żeby wszyscy bogaci ludzie byli nieuczciwi? Czy znam jakiegoś bogatego człowieka, którego moralność jest nieskazitelna?

## Zmiana stereotypów

Łatwiej jest pomóc poszczególnym ludziom w zmianie stereotypów niż działać na całe społeczeństwo. Nie jest to proces ani łatwy, ani szybki. Dzięki zrobieniu ćwiczeń – twoje stereotypy nieco się osłabiły. Zmienianie stereotypów trwa długo, ale jest możliwe.

**Przykłady zmian:** Kiedyś np. niepełnosprawność postrzegano jako karę od Boga, a osoby niepełnosprawne ukrywano w domach. Wiele środowisk pracowało nad tym, aby stereotyp uległ zmianie, a dzisiaj nikt nie twierdzi, że niepełnosprawność jest karą za grzechy. Podobne myślenie dotyczyło niepłodności, ale na szczęście też się zmienia. Np. osoby leworęczne były zmuszane do tego, by pisać ręką prawą. Panował wtedy stereotyp, że każdy człowiek ma pisać prawą ręką, bo to jest **„normalne"**.

**Powyższe przykłady pokazują, że zmiana stereotypów jest możliwa, a życie pokazuje, że jest konieczna.** Mówiąc o stereotypie bezwzględnie nasuwa się na myśl negatywna ocena, postawa,

stosunek wobec konkretnej grupy. **Stereotyp** oznacza negatywne właściwości czy cechy skojarzone z pewną grupą ludzi.

**Funkcje i sposób działania stereotypów:**

- **przystosowawcze i nie przystosowawcze** (formułują kontakty, przyczyniają się do konfliktów);
- **komunikacyjne** (wśród **„swoich”**; stereotypy izolują od siebie – utrudnienia (**funkcja izolująca**);
- **manipulacyjne** – wykorzystywane w reklamie, propagandzie;
- **agresyjne** – w stereotypach pośrednio wyrażona jest agresja kierowana do innych;
- **poznawcze** – stereotyp pozwala uzupełnić deficyt informacji albo redukować ich nadmiar;
- **egotystyczne** – wiążą się z usprawiedliwieniem własnych działań lub ich zaniechania **„biedny bo leniwy”**;
- **tożsamościowe** – wzmacniają tożsamość grupową – dają poczucie przynależności i bezpieczeństwa;
- ułatwiają funkcjonowanie – dają gotowe wzorce myślenia i zachowania;
- kierując się nimi, możemy zacząć funkcjonować w nieprawidłowej rzeczywistości.

**Stereotypy** – nośniki informacji o innych, bywają wykorzystywane w reklamach, w celach propagandowych, służą kreowaniu pożądanych motywacji, budzeniu niechęci wobec innych, umacnianiu poczucia własnej tożsamości. **Stereotypy** zwykle powstają w dzieciństwie, mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie, dlatego dosyć trudno je zmienić. **Stereotypy** powstają w procesie socjalizacji, w toku kontaktów z rodzicami, z opiekunami, rówieśnikami. Można nawet stwierdzić, że uczymy się ich poprzez doświadczenia społeczne, opinie. **Ludzie wierzą w stereotypy i podążają za nimi.**



**Stereotypy są pewnymi koncepcjami zarówno indywidualnymi jak i kulturowymi. Powstają w wyniku osobistych doświadczeń i są także nieodłącznym skutkiem życia społeczeństwie**. Wiedza na temat ich rozpoznawania oraz funkcjonowania sprzyja rozwojowi samoświadomości jednostki i pomaga lepiej funkcjonować w społeczeństwie. **Tworzenie stereotypu – etykietowanie w wyniku naznaczenia** (dostosowanie się swoim zachowaniem do narzuconej roli); **przypisywanie łatki** „gorszego ucznia”, „uczeń do klasy wyrównawczej”. Niepochlebne opinie ze strony nauczycieli przyczyniły się do kojarzenia **„gorszych uczniów”** z negatywnymi emocjami i niechęcią. Uczniowie klas autorskich – faworyzowani. Traktowanie uczniów klasy wyrównawczej jako kozłów ofiarnych, przysparzających nauczycielom problemów wychowawczych. Ułatwiło to nauczycielom ocenianie. Niesprawiedliwość wytłumaczono sprawiedliwością, uznając, że **„gorsi uczniowie”** sami zgotowali sobie los i nie zasługują na bycie w klasie autorskiej.



## Rodzaje stereotypów



**Stereotypy** można podzielić ze względu na znak emocjonalny oraz ze względu na grupę, której dotyczą.

**Wyróżniamy stereotypy: rasowe, płciowe, ekonomiczne, narodowościowe, regionalne, etniczne, wyznaniowe, orientacji seksualnej, subkultur młodzieżowych, aktywności fizycznej, zawodowe, wiekowe**.

**Stereotypy narodowe** – rozumieć należy jako swoisty utarty rodzaj wyobrażenia o wybranym narodzie, to silnie zakodowany w świadomości grup, społeczeństw, uproszczony pogląd na temat narodowych cech innego narodu, utrwalony przez tradycję. Funkcjonuje kilka rodzajów stereotypów, m.in. neutralne, negatywne i pozytywne.

**Skutki negatywnych stereotypów mogą być niebezpieczne, bowiem prowadzą do postaw nietolerancji i silnie zakorzenionych uprzedzeń.** Poszczególne stereotypy są bardzo uproszczoną informacją o innych narodach, zawierają jedynie te najbardziej wyraziste dla obserwatora cechy, bazują na niewielkiej ilości danych, nie są więc obrazem całościowym i precyzyjnym.

**Stereotypy o europejskich nacjach – Co myślimy o innych?** Każdy zna przynajmniej kilka utartych opinii na temat innych narodowości. Wiele z nich jest wyolbrzymionych, jednak w każdej kryje się przynajmniej małe ziarno prawdy.

**Anglicy** kojarzeni przede wszystkim jako tradycjonaliści, kochający rodzinę królewską pomimo wielu niefortunnych zdarzeń. Codziennie o 5 po południu muszą wypić swoją tradycyjną herbatę z mlekiem, której przez cały dzień piją ogromne ilości. Flegmatyczni dżentelmeni mówiący charakterystycznym poczuciem humoru. Nie lubiący imigrantów. Angielska kuchnia jest paskudna co świadczy o ich słabych umiejętnościach kulinarnych, a pogoda jest wiecznie pochmurna z opadami deszczu. Istnieją również przekonania, że Brytyjczycy mają nieładne uzębienie, uwielbiają piłkę nożną, piją ciepłe piwo i uwielbiają kolejki.

**Belgowie** – z natury są za mało rozgarniętych. Naród **„urzędasów”** kojarzony głównie z wyśmienitą czekoladą. Należą do bardzo tolerancyjnych osób. Patrząc na belgijskie kobiety można odnieść wrażenie, że nie dbają o siebie i zawsze wyglądają tak samo. Belgowie uważają swoje państwo za nieistniejące i podzielone. Robienie interesów z Belgami nie należy do najprzyjemniejszych i wymaga wiele cierpliwości.

**Holendrzy** – wszędzie jeżdżą na rowerach z kieszeniami wypchanymi marihuaną. Typowy Holender jest pewny siebie i bardzo skąpy. Holandia kojarzona jest z wiatrakami, serami oraz pięknymi polami tulipanów. Holendrzy uchodzą za ludzi o dziwnym sposobie bycia i poczuciu humoru, graniczącym ze złym wychowaniem. Holender mówi to, co myśli, lecz jest powściągliwym w emocjach, jest wysoki i świetnie jeździ na łyżwach.

**Duńczycy** – wszystko u nich musi być równe i uporządkowane. Każdy dom w Danii wygląda tak samo, jest takiego samego koloru i takich samych rozmiarów. Duńczycy nie chcą mieć problemów z prawem, płacą również wysokie podatki. Mieszkańcy Danii nie przejmują się ślubami. Jedzenie w Danii jest niezwykle tłuste.

**Austriacy** – powszechnie uważa się ich za jednakowych z Niemcami (czego oni sami nie znoszą). Z natury sztywni i ciężcy w kontaktach z innymi w szczególności obcymi. Austriaków opisuje się jako znudzonych oraz sztywnych w kontaktach z ludźmi.

**Norwegowie** – chłodni, pozbawieni uczuć. Nie należą do specjalnie towarzyskich osób, nie mówią zbyt wiele, lecz wzbudzają zaufanie. Norweg jest zdystansowany, lecz po przełamaniu pierwszych barier, w Norwegu można zyskać przyjaciela na całe życie. wg Polaków Norwegowie mają nieciekawą



kuchnię i zupełnie nie potrafią gotować. Podstawa relacji dla Norwegów jest zaufanie.

**Islandczycy** – mówi się, że mieszkańcy Islandii wierzą w elfy. Dodatkowo obywateli tej wyspy uważa się powszechnie za alkoholików. Kobiety w Islandii są uważane za niezbyt urodziwe, a wszyscy mieszkańcy są miłośnikami heavy- metalu. Islandczycy są ksenofobami i rasistami.

**Niemcy** – w jaki sposób widzimy naszych zachodnich sąsiadów? W pierwszej kolejności jako osoby sztywne i uporządkowane, u których każde działanie jest dokładnie zaplanowane i przemyślane. Niemcy jeżdżą swoimi bogato wyposażonymi volkswagenami wraz ze swoimi brzydkimi żonami – powszechnymi Helgami. Ponadto piją dużo piwa i jedzą dużo kiełbasy. Niemcy są punktualni i obowiązkowi. Bardzo lubią czystość, jednocześnie nie opuszczają żadnych festynów.

**Stereotypy narodowościowe, wciąż funkcjonują w komunikacji międzyludzkiej i często mają ogromny wpływ na to, jak postrzegamy innych ludzi. Stereotypy narodowościowe to pewne bardzo uproszczone, a czasem nawet zupełnie przeinaczone przekonania o obcokrajowcach.**

Jest takie powiedzonko – niebo jest tam, gdzie kucharzami są Francuzi, mechanikami – Niemcy, kochankami Włosi, a wszystko zorganizowane jest w Szwajcarii. **Stereotypy bywają powodami do żartów, niestety często też wywołują uprzedzenia.** Z oceną nie spotykamy się tylko będąc za granicą. Nie patrzycie czasem, krytycznym okiem na obcokrajowców odwiedzających Polskę? Oto kilka stereotypów narodowościowych, przez których pryzmat postrzegamy innych ludzi. **Stereotypy narodowe – przykłady**. Najbardziej popularne i charakterystyczne stereotypy istniejące o wybranych narodach, którym przypina się poszczególne etykietki. I tak np. **Niemcy** postrzegani są jako osoby uwielbiające (ponad miarę) porządek i dyscyplinę, pracowite, ale również jako ludzie bez fantazji, nadmiernie poważni, gburowaci i skąpi, pozbawieni poczucia humoru, lubiącym piwo, golonkę i krasnale ogrodowe. **Francuzi** zakodowali się wielu narodom jako aroganccy, wyegzaltowani artyści, o tchórzliwych skłonnościach, nie lubiący Anglików i innych języków poza własnym, dobrze ubrani, kochankowie, jedzący dziwaczne potrawy jak ślimaki, żabie udka. **Arabowie** przedstawiani są jako terroryści posiadający wiele żon i hektolitry ropy. Żydzi uchodzą zamożnych, sprytnych / mądrych lichwiarzy, bankierów lub prawników, dorabiających się na krzywdzie innych i chcących potajemnie przejąć władzę nad światem. Stereotypy dotyczące **Polaków** są różne, najpopularniejsze to te mówiące, iż jesteśmy podobni jak Rosjanie, pijakami (**pijany jak Polak**) złodziejami (szczególnie nasi zachodni sąsiedzi postrzegają tak naszych rodaków), radzącymi sobie w każdej sytuacji (**Polak potrafi**), pieniaczami z ułańską fantazją, walecznymi i nierozgarniętymi. Z kolei nasi południowi sąsiedzi Czesi, uważają, iż mamy o sobie wysokie mniemanie i utrzymujemy, iż jesteśmy świętsi od papieża. Dobrym przykładem stereotypowego myślenia jest slogan: „Raj jest tam, gdzie policja jest brytyjska, kucharze włoscy, kochankowie francuscy, mechanicy to Niemcy a zarządzają wszystkim Szwajcarzy". „Piekło jest tam, gdzie kucharze to Brytyjczycy, mechanicy



to Francuzi, kochankowie – Szwajcarzy, porządku pilnuje niemiecka policja a wszystko organizowane jest przez Włochów".

**Tego rodzaju uogólnienia pozbawiają człowieka jego indywidualnych cech osobowościowych, bowiem nie wszyscy Polacy są złodziejami i dużo piją, nie wszyscy Anglicy mają specyficzne poczucie humoru, nie każdy Niemiec lubi krasnale ogrodowe i piwo. Stereotypy są wyjątkowo niebezpiecznym narzędziem, kiedy dochodzi do rywalizacji wybranych państw, wówczas mogą one się przerodzić w rasizm. Stereotypy są i były czymś powszednim, służą za wiedzę w pigułce na temat innych narodów. Wyśmiewają, demonizują, leczą własne kompleksy.**

## Jak rysuje się stereotyp Polaka

**Dla Niemców** przeciętna polska rodzina utrzymuje się głównie z kradzieży niemieckich aut i spodni ochroniarzy niemieckiego Media Marketu. Polacy kradną właściwie wszystko wg niemieckiego dowcipu (na piechotę na basen, z basenu rowerem, jadącego na rowerze Polaka Niemiec nie powinien potrącać – możliwe, że ten siedzi na jego właśnie rowerze). Ten niemiecki stereotyp jest utrwalony od dawna. Do wizerunku **„brudnego, leniwego i niezaradnego Polaka"** odwoływano się w Niemczech już za czasów pruskiego zaboru polskich ziem. **Dla Amerykanina** Polak jawi się jako pijący (różnica między polskim ślubem a pogrzebem, na pogrzebie jednego pijanego mniej). **Rosjanie** uważają nas za **„podstępnych i zdradzieckich"** a przy tym **„butnych i aroganckich",** pełnimy więc u nich rolę **„słowiańskiego Niemca".** Daleko nam jednak do niemieckiej pracowitości – łączymy najwyraźniej wszystkie negatywne cechy chaotycznych Słowian. Podczas wojny polsko – bolszewickiej, wzajemne stereotypy rozgorzały z ogromną siłą. Rosjanie byli przedstawiani w Polsce jako krwiożercze, prostackie i barbarzyńskie bestie. Polacy w Rosji natomiast jako butni, feudalni polscy panowie i katoliccy księża, żywiący się krwią robotników i chłopów. W czasach socjalistycznych stereotyp zmienił się nieco – Polacy stali się **„braćmi broni"** i **„towarzyszami w socjalizmie".** Interesujący jest **niemiecki stereotyp Rosji** – Niemcy wyśmiewają się z rosyjskiej biedy i rosyjskiego alkoholizmu, zarazem wydają się bać tego narodu. Strach przed Rosją jest u Niemców silnie zakorzeniony. Niemców Rosja jednocześnie zdaje się fascynować. Książki rosyjskich pisarzy rozchodzą się w Niemczech w dużych nakładach, Niemcy uwielbiają rosyjskie opery, czytają książki o rosyjskiej historii. **Ukraina** – negatywny stereotyp **„ubowca", „banderowca"** – zbrodniarza. Po ukraińskiej pomarańczowej rewolucji jednak ten stereotyp zaczyna się zmieniać – Polacy zaczynają postrzegać Ukraińców jako romantycznych bojowników o wolność. Nie wiadomo jedynie, jak długi będzie to trend i czy za parę lat nie powrócimy do dawnych stereotypów. **Czeski stereotyp Polaka** jest bardzo interesujący: według niego, nasi rodacy to **„zacofani, biedni, bosi, lecz butni i dumni – pańscy"**. Polacy są aroganccy, butni, uważają się za lepszych od innych – bezzasadnie, bo jesteśmy postrzegani również jako naród chamski i prostacki. Choć Polacy boki rwą, kiedy słyszą czeską mowę, rzucają rodaka ze śmiechu na kolana, Czesi również uważają nasz język za zabawny. Polacy śmieją się z **„zacofania cywilizacyjnego"** Rumunów czy Ukraińców, zapominając, że sami są obiektem takich żartów nie tylko ze strony Niemców, ale nawet ze strony Czechów, których my uważamy za stojących na podobnym stopniu rozwoju. Jeśli wschodni Europejczycy ze sobą rywalizują, zachodni w swoich stereotypach koncentrują się na różnicach między narodami – bardziej wyrazistymi niż na wschodzie. **Niemcy** są ofiarami największej liczby uprzedzeń, dowcipów i negatywnych stereotypów. Pruski militarny dryl i rozpętanie dwóch wojen światowych zaciągnął ten kraj na samo dno rankingów sympatii społecznej, mimo lansowanej po wojnie przez ten kraj pokojowej, tolerancyjnej polityki i spełnianie przez Niemców roli jednego z motorów integracji europejskiej. **Niemcy wg stereotypu** są toporni, nie mają poczucia humoru, a ich seksualne fantazje noszą oznaki wulgarnych perwersji seksualnych (bo każdy Niemiec to ukryty nazista).

## 10 narodowościowych stereotypów, którym przeczą fakty!

- **Kolumbia – stereotyp „ kraj narkotyków”.**

Rzeczywistość – powszechnie kojarzy się z handlem narkotyków; w Ameryce Południowej głównym producentem kokainy jest Peru, a odsetek Kolumbijczyków, którzy biorą narkotyki wynosi 0,7%, czyli mniej niż w Argentynie, Chile, Hiszpanii.



- **Australia – stereotyp „Australijczycy to rasiści”.**

Rzeczywistość – statystyki pokazują jednak, że 87% Australijczyków docenia różnorodność i bogactwo kultur, które sformułowały się w ich współczesny naród. Stoi to w mocnym kontraście do danych z Wysp Brytyjskich, gdzie ponad 1/3 mieszkańców jest silnie uprzedzona i zniechęcona do przedstawicieli innych nacji.

- **Francja – stereotyp „kulinarne snoby nienawidzące Stanów Zjednoczonych”.**

Rzeczywistość – panuje przekonanie, że Francuzi szczerze nie znoszą Amerykanów. Statystyki pokazują coś odwrotnego: 75proc. Francuzów uwielbia Stany Zjednoczone, a spośród wszystkich państw świata jeszcze lepsze zdanie o tym kraju mają obywatele 9 państw (z Polską na czele). Drugi stereotyp dotyczy niesłychanego przywiązania Francuzów do własnej kuchni. Uważają, że jest ona zdecydowanie najlepsza na świecie, a inne zasługują wyłącznie na pogardę. Fakty są jednak takie, że we Francji największą popularność mają restauracje typu Fast- foods, bary kanapkowe, które stanowią przytłaczającą większość spośród lokali gastronomicznych.

- **Grecja / Niemcy – stereotyp „Grecy to lenie”, „Niemcy ciężko pracują”.**

Rzeczywistość – wydawałoby się, że Grecy to naród leni przyzwyczajonych do pomocy socjalnej i biernego czerpania dochodów z turystyki. Niemcy zaś jawią się jako kraj bogaczy, którzy ciężko pracują na swój dobrobyt. Rzeczywistość jest inna. Okazuje się, że Grecy spędzają w pracy niemal o połowę więcej czasu od Niemców (odpowiednio 2017 – 1408 godzin rocznie).

- **Holandia – stereotyp „Holendrzy powszechnie pala marihuanę”.**

Rzeczywistość – statystyki pokazują jednak, że odsetek narkomanów pozostaje w Holandii na jednym z najniższych poziomów na świecie. Gorsza jest sytuacja np. we Francji, Włoszech, Hiszpanii, Czechach, Kanadzie.

■ **Wenezuela – stereotyp „Wenezuelki są uzależnione od operacji plastycznych”.**



Rzeczywistość – gdy zapytano ludzi z całego świata gdzie przeprowadza się średnio najwięcej operacji plastycznych, najwięcej osób wskazało na Wenezuelę. Fakty są takie, że w branży chirurgii estetycznej Wenezuela nie tylko nie jest światowym potentatem, ale nie znajduje się nawet w ścisłej czołówce. Aż w 14 krajach przeprowadza się więcej operacji plastycznych, a pierwsza piątka: Stany Zjednoczone, Brazylia, Japonia, Włochy, Meksyk.

■ **Irlandia – stereotyp „Irlandczycy piją na potęgę”.**

Rzeczywistość – na temat Irlandczyków i ich imprezowych nocy przerobowych krążą legendy. Zostały one wzmocnione podczas Euro 2012. Mimo że ich drużyna okazała się najsłabszą spośród wszystkich ekip, to Irlandczycy podbili serca nie tylko Polaków, ale i całego świata, prezentując się jako naród niebywale radosny, beztroski i niestroniący od dobrej zabawy. Statystyki pokazują, że na co dzień są oni znacznie spokojniejsi. W ciągu całego roku spożywają mniej więcej tyle czystego alkoholu co obywatele Luksemburg (11,9 litra) co plasuje ich poza światową pierwszą dwudziestkę.

■ **Hiszpania – stereotyp „Hiszpanie kochają corridę”.**



Rzeczywistość – Hiszpanie słyną z corocznych festiwali, których ozdobą są walki z bykami. Na szczęście, wbrew stereotypom, Hiszpanie w większości mają swój rozum, a 60 proc. z nich krytycznie ocenia walki z bykami. Daje to nadzieję, że z czasem to tradycja po prostu zniknie.

■ **Wielka Brytania – stereotyp „Brytyjczycy mają zepsute zęby”.**

Rzeczywistość – Popularny stereotyp głosi, że Brytyjczycy to niechluje, którzy kompletnie nie dbają o higienę i mają problemy z próchnicą. Statystyki na ten temat są bardzo nieprzyjemne, jednak nie dla Brytyjczyków. Okazuje się, że spośród wszystkich krajów świata w najgorszym stanie są niestety zęby polskich dzieci. Brytyjczycy w tym samym rankingu znajdują się na szarym końcu.

■ **Afryka – stereotyp „nie dotykaj Afrykanów bo się zarazisz”.**

Rzeczywistość – w 2014 r. do powszechnej świadomości powrócił nowy wróg – wirus Ebola. Media regularnie donosiły o nowych ogniskach epidemii (m.in. w Europie i Ameryce Północnej) a na nowoczesne społeczeństwa padł blady strach przed gorączką krwotoczną. Pośrednimi ofiarami tej sytuacji stało się wielu rozsianych po świecie Afrykanów, którzy gdzieniegdzie zaczęli być traktowani niemal jak trędowaci. Statystyki pokazują jednak, że epidemii objęła tylko niewielką część Afryki Zachodniej. Ogromna większość państw tego kontynentu pozostała wolna od wirusa.

**Stereotypy służą członkom społeczności jako wspólne dla wszystkich schematy myślenia, gotowe elementy, z których można budować określony obraz świata. Niewątpliwie siłą (i słabością) stereotypów narodowych jest ich odporność na zmiany: mimo przeobrażeń kulturowych, historycznych, gospodarczych i mentalnych cechy stereotypowe charakteryzują się wysoką trwałością.** W sytuacji, kiedy naród nie odczuwa zagrożenia ze strony **Innego /obcego**, zazwyczaj nie ma potrzeby manipulowania treściami stereotypowymi. Wystarczy jednak poczucie zagrożenia, by **„Obcy”** stał się groźny.

## Stereotypy etniczne

**Wiedza stereotypowa** jest zakorzeniona w naszej świadomości, a opinie obiegowe są przez język nie tylko utrwalane, ale i upowszechniane. **Stereotypy** tkwią w nas, we wspólnotowym oglądzie świata, bywają też aktywowane częściej niż sobie to uświadamiamy. W kulturze narodowej nagromadzone zostają różnorodne, bogate dane. **Nigdy nie zostają one całkowicie zapomniane, są kulturowo dziedziczone i w sprzyjającym momencie mogą zostać ponownie aktywizowane**. Dlatego stereotypy są wykorzystywane (a nawet nadużywane) propagandowo – (np. każdy Szkot jest skąpy, każda matka kocha swoje dzieci, każdy Polak jest gościnny).

**„Słowa mogą być jak maleńkie dawki jadu, a jednak po pewnym czasie wywołują trujące działanie".**

*V. Klemperer, LTI, Notatnik filologa*

Te uproszczone sądy o świecie zmagazynowane są w języku, który nie tylko kumuluje określoną wiedzą o świecie, ale także tę wiedzę w specyficzny sposób upowszechnia. Podejrzliwość wobec obcych, nieufność, strach przed wrogiem bywa wiązana z ludzką naturą, to cechy utrwalone biologicznie, sprzyjające przetrwaniu. **Wolimy to, co swojskie, co znamy, boimy się obcego, nieznanego. Stereotypy są nieelastyczne**, tzn. oporne na zmiany i długotrwale powtarzalne (przez wiele generacji). Zawsze też zawierają w sobie pewną ambiwalencję: obok ocen negatywnych występują cechy pozytywne. **Stereotyp** jest związany z wartościowaniem i emocjonalnym stosunkiem nosiciela stereotypu do rzeczywistości, do której ten stereotyp się odnosi. Socjotechnika manipulacji opartej na wykorzystywaniu **stereotypów etnicznych** polega na nadawaniu ludziom, intencjom lub działaniom określonych charakterystyk (etykiet), aby wytworzyć w społeczeństwie pożądane postawy i wywołać zakładane działania, głównie oparte na emocjach.

- **Stereotypy etniczne** – najczęściej spotykany rodzaj stereotypów, odnoszących się treścią do grup etnicznych (innych narodów lub mniejszości narodowych). Może być zbyt dużym uproszczeniem reprezentacji typowych cech członków grupy etnicznej lub fałszywym twierdzeniem powtarzanych wiele razy i przyjętym przez wielu ludzi za ogólna prawdę. **Stereotypy etniczne** mogą mieć oparcie w rzeczywistości w odniesieniu do masy statystycznej, ale zastosowane wobec jednostek są niedokładne, karykaturalne i obraźliwe. **Mogą stanowić podstawę dyskryminacji** (forma nieuzasadnionej marginalizacji, objawiająca się poprzez traktowanie danej osoby mniej przychylnie, niż innej w porównywalnej sytuacji ze względu na jakąś cechę np. okres rozwojowy, niepełnosprawność, orientacja seksualna, płeć) i **rasizmu** – **dyskryminacja rasowa** (zespół poglądów opartych na pseudonaukowej teorii przyjmującej wyższość jednych ras nad drugimi; **rasizm** opiera się na przekonaniu, że różnice w wyglądzie ludzi niosą za sobą niezbywalne różnice osobowościowe i intelektualne).



**Stereotypy etniczne** jako element **„wspólnego świata".** W artykule Marzeny Marczewskiej przedstawione są sposoby manipulacji wybranymi **stereotypami etnicznymi** (Niemca, Rosjanina, Żyda) we





współczesnym polskim dyskursie publicznym. Autorka pokazuje jak negatywne elementy stereotypów wykorzystywane są w medialnej walce politycznej. Ludzie bardzo łatwo przyjmują retorykę, w której innych / obcych uważa się za wrogów i obciąża winą za własne niepowodzenia.

**Stereotypy** są wykorzystywane (a nawet nadużywane) propagandowo. **Stereotyp** może być skutecznym narzędziem w walce politycznej. „Demon obcego" pojawiła się w retoryce PISu już w latach tzw. IV RP, kiedy w kampanii wyborczej użyto argumentu „dziadka z Wermachtu" i inne określenia: prorosyjska lewica, wpływy żydowskie, fascynacje Niemcami. **Polacy są wyjątkowo podatni na manipulację umiejętnie wykorzystującą wybrane elementy określonych stereotypów etnicznych.** Analizy dotyczące polskiego myślenia o obcych i strachu przed uchodźcami. **Trzy stereotypy etniczne: żydowski, rosyjski, niemiecki antypolonizm**.

- **Żyd – stereotyp „nasz wróg odwieczny".**

Słownik języka polskiego tzw. warszawski podaje definicję: Żyd – człowiek, którego pierwotną religią jest pieniądz, szachraj, handlarz, skąpiec, zdzierca, wyzyskiwacz itd. Żyd wywoływał niepomiernie więcej emocji niż przedstawiciele innych mniejszości narodowych (badania Alina Cała). Kontaktom polsko-żydowskim towarzyszyły często wrogość i niechęć co jest dosyć mocno poświadczone w języku polskim. Nazwy używane na określenie Żyda, Żydówki np. Żydek, Żydziocha, parszywiec, cybuch, chałaciarz, pejs, obrzezaniec, kapciuch, obrzynek, rabin, Juda, Judasz, Kajfasz itd. Wiele nazw ma charakter prześmiewczy, lekceważący. Są one urabiane od negatywnie nacechowanych wyrazów pospolitych związanych z wyglądem, odrębnością religijną lub typowe dla nacji żydowskiej. Dla stereotypowego obrazu Żyda ważny jest: wygląd zewnętrzny (pejsy, krymka), cechy charakteru, przede wszystkim nieuczciwość i chciwość. W negatywnym stereotypie Żyda: wrogość wobec Polaków, współpraca z Rosją, manipulacja historią, wszechpotężny wpływ Żydów na politykę świata, bogactwo, ekspansywność, pazerność, roszczeniowość. Stary negatywny stereotyp Żyda służy w konkretnej sytuacji dziejowej jako narzędzie w walce politycznej, przy czym z obrazu stereotypowego wybierano określone tylko cechy, które były w danym momencie przydatne do celów perswazyjnych. Cechy pozytywne stereotypu **są całkowicie pomijane: prac**owitość, przywiązanie do religii i tradycji, inteligencja, umiejętność robienia interesów itd.



- **Niemiec – stereotyp „prototyp obcego / wroga”.**

Polacy wykazywali (J.S. Bystroń) skłonność do nazywania Niemcem każdego obcego. J. Bartmiński wskazywał w **stereotypie Niemca** w Polsce jako człowieka obcego, niezrozumiałego „szwargocze”. Niemiec – wróg, w stereotypie podkreślane są negatywne cechy: bezwzględność, brak zrozumienia i szacunku dla innych, brutalność, okrucieństwo, pycha, niemiecka buta. Pozytywne cechy: dyscyplina, ład, umiejętność organizacji, pracowitość. Niemiec – oprawca: zbrodniarz, okupant, oprawca, hitlerowiec, Szkop, Szwab. Niemiec – Europejczyk: pracowity, bogaty, kulturalny, gospodarny. Stereotyp Niemca – nadmiernie eksploatowany we współczesnym dyskursie medialnym. Niemiec to mieszkaniec bogatego kraju, członka Unii Europejskiej ale w mediach polskich funkcjonuje wciąż jako okupant, wróg, zbrodniarz. Nie pojawiają się pozytywne cechy stereotypu Niemca, czyli umiłowanie porządku, dokładność, gospodarność. W przestrzeni publicznej sygnalizowane są wyłącznie określenia negatywne stereotypu Niemca: niemiecki agent, niemieckie pieniądze, okupacja niemiecka, grabież majątku polskiego przez okupanta niemieckiego.




- **Rosjanin – stereotyp „nasz brat i szpieg”.**

Stereotypowy profil Rosjanina- brata: swojskość, rosyjska dusza, muzykalność, wrażliwość. Duchowa więź z Polakami (Słowiaństwo, pijaństwo). **Stereotyp Rosjanina** – szpiega, zaborcy, wroga, agresora: syndrom władcy, komunisty. Stereotyp Rosjanina nacechowany emocjonalnie: Ruscy, Sowieci, bolszewicy, swołocz, przyjaciele ze Wschodu, Wanie, Iwany itd. Negatywne cechy stereotypu Rosjanin: agent Putina, agent Kremla, komunista, Stalinowiec, rosyjska agentura, rosyjski wywiad, odpowiedzialny za Katyń. W świadomości Polaków, Rosjanie ciągle są mniej obcy niż Niemcy i Żydzi.

**Stereotypy etniczne** nie są poważnym źródłem informacji o innych nacjach, ale z pewnością stanowią niezwykle wiarygodną bazę wiedzy o nas samych, o naszych społecznych lękach, które są niejednokrotnie wykorzystywane niezwykle skutecznie w propagandzie, działającej nie tylko za pomocą słów, ale także obrazów (okładki czasopism, plakaty).

**Stereotypy etniczne** stanowią istotny składnik **„wspólnego świata”** wyobrażeń stając się ważnym elementem w grze z cenzurą. Znajomość ich daje publiczności szansę ustalenia na przykład nazwy narodowości, o której autor tekstu jedynie napomyka. Odwoływanie się do stereotypów etnicznych jest w zamiarze twórców kabaretowych nie tyle sposobem ośmieszania innych narodowości, ile wyrażania dezaprobaty rządów komunistycznych, kryzysu, zacofania gospodarczego, błędnej polityki narodowościowej.

**„Wspólny świat”** artystów i publiczności, w tym sfera przekonań, jest w kabarecie niezbędnym warunkiem wykrycia podtekstu, odczytywania aluzji, czy rozpoznawania ironii, stanowi rodzaj klucza do specyficznego szyfru, którym się posługują autorzy tekstów, chcąc uniknąć represji cenzury z powodu naruszenia tematów tabu. Wg Jerzego Bartmińskiego **wiedza stereotypowa** jest zakorzeniona w naszej świadomości, a opinie obiegowe są przez język nie tylko utrwalane ale i upowszechniane. **Stereotypy** stanowią składnik językowego obrazu świata i kodu językowo-kulturowego, są nieuniknione i nieusuwalne.

**Stereotypy** tkwią w nas, we wspólnotowym oglądzie świata, bywają też aktywowane częściej niż sobie to uświadamiamy. Stanowią źródło wiedzy prostej, dostępnej, łatwo przyswajalnej, niekwestionowanej, zbiorowej. W kulturze narodowej nagromadzone zostają różnorodne, bogate dane. **Nigdy nie zostają one całkowicie zapomniane, są kulturowo dziedziczone i w sprzyjającym momencie mogą zostać ponownie aktywizowane**.

## Stereotypy płciowe

Wyznaczają taki pogląd, który jest korzystny dla danej płci np. stereotypowy wizerunek płci wskazuje na to, że kobieta powinna zajmować się dziećmi, a mężczyzna robić karierę. Mówi się też o płci **„słabej”** i **„pięknej”** czyli o kobietach, które czują się odizolowane od wielu możliwości. W praktyce obecne czasy wytwarzają nowe **stereotypy feministyczne i antyfeministyczne. Stereotypy orientacji seksualnej:** Geje, lesbijki dyskryminowani w ochronie zdrowia. Standard opieki zdrowotnej może być niższy z powodu rozpowszechniania wśród personelu medycznego stereotypów dotyczących osób LGB – wynika z raportu opublikowanego przez Rzecznika Praw Obywatelskich. Osoby te są często dyskryminowane ze względu na swoją orientację: niestosowne, wulgarne komentarze i obraźliwe poniżające określenia osób homoseksualnych.

## Stereotypy zawodowe





**Gdy myślimy o pielęgniarstwie zwykle wyobrażamy sobie kobietę i mówimy po prostu pielęgniarka.** A przecież mężczyźni pracują w tym zawodzie. Pielęgniarstwo jest postrzegane jako zawód kobiecy (opieka i pielęgnowanie jest zadaniem **„kobiecym”**), jest elementem roli kobiety, a zatem przeczy roli mężczyzny. Mężczyzn stereotypowo postrzega się jako tych, którzy nie posiadają predyspozycji emocjonalnych, komunikacyjnych i empatii, które przypisuje się kobietom. Mężczyzn określa się jako mniej empatycznych_oraz rzadziej okazujących emocje, wsparcie. **Objęcie ramieniem czy delikatny dotyk jest określany jako zachowanie „właściwsze” dla kobiet – w tym pielęgniarek, a nie dla mężczyzn – pielęgniarzy.** Wybór zawodu pielęgniarza jest jednoznaczny z feminizacją i „przybliżeniem” do stereotypowego wyobrażenia kobiecości będącej w opozycji do tradycyjnego definiowania męskości. **Tradycyjne definiowanie męskości**: być mężczyzną to znaczy nie być kobiecym, uległym, zależnym, poddanym, nie być zniewieściałym w wyglądzie zewnętrznym i zachowaniu.

**Funkcjonujące stereotypy „pielęgniarza” – czynią mężczyznę mniej męskim.** Stereotypowe postrzeganie mężczyzn dotyczy przede wszystkim mężczyzn, którzy nie są żonaci, nie noszą obrączki (jako symbolu heteroseksualności) i nie posiadają dzieci. Jak wykazały badania, pacjentki czują się komfortowo, jeżeli pielęgniarz jest starszy, żonaty i ma dzieci. Pojawiają się bowiem obawy pacjentów i pacjentek bazujących przede wszystkim na stereotypach (pielęgniarz gej lub agresor seksualny) oraz dyskomfort ze strony pielęgniarza i obawa przed błędną interpretacją dotyku oraz oskarżeniem o nieodpowiednie zachowanie lub molestowanie seksualne. Pielęgniarz opiekujący się dziećmi może budzić podejrzenia o pedofilię. Założenie to wynika, ze stereotypowego przekonania, że to kobieta jest osobą, która powinna się opiekować innymi, w tym dziećmi. Pielęgniarze wskazują też, że czują się bardziej komfortowo, gdy dotykają osób starszych i poważnie chorych (psychiatria, anestezjologia, intensywna terapia itp.).

**Mężczyzna – pielęgniarz, czyli w stronę łamania stereotypów.** Mała liczba pielęgniarzy w Polsce może wynikać z faktu, że zawód ten wciąż jest mocno sfeminizowany, a duża część mężczyzn decydując się na pracę w ochronie zdrowia, wybiera raczej karierę lekarza bądź ratownika medycz-

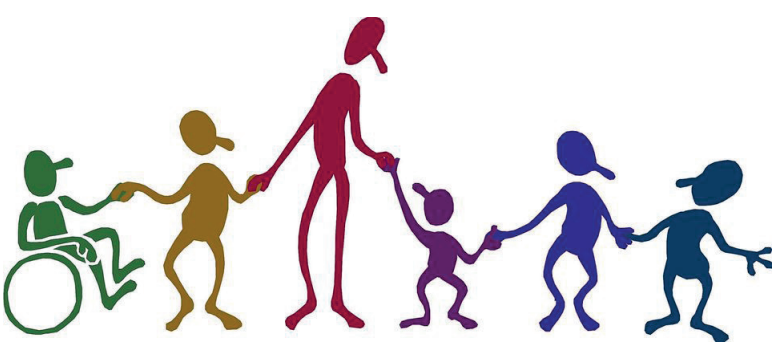




nego. Odsetek pielęgniarzy wzrasta z roku na rok. Oznacza to, że **pomimo panujących stereotypów pielęgniarze mają szansę na odniesienie sukcesu zawodowego**. Zmienia się także społeczny odbiór pielęgniarza w społeczeństwie. Ich praca nie wywołuje już zdziwienia a raczej jest powszechnie akceptowana. **Pielęgniarstwo łączone jest z kobiecością natomiast zawód lekarza z męskością.** Bycie lekarzem daje wyższy status, władzę i dochód. W związku z tym najczęściej te dwa zawody postrzega się właśnie przez pryzmat opozycji płci. Lekarzem w powszechnym przekonaniu jest mężczyzna, pielęgniarką kobieta. Sytuacja odwrotna nie jest już taka oczywista i oczekiwana. Należy jednak zauważyć, że inaczej postrzega się kobietę lekarkę i mężczyznę pielęgniarza. Lekarka jest postrzegana tu jako ta, która coś osiągnęła i jest jedną wśród mężczyzn, pielęgniarz postrzegany jest jako ten, który z jakiś (podejrzanych) względów zrezygnował z władzy i zgodził się na niższą pozycję w hierarchii, niemal zrównał się z kobietami**.** Funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna wybrał zawód pielęgniarza tylko dlatego, że nie udało mu się dostać na studia lekarskie i prawdopodobnie podejmie kolejną próbę, a pielęgniarstwo jest tylko substytutem. Badacze sugerują, że lekarze inaczej traktują pielęgniarzy niż pielęgniarki – jako bardziej kompetentnych. Analizy wykazują, że pielęgniarze dominują w pewnych specjalizacjach, zwłaszcza tam, gdzie możliwe są wyższe dochody i większy prestiż. Kobiety – pielęgniarki mogą jednak obawiać się „odebrania" im pewnej sfery, która wcześniej zarezerwowana dla nich, była ich bastionem, możliwością realizacji zawodowej. Istnieje jednocześnie przekonanie, że wzrost liczby mężczyzn w zawodzie, zwiększy prestiż zawodu.

## Jak walczyć ze stereotypami?

**W większości przypadków stereotypy są trwałe i trudne do modyfikacji.** Jest to związane z konformizmem zewnętrznym, czyli dostosowaniem się do pewnej części społeczeństwa. **Stereotypy ułatwiają proces przetwarzania informacji i pozwalają na automatyzację. Mogą być bardzo krzywdzące dlatego należy z nimi walczyć. Przede wszystkim stereotypów nie należy utrwalać, tylko zastanowić się nad ich słusznością i poprawnością**. Ważną rolę pełni edukacja i rozmowy z młodzieżą. Znajomość członków danej społeczności także sprawia, że stereotypy mogą wygasnąć. **Stereotypy są bardzo trwałe, jednak** prezentowanie informacji dotyczących danej grupy, a także zwalczania źródeł nieufności i ukierunkowanie procesu socjalizacji w przedszkolu, w szkole, mogą pomóc w walce ze stereotypami.



## Skąd biorą się stereotypy?

1. **Społeczne uczenie się** – stereotypy powstają w procesie socjalizacji, przy udziale języka (to rezultat bezpośrednich kontaktów z osobami znaczącymi, wyznającymi stereotypy) przyswajanie treści kierowanych przez media. W powstawaniu stereotypów ważną rolę pełnią rodzice, od których dzieci przejmują przekonania na temat świata.

2. **Teoria konfliktów** – stereotypy i uprzedzenia są skutkiem konkurencji między grupami w ubieganiu się o pewne dobra, które są ograniczone (to także dobre „społeczne").

3. **Osobowościowe uwarunkowania stereotypów i uprzedzeń** – istnieją osoby charakteryzujące się silnym posłuszeństwem wobec autorytetu, myśleniem sztywnymi kategoriami, odrzucające wszelkie naruszenia konwencjonalnych wartości, destruktywne i cyniczne.

4. **Podejście poznawcze** – stereotypy to skutek tworzenia schematów, prototypów, kategoryzowanie społeczne. Umysł radzi sobie z przetwarzaniem dużych ilości informacji za pomocą stereotypów.

**Jak walczyć ze stereotypami?** Charles Stangor i Paul van Lange opisali w 1994 r. cztery modele zmiany stereotypów i uprzedzeń:

1. **Model kumulacyjny** zakłada, że zmiany dokonują się powoli, a **„kropla drąży skałę".** Innymi słowy, powoli przekonujemy się, że wyznawany przez nas stereotyp jest uproszczeniem i zakłamaniem rzeczywistości. Poznajemy fakty, które stopniowo przełamują dotychczasowe myślenie stereotypem.

2. **Model zmiany radykalnej** zakłada, że pod wpływem doświadczenia znacznej rozbieżności z dotychczasowym nastawieniem dokonuje się **„przewrót poznawczy"**. Zachodzi jakiś przełomowy fakt, który rozbija stereotyp.

3. **Model podtypu** zakłada, że informacje sprzeczne z stereotypem powodują wydzielanie podtypu w danej kategorii, ale ona sama nie jest naruszona. Mamy świadomość istnienia wyjątków w grupie, ale nie powoduje to zmiany naszego przekonania o niej, a tylko wyróżnienie w jej obrębie podgrupy, o której mamy inne zdanie.

4. **Model rozcieńczania** zakłada, że wprowadzenie drobnych informacji przeczących stereotypowi powinno go rozcieńczyć i osłabić uprzedzenie.

**Łamanie stereotypów** – oznacza, że musimy sami dociekać prawdy na jakiś temat, a nie trzymać się ogólnie przyjętej opinii. **W Niemczech istnieje stereotyp, iż Polacy są złodziejami samochodowymi. To bardzo krzywdzący stereotyp, bo przecież nie każdy kto mieszka w Niemczech jest złodziejem samochodowym. Aby łamać stereotypy należy zasięgać informacji źródła, dociekać prawdy na własną rękę i samodzielnie myśleć, nie słuchając innych osób.** Wtedy będziemy mieli swój własny osąd na dany temat i będziemy mogli powiedzieć, że prawda jest inna niż głosi stereotyp. **To jest łamanie stereotypów.**

Łamanie modowych stereotypów (kobietom w pewnym wieku nie wypada czegoś nosić). **Myśląc przez pryzmat stereotypów, wprowadzamy do swojego życia niepotrzebne ograniczenia i popadamy w kompleksy.** „Lustro weryfikuje nasz wygląd". Strój jest manifestacją naszej osobowości, te kobiety, które kierują się mitami, boją się być sobą. **Stereotypy są po to, by je łamać.** Dość dla stereotypów: dziewczynki, nastolatki też lubią matematykę, roboty i samochody. Nie chcą i nie mu-







szą funkcjonować w niekomfortowych i krzywdzących schematach, według hasła **„Możesz być kim chcesz”.**

**Chociaż stereotypy są wygodne i sprawiają, że czujemy się lepiej, są też groźne z 2 powodów.**

1. Ich istnienie wyłącza refleksję, wyłącza myślenie. **Stereotypy gaszą nasz zapał umysłowy, pozwalający zrozumieć świat, w którym żyjemy.** Ich używanie i rozpowszechnianie zabija w nas to, co najbardziej ludzkie, co odróżnia nas od zwierząt: użycie rozumu. W rezultacie przyzwyczajenie i przyzwolenie na funkcjonowanie stereotypów czyni nas bezbronnych wobec życia i zmieniającego świata: jeśli my sami nie zastanowimy się nad tym, co sądzić o jakiejś kwestii, inni wymyślą i przeforsują za nas swoje opinie;

2. **Stereotypy są groźne**, ponieważ mówią nam nie tylko, jacy są ludzie, ale również jak traktować tych, którzy należą do określonej grupy.

**Stereotyp** jest ponad jednostkowy, jest on elementem wiedzy zbiorowej, która jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. **Stereotyp** dotyczy różnych narodowości, bardzo często jest zakorzeniony w tradycji i kulturze, a jego przejawy można odnaleźć w różnych tekstach kultury, w tym w literaturze i w filmie. **Stereotyp** nie jest więc oparty na bezpośrednim, indywidualnym doświadczeniu jednostki. Sprawia to, że stereotypy są sztywne, trudno podlegają zmianom. **Zmiana stereotypu jest możliwa, ale zajmuje wiele czasu, ponieważ jest ona zmianą wiedzy zbiorowej w społeczności.**

## Rola mitu i stereotypu w kształtowaniu rzeczywistości społecznej

Opinia publiczna operuje konkretnymi stereotypami, które upraszczają proces poznawczy i sprawiają, że pewne treści postrzegane są przez odbiorców w taki, a nie inny sposób. Za ich pomocą można wpływać na rzeczywistość społeczną. Drugim bardzo przydatnym mechanizmem, który ułatwia kreowanie postaw i nastrojów społecznych, są **mity – a wiec pewnego rodzaju społeczne wierzenia i przekonania**.

Władysław Szostak zwraca uwagę, że nie jest łatwo oddzielić od siebie mity i stereotypy. Stanowią one o **„fałszywej świadomości”** lub **„zamkniętym umyśle”** danej osoby. **Mity oraz stereotypy nie są uzasadnione racjonalnie, lecz oparte na wierze o silnym podłożu emocjonalnym.** Są tworzone i narzucane jednostce przez grupę (autorytety uznawane w grupie) oraz upowszechniane przez środki społecznego przekazu. Proces ich przyswajania trwa przez całe życie (proces socjalizacji), często niezależnie od własnego doświadczenia jednostki w danym zakresie.

**Zarówno mity jak i stereotypy są zazwyczaj podzielane przez dużą liczbę ludzi. Raz przyjęte i zakorzenione w świadomości są trwałe i silnie oddziałują na aktywność jednostek.**

**W potocznym języku mity i stereotypy są często określane jako wizerunek, obraz, klisza, uprzedzenie, przesąd, schemat, kanon, konwencja czy też wyobrażenie.** Bez względu jednak na nazewnictwo, **pełnią one ważną funkcję integracyjną i legitymizującą.** Integrują – ponieważ są wspólne dla danej zbiorowości i legitymizują, ponieważ potwierdzają, że rzeczywistość społeczna jest taka, a nie inna. To dlatego **często wykorzystywane są w procesie dezintegracji.** W kontekście imigracji Polacy mają doświadczenie przede wszystkim bycia obiektem stereotypu, a nie jego twórcą.

Przez lata funkcjonował w Europie Zachodniej **stereotyp brudnego Polaka – alkoholika,** który się nie integruje ze społeczeństwem przyjmującym. W latach 90 tych bardzo popularny był **stereotyp Polaka – złodzieja samochodów.** Powolna zmiana obrazu Polaków jako imigrantów zaczęła następować dopiero po 2004r, kiedy Polacy mogli zacząć pracować legalnie w UE, dzięki czemu zmienił się charakter wyjazdu oraz wzrósł wśród imigrantów odsetek ludzi legitymizujących się wyższym wykształceniem. **Wszystkie te czynniki spowodowały, że Polacy zaczęli być postrzegani jako cenni pracownicy**.



**Zmiana stereotypów polega na zastępowaniu tych samych rozwiązań, które są stosowane w przypadku zmiany uprzedzeń, czyli edukowania i uświadamiania oraz stwarzania warunków do współpracy**.

**Stereotypy** to generalizacje, które stosuje się do wszystkich członków danej grupy społecznej (np. ktoś kto żywi uprzedzenie do osób starszych może uważać, że starsi ludzie są powolni i niekompetentni). Nikt nie jest w stanie poznać każdej osoby w podeszłym wieku, by móc faktycznie stwierdzić, że wszystkie osoby starsze są powolne i niekompetentne. W związku z tym taki negatywny pogląd stanowi generalizację – **rozszerza się na całą grupę**, mimo, że wiele starszych ludzi to ludzie żwawi i kompetentni. Kolejny przykład powszechnego stereotypu dotyczy przekonań na temat różnic rasowych między sportowcami (**czarnoskórzy sportowcy uważani są często za silniejszych i wytrzymalszych, choć mniej inteligentnych niż ich biali koledzy**). Takie poglądy wciąż funkcjonują mimo istnienia wielu przykładów świadczących o czymś zupełnie przeciwnym. Niestety, takie przekonania wpływają na traktowanie sportowców przez innych ludzi oraz na to, jak oni sami postrzegają siebie i swoje możliwości.



**Kiedy myślimy stereotypowo na temat innej osoby, oczekujemy,** że ta osoba potwierdzi ten stereotyp. **Stereotyp funkcjonuje jak samospełniająca się przepowiednia**. Sama wiara w prawdziwość stereotypu sprawia, iż faktycznie dostrzegamy jego przejawy w życiu codziennym. Jeśli wmówimy sobie, że wszystkie blondynki są głupie, to np. złą odpowiedź w teleturnieju potraktujemy jako przejaw braku inteligencji, podczas gdy u osoby z innym kolorem włosów wzięlibyśmy to za zwykłą pomyłkę. **Działa to jak samospełniający się mechanizm – niemal wszystkie sygnały z otoczenia interpretujemy jako przejaw stereotypu ale tak naprawdę wszystko dzieje się w naszej głowie.**

Samospełniająca się przepowiednia to traktowanie innych członków grupy w sposób zgodny z uprzedzeniami; nasze traktowanie sprawia, że zaczynają się oni zachowywać w sposób zgodny z tymi stereotypowymi oczekiwaniami, co z kolei utwierdza nas w naszych poglądach na ich temat. Przykład związku przyczynowo-skutkowego w samospełniającej się przepowiedni: jeżeli pracodawca zakłada, że kandydat do pracy, który nie kryje się ze swoim homoseksualizmem, będzie niekompetentny, to może on traktować tego kandydata w sposób negatywny podczas rozmowy kwalifikacyjnej, np. przez mniejsze zaangażowanie w rozmowę, unikanie kontaktu wzrokowego i ogólnie mniej zaangażuje się w rozmowę. Po rozmowie pracodawca zapamięta zachowanie kandydata jako wycofane i pozbawione emocji, a na podstawie średniego wrażenia, jakie kandydat sprawiał podczas rozmowy, stwierdzi, że kandydat

rzeczywiście był niekompetentny. Dlatego stereotyp żywiony przez pracodawcę: **„homoseksualni mężczyźni są niekompetentni i nie są dobrymi pracownikami”** ulegnie wzmocnieniu.

**Czy sądzisz, że ten kandydat do pracy ma szansą na zatrudnienie u tego pracodawcy?** Traktowanie ludzi w sposób stereotypowy może prowadzić do uprzedzeń i dyskryminacji. Inną siłą sprawczą, która może wzmocnić stereotypy, jest **błąd konfirmacji.** Podczas interakcji z obiektem naszych uprzedzeń przejawiamy tendencje do zwracania uwagi na informacje, które są zgodne z naszymi stereotypowymi oczekiwaniami, i ignorujemy te, które im przeczą. Proces ten, zwany **błędem konfirmacji**, polega na poszukiwaniu informacji, potwierdzających żywione przez nas stereotypy przy jednoczesnym ignorowaniu informacji niezgodnych z nimi. Podczas rozmowy kwalifikacyjnej pracodawca mógł nie zauważyć, że kandydat do pracy był przyjaźnie nastawiony i zaangażowany oraz że na początku udzielał kompetentnych odpowiedzi. Zamiast tego pracodawca skupił się na zachowaniu kandydata w dalszej części rozmowy, po tym jak zmienił on swój sposób bycia w reakcji na negatywny stosunek rozmówcy. **Czy przypominasz sobie sytuację, w której potraktowano Cię niechętnie z powodu wystąpienia błędu konfirmacji lub działania zjawiska samospełniającej się przepowiedni? Jak możemy przerwać błędne koło samospełniającej się przepowiedni? Stereotypy** klasy społecznej mogą się pojawić w przypadku, gdy informacje na temat danej osoby nie są jasne. **Jeżeli informacje są jasne, zazwyczaj nie dochodzi do tworzenia się stereotypów.**

## Grupy własne i grupy obce

Każdy z nas należy do jakiejś grupy płciowej, rasowej, wiekowej, społeczno-ekonomicznej. Grupy są istotnym źródłem naszej tożsamości i poczucia własnej wartości. Grupy do których należymy, to nasze grupy własne. **Grupa własna**, to grupa, z którą się identyfikujemy lub do której wg nas- należymy. Grupa do której nie należymy i uznajemy ją za inną od naszej, to **grupa obca** (np. jesteś kobietą, twoja grupa własna obejmuje wszystkie kobiety, a grupa obca składa się ze wszystkich mężczyzn. W związku z tym, że **ludzie mają silną potrzebę przynależności i emocjonalnych związków ze swoją grupą** stosują tzw. faworyzację grupy własnej, czyli uważają, że grupa własna jest lepsza od innych. **Taki pogląd może prowadzić do uprzedzeń i dyskryminacji**.

Źródłem uprzedzeń często są stereotypy (ang. stereotypes) tj. konkretne przekonania lub założenia na temat innych ludzi oparte wyłącznie na ich przynależności do danej grupy społecznej, niezależnie od ich osobistych cech charakteru. Oprócz sił, które zdają pchać grupy w kierunku konfliktów, istnieją również siły, które mogą wspierać porozumienie między nimi. Są to: wyrażanie empatii, uznanie wcześniejszych krzywd obu stron oraz zaprzestanie zachowań destrukcyjnych. **Jedną z funkcji uprzedzeń jest wspomaganie ludzi w utrzymaniu dobrego samopoczucia i pozytywnego wizerunku siebie.** Potrzeba pozytywnego myślenia na własny temat rozszerza się na grupy własne: chcemy czuć się dobrze i chronić nasze grupy. Dlatego też czasem obwiniamy grupę obcą za dany problem. To zjawisko nazywamy znajdywaniem **„kozła ofiarnego”** i jest to akt obarczania winą kogoś z grupy obcej w sytuacji, gdy grupa własna doświadcza frustracji lub nie może osiągnąć swoich celów.

**Stereotypy skorumpowanego lekarza czy pielęgniarki może być niesprawiedliwy, ale jest faktem istnieje w świadomości ludzi.**

Środowisko powinno więc podejmować wysiłki, żeby zmienić ten pogląd, nie tylko po to, żeby uchronić się przed kolejnymi atakami służb specjalnych, ale też, żeby budować lepszy własny wizerunek i relacje ze społeczeństwem.

**Pozytywny wizerunek to ważny aspekt zawodu pielęgniarki. Jest on podstawą szacunku, uznania i prestiżu, decydując o pozycji pielęgniarek w społeczeństwie oraz wśród innych pracowników ochrony zdrowia.** Funkcjonujące w świadomości społecznej negatywne stereotypy dotyczące tej grupy zawodowej opierają się często na niepełnej wiedzy, a jednocześnie są chętnie utrwalane i trudno podlegają zmianie.

**Stereotypy i stygmatyzacja utrudniają walkę z zaburzeniami psychicznymi.**





**Psychopata, wariat, świr, czubek** – takie określenia odnoszące się do osób z zaburzeniami psychicznymi są powszechnie używane w potocznym języku, ale równie często przewijają się w social mediach, Internecie a nawet w publicznej debacie. Takie słowa stygmatyzują i ranią tych ludzi. Mimo, że z zaburzeniami psychicznymi zmaga się prawie 25% Polaków, wciąż pozostają one tematem tabu, przedmiotem drwin i stygmatyzacji. Dlatego też przy okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, ustanowionego przez WHO 10 października, ruszyła kampania edukacyjna **„Wrażliwi na słowa. Wrażliwi na ludzi”,** która ma zwracać uwagę na obraźliwe wyrażenia.

**Wzrasta świadomość dotycząca zaburzeń psychicznych. Wciąż mamy do czynienia z wielowiekowymi zaległościami, które prowadziły do społecznego odrzucenia, stygmatyzowania osób z tymi zaburzeniami.**

Stygmatyzacja i wykluczenie wynikają m.in. z braku zrozumienia specyfiki takich chorób. **W efekcie utrwalił się stereotypowy obraz osób z zaburzeniami psychicznymi, na który składają się przekonania o ich nieprzewidywalności, mniejszej sprawności intelektualnej, agresywności czy niezdolności do świadomego kierowania swoim postępowaniem. Do utrwalenia tych stereotypów przyczynia się język stosowany w social mediach, Internecie, w debacie publicznej i środk**ów masowego przekazu. Ankiety przeprowadzone przez Fundację **„Hej koniku”** wśród osób cierpiących na zaburzenia psychiczne pokazały, że do najbardziej obraźliwych określeń należą m.in.: psychopata / psychopatka, albo wariat / wariatka. Pejoratywne i stygmatyzujące określenia, które pojawiają się m.in. w mediach, mają destrukcyjny wpływ na samopoczucie osób borykających się z zaburzeniami psychicznymi.

**Negatywny język i stereotypy nie tylko podcinają im skrzydła, ale też sprzyjają społecznej izolacji i utrudniają proces leczenia i radzenia sobie z chorobą.** Język może budować nici porozumienia albo może je niszczyć. Intencje i sposób, w jaki mówi się o osobach z zaburzeniami psychicznymi, są niesłychanie ważne. Język może sprawić, że takie osoby poczują się akceptowane, zrozumiane i włączone do społeczeństwa. Natomiast **negatywny język może odrzucać, stygmatyzować i prowadzić do tego, że osoby z zaburzeniami psychicznymi czują się niezrozumiane, gorsze, odrzucone, gdzieś poza nawiasem.**

Kampania edukacyjna **„Wrażliwi na słowa. Wrażliwi na ludzi”** – w jej ramach psychiatrzy oraz językoznawcy opracowali specjalną publikację. Zwracają w niej uwagę na szkodliwość takich określeń jak: **„wariat”, „świr”, „psychiatryk”, „psychol”** oraz wskazują zamiennie, niestygmatyzujące formy językowe. **Jeżeli nie chcemy kogoś stygmatyzować, mówimy np. osoba z zaburzeniami psychicznymi czy „osoba ze schizofrenią”, tak jak mówimy „osoba z niepełno sprawnościami”. Pokazujemy w ten sposób, że to jest osoba, że to jest człowiek, który ma jakąś cechę.** Natomiast kiedy mówimy „schizofrenik” pokazujemy tylko jedną cechę.

Współcześnie istnieje wiele mitów i stereotypów **„tłumaczących” stosowanie przemocy w rodzinie.** Np. stereotypy: „**Maltretowane kobiety wyolbrzymiają problem”, „Maltretowane kobiety prowokują pobicie”, „ Zupa była za słona”, „Sama się prosiła ”, „Przemoc w rodzinie to sprawa prywatna, nikt nie powinien się wtrącać”.**

**Przemoc**, wykorzystywanie seksualne, bicie, krzywdzenie osób bliskich jest przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec osób obcych. Bycie małżeństwem czy mieszkanie pod jednym dachem w wolnym związku nie daje nikomu prawa do stosowania przemocy, nie zwalnia z odpowiedzialności prawnej. **Każdy ma prawo a nawet obowiązek reagować na przestępstwo. „Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego". „Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar". Przemoc** ma **„wiele twarzy".** To także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, grożenie, zastraszanie. **„Jeśli ktoś jest bity, to znaczy, że sobie na to zasłużył".** Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie, nie zależnie od tego co zrobił lub powiedział. Nikt nie ma takiego prawa. **„Policja nie powinna interweniować w sprawach rodzinnych". Przemoc domowa** to przestępstwo ścigane przez prawo, a nie sprawa rodzinna. Policja jest powołana do ochrony bezpieczeństwa osób, zapobiega popełnianiu przestępstw i ściga sprawców. **„Gdyby ofiara naprawdę cierpiała, odeszłaby od sprawcy"…!?**

> **„Zwycięstwo osiągnięte przy użyciu przemocy jest równoznaczne z porażką, gdyż jest chwilowe".**
>
> *Mahatma Gandhi*

**Szanowni Państwo, Szanowne Koleżanki i Koledzy**, zapraszam do reflektowania tych przykładów.

**Wpływ stereotypów na relacje społeczne – „Nosi długie włosy i gra na gitarze, to pewnie też trawkę popala albo inne świństwa bierze", „Chłopak Marty chodzi do solarium i depiluje sobie brwi, pewnie jest gejem, ale jeszcze o tym nie wie".** Często słyszymy i sami formułujemy podobne twierdzenia. **Takie twierdzenia to stereotypy**. Rzadko zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo jesteśmy nimi przesiąknięci. Źródłem takich uproszczonych opinii jest często rodzina i najbliższe otoczenie.

**Psycholog Barbara Weigl**, **zajmująca się uprzedzeniami i konfliktami międzygrupowymi pisze, że granicę między sobą a innymi zaczynamy przeprowadzać już w drugim roku życia.** Porządkując w tym czasie swój świat społeczny, tworzymy zarazem w swojej psychice miejsce na obraz innych ludzi reprezentantów **nie – JA**. Natomiast w wieku 6 lat posługujemy się kategorią **„MY"** do określenia zbiorowości, z którą się utożsamiamy. **„Potrzeba bycia w grupie, odczuwania wspólnoty jest tak silna,** że tworzymy **umowną linię demokratyczną, aby oddzielić siebie od obcych, nawet wtedy, gdy ci obcy przed chwilą jeszcze byli w tej samej drużynie".** Z biegiem lat segregujemy nasze doświadczenia według myślowych schematów, które nabywamy także przez massmedia. Posiadana wiedza na temat innych ludzi często nie jest wynikiem naszego bezpośredniego z nimi kontaktu, ale pochodzi z drugiej, czy nawet trzeciej ręki. Jak pisze psycholog społeczny **Eliot Aronson „większość stereotypów nie opiera się na rzetelnych doświadczeniach lecz na zasłyszanych opiniach lub na opiniach spreparowanych przez środki masowego przekazu, albo też powstaje w naszych umysłach jako sposób uzasadnienia naszych własnych uprzedzeń".**

**Szanowni Państwo, Szanowne Koleżanki i Koledzy,** niestety nie często, zastanawiamy się, czym właściwie są stereotypy, jaki jest mechanizm ich powstawania i jakie pełnią w naszym życiu funkcje. Podział stereotypów, mechanizmy ich powstawania i funkcje stereotypów – wpływ stereotypów na relacje społeczne – przedstawiam **2 podejścia**:

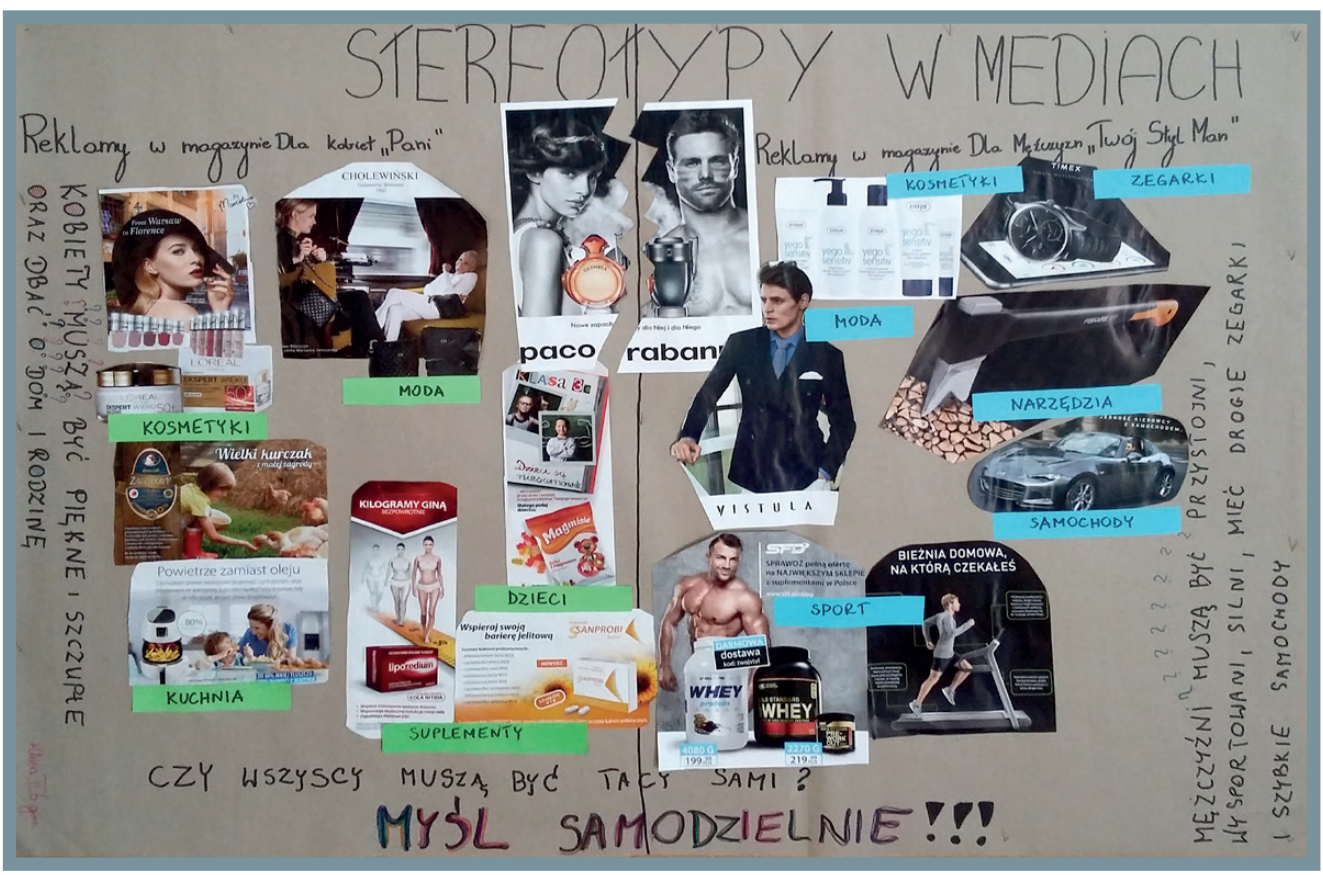
1. **Podejście indywidualne i kulturowe** (2 klasyfikacje). Tworzenie się stereotypów odbywa się na różnych poziomach: albo są dziełem społeczeństwa, czy też jego określonych grup, albo poszczególnych osób.

W poznawaniu świata, w tym także ludzi, kierujemy się schematami, albowiem uzyskanie wszystkich informacji na temat otaczającej nas rzeczywistości jest niewykonalne. Poznanie jest poza tym procesem, który potrzebuje czasu i ulega zmianom. **Musimy zatem segregować informacje płynące z zewnątrz. Pewne informacje są warte zachowania a pewne nie** (zapamiętujemy te informacje o danej grupie, które są naszym zdaniem istotne, a odrzucamy te, które się z tym stereotypem nie

zgadzają – jesteśmy w stanie wydawać sądy o innych). **Przykłady o stereotypach** (zbiór skojarzeń, etykiet, cech charakteru) np. Niemiec kojarzy się najczęściej z dokładnym, punktualnym, pedantycznym oraz pozbawionym poczucia humoru jasnym blondynem. **Sprzyja to tworzeniu oczekiwań**: Od Niemca będziemy wymagać precyzji, od Włocha zamiłowania do spotkań rodzinnych i piłki nożnej, a od Anglika emocjonalnego chłodu. Inne przykłady stereotypów gdzie narodowość łączy się z wyznaniem: Rosjanin jest zawsze prawosławny, Arab to muzułmanin, Polak – katolik.

2. **Podejście społeczno-kulturowe: stereotyp staje się konsensusem społecznym.**

**Stereotypy** mają niemały wpływ na relacje społeczne. **Ważną rolę w uczeniu się stereotypów odgrywa środowisko rodzinne, szkolne, system polityczny i massmedia.** Budowanie stereotypów odbywa się niewątpliwie na polu języka w trakcie etykietowania, nadawania nazw i wprowadzania łatwych w użyciu kategorii**.** Np. sformułowaniu **„zachowuję się jak blondynka”** towarzyszy negatywna treść ukryta, wskazująca na to, że dana osoba jest głupia, naiwna, rozkojarzona, nieporadna itp. Określenia slangowe, typu **„czarnuch”** czy **„białas”** mają w sobie mnóstwo wartościujących ocen i oczekiwań. **We współczesnym świecie jedną z największych ról w przekazywaniu stereotypów odgrywają środki masowego przekazu.** Telewizja, poczta elektroniczna, kino, gazety, radio, literatura, ulotki, naklejki itp.




**Massmedia handlują i wymieniają się stereotypami, pokonując bariery czasowe i przestrzenne.** Łatwym „rozpylaczem” stereotypów są reklamy telewizyjne, które pojawiają się w ogromnych ilości**ach nie tylko między programami, ale i w ich trakcie.** W sporej części reklam dotyczącej np. prania, sprzątania lub gotowania, biorą udział kobiety. Rozpowszechnia się w taki sposób stereotyp idealnej żony – gospodyni domowej, której jedynym celem jest np. czysta koszula męża. Stosowanie się do powszechnie panujących norm społecznych również sprzyja rozwojowi stereotypów i ma wpływ na zachowanie grupy oceniającej jak i ocenianej. Przyjęło się, że mężczyźnie nie wypada

płakać, ponieważ nie jest **„babą”**. Wychodzi na to, że płacz jest domeną słabej kobiety, stąd płaczący mężczyzna traci atrybuty swojej męskości. Ludzie mogą odczuwać zewnętrzny przymus dostosowania się do określonych schematów zachowań, związanych z ich płcią czy statusem społecznym. Konsekwencją wyłamywania się z takich schematów może być publiczne upokorzenie.

**W procesie powstawania stereotypów działa na ogół kilka mechanizmów: mechanizmy poznawcze, afektywne, społeczne i kulturowe.**

**Mechanizmy poznawcze**: tworzenie **stereotypów** odbywa się na płaszczyźnie kategoryzacji spostrzegania osób, grup we wzajemnych relacjach np. na ulicy widzimy młodego, łysego mężczyznę ubranego w wiatrówkę, to zazwyczaj zaklasyfikujemy go do grupy skinheadów. Przestajemy zwracać uwagę na jego cechy indywidualne. **Eliot Aronson** pisze że, **„nadmierne uogólnienie to przypisanie identycznych cech każdej osobie należącej do danej grupy, be uwzględniania istniejących w rzeczywistości różnic miedzy członkami tej grupy”.**

**Kategoryzacja ma wartość adaptacyjną, ponieważ umożliwia szybkie zebranie i posegregowanie informacji na podstawie różnic i podobieństw.** Motywem przewodnim kategoryzacji może być także chęć podwyższenia samooceny poprzez przeprowadzenie granicy między grupą swoją a obcą np. studenci uczelni państwowych mają poczucie wyższości wobec studentów uczelni prywatnych. Aktorom jesteśmy w stanie przypisywać cechy postaci, które grają. Zdarzają się sytuacje w których czujemy do jakiegoś aktora antypatię tylko dlatego, że w jakimś popularnym serialu gra **„czarny charakter”.**

Na **mechanizmy afektywne** składa się warunkowanie klasyczne i zjawisko ekspozycji (przeniesienie emocji na osobę lub grupę) **np.** jeżeli w danej rodzinie będzie się mówić niepochlebnie na temat imigrantów z krajów wschodnich, to dzieci z tej rodziny będą odczuwały niechęć do tej grupy imigrantów, niekoniecznie się z nią stykając. **Zjawisko ekspozycji polega na prezentowaniu swojej grupy zawsze w dobrym świetle.** Niestety, dzieje się to często na zasadzie porównania z innymi **„gorszymi”** grupami (prym wiodą politycy).

**Mechanizmy społeczne tworzą stereotypy związane z tożsamością społeczną i status quo.** Tożsamość społeczna związana jest z przynależnością do grupy. Przynależność ta ma wpływ na samoocenę każdej osoby z grupy, dlatego swojej grupie będą przypisywać cechy pozytywne, a obcej negatywne.

**Sukces obcej grupy będzie zawsze deprecjonowany, a porażka eksponowana. „My lepsi, Oni gorsi”, „tendencja do korzystnego oceniania własnej grupy i dyskryminowania obcych – osób spoza grupy”.** Powstają uprzedzenia do obcych.

**Stereotypy** powstają także przy interpretowaniu zastanej rzeczywistości np. zachowania wśród homoseksualistów na AIDS są tłumaczone przez niektórych jako kara za ich preferencje seksualne, a ofiary gwałtu uważa się za osoby, które same sprowokowały tę nieszczęśliwą sytuację. **E. Aronson** twierdzi, że niektóre stereotypy służą do obwiniania ofiary: **„ludzie są skłonni obarczać pokrzywdzonego za niesprawiedliwy wynik, który inaczej jest trudno wytłumaczyć”.**

**Mechanizmy kulturowe – mówimy o społecznym uczeniu się, konformizmie i rolach społecznych. W przypadku społecznego uczenia się ważnym nośnikiem informacji na temat stereotypów są rodzice, rówieśnicy, massmedia. Ważną rolę odgrywa również obserwacja i naśladownictwo.**

**Konformizm** uwydatnia się w momentach konfliktu między grupami. Od członków grup wymaga się szczególnej lojalności, **opartej na bezdyskusyjnym wyznawaniem zasad tych grup.** Sytuacje takie ułatwia propagowanie negatywnych stereotypów grupy przeciwnej. Ciekawe jest to, że osoby wykazujące silniejszą skłonność do przestrzegania norm kulturowych, mają większą tendencję do podtrzymywania negatywnych stereotypów. W przypadku ról społecznych często mamy do czynienia z błędem korespondencji. Całej grupie przypisuje się cechy dyspozycyjne, związane z pełnioną rolą w grupie, w społeczeństwie. **Kobiety** częściej zatrudniane są na stanowiskach nauczycielek, pielęgniarek, przedszkolanek.



**Wnioskuje się, że pełnią one takie role społeczne, ponieważ w naturalny sposób są mniej zadaniowe niż mężczyźni, a tym samym bardziej opiekuńcze i nastawione na kontakt z drugim człowiekiem.** Stereotypy służą zbieraniu informacji. Ułatwiają dokonywanie ocen i formułowanie wniosków o cechach dyspozycyjnych osoby. Posługując się stereotypami można zwiększać tzw. meta kontrast, który wyostrza różnicę miedzy grupami i zmniejsza kontrast wewnątrz grupowy. Będziemy szukać podobieństw łączących nas z członkami grupy do której należymy oraz cech dzielących nas z osobami znajdującymi się poza grupą. Psychologowie Ford i Stangor udowodnili, że **„stereotypy rozwijają się silniej, gdy maksymalizuje się różnice międzygrupowe”. Stereotypy** pomagają wyjaśniać zjawiska społeczne oraz negatywne nastawienia wobec innych, co często związane jest z przemieszczeniem agresji na osoby bądź grupy, które są wyraziste, wydają się bezsilni są raczej nielubiane. **Przykładem jest niechęć do Żydów, związana z ich specyficznym wyglądem i inną od polskiej tradycją**. Ta odrębność przyczyniła się do ustawienia Żydów na pozycji kozła ofiarnego i szczególnie w okresie chaosu wojennego stała się usprawiedliwieniem ich masowej eksterminacji. Wg **E. Aronsona – „ Ludzie skłonni są do przemieszczania agresji na grupy, które rzucają się w oczy, są względnie bezsilnie i od początku nie lubiane”.** Ludzie posiadają szczególną potrzebę upraszczania zjawisk w czasie kryzysów militarnych, politycznych lub gospodarczych. W takich sytuacjach przywódcy mogą tworzyć stereotypy wrogów politycznych i posługiwać się nimi w celu wyjaśniania zaistniałego kryzysu np. państwa socjalistyczne kontra kapitalistyczne. Również w sytuacji większej konkurencji na rynku pracy pojawia się krzywdzący stereotyp bezrobotnego, czyli kogoś, kto nie jest przebojowy.

**Stereotypy są narzędziem podwyższania naszej samooceny.** Faworyzując grupę, do której należymy, faworyzujemy samych siebie. Silniejszą tendencję do stereotypowego myślenia posiadają grupy o wysokim statusie społecznym. Poczucie wyższości związane jest zawsze z porównywaniem się z grupami, które stoją niżej na drabinie społecznej. Na podwyższenie poczucia własnej wartości wpływa również aprobata ze strony grupy znaczącej, możemy więc podpisywać się pod ich schematami myślowymi, choć nie będziemy się z nimi zgadzać. Samoocena związana jest także z potrzebą asymilacji, bycia w grupie szczególnie silnej. **Stereotypy przeszkadzają w adekwatnym widzeniu siebie i innych, ale można je unieszkodliwić, zauważając ich automatyczne pojawienie się. Stereotypy opisują członków grup społecznych, a nie pojedyncze osoby.** Wskazują, że blondynki są głupie, seniorzy są powolni, chłopcy są niegrzeczni, dziewczynki słabe z matematyki**. Zawsze stereotypowe atrybuty przypisywane są wszystkim członkom danej grupy.** Z prowadzonych badań **B. Wojciszke** wynika, np. osoby zamożne są postrzegane jako inteligentne i przedsiębiorcze ale jednocześnie jako nieuprzejme i niemiłe. Osoby starsze postrzegane jako sympatyczne, miłe i ciepłe ale mało inteligentne i mało przedsiębiorcze. **W postrzeganiu innych działa reguła „albo jedne, albo drugie”.** Grupa jest odbierana przez innych albo jako ciepła albo kompetentna.

## Czym się różni stereotyp od uprzedzenia?

**Stereotyp** ma przede wszystkim wymiar poznawczy, to znaczy służy nam do wyrobienia sobie opinii na temat jakiejś osoby, zjawiska, czy instytucji; kształtuje nasze myślenie o świecie, ale pozostaje w naszej głowie, np. „wierzymy, że wszyscy Szkoci są bardzo oszczędni”. **Stereotypy mogą także powodować uprzedzenia, które związane są z silną niechęcią w stosunku do danej grupy społecznej**




**lub kulturowej. Niechęć prowadzi do unikania kontaktu z osobami czy sytuacjami, które są postrzegane jako potencjalne zagrożenie**, wywołują lęk. **Uprzedzenia** wynikają z utrwalonych w danych społeczeństwach czy społecznościach stereotypów. **Antyspołeczne uprzedzenie** to rodzaj postawy, polegającej na odrzucaniu czegoś lub kogoś bez racjonalnych przesłanek.

**Uprzedzenia mogą także budzić pogardę i silne przekonanie o własnej wyższości lub o wyższości własnej grupy.** Ten rodzaj uprzedzeń prowadzi do ataku, do poszukiwania kozłów ofiarnych. Uznanie kogoś za gorszego, odmiennego prowadzi do prześladowań, dokuczania lub otwartej agresji.

**Uprzedzenia** mogą wynikać też z niejasności i wiążą się z konfliktem emocji: z jednej strony z uznaniem, z drugiej z niechęcią, zazdrością, zawiścią, rywalizacją. **Uprzedzenia** zazwyczaj są oparte na stereotypach, które stanowią ich podstawę poznawczą, oraz osobiste uczucia jednostki. **Uprzedzenia** powodują agresję i silne uczucia negatywne, dlatego są bardzo niebezpieczne. **W uprzedzeniach składnik afektywny jest szczególnie silny, a aspekt poznawczy przyjmuje najczęściej formę stereotypu.** Oba wyznaczają trzeci składnik postawy – **behawioralny**, czyli różne formy zachowania wobec przedmiotu uprzedzenia. **Uprzedzenia to także postawa** składająca się z 3 podstawowych elementów:

1. afektywnego / emocjonalnego/ emocje;
2. poznawczego / przekonania / myśli;
3. behawioralnego / działania / zachowanie.

**Uprzedzenie z reguły odnosi się do negatywnej postawy.**

**H. Hamer** (psycholog społeczny) pisze: **„uprzedzenie to wroga, nieuzasadniona, nieracjonalna, silna i bardzo trwała postawa wobec grupy lub osoby, wyłącznie z powodu przynależności człowieka do danej grupy”**.

**W sytuacji kontaktu z osobami odmiennymi kulturowo łatwo może dojść do powstania uprzedzenia, czyli negatywnej** (czasem nawet wrogiej) **postawy, która jest oparta na uogólnieniach wynikających z fałszywych lub niekompletnych informacji.**



**B. Wojciszke** podkreśla możliwość **wyrastania uprzedzeń ze stereotypów i fakt rodzenia się dyskryminacji na bazie uprzedzeń**. Stereotypy są zbiorem przekonań o członkach jakich grup społecznych, uprzedzenia stanowią stosunek emocjonalny wobec tych osób, a dyskryminacja to konkretne zachowania.

**Przyczyny uprzedzeń** mogą być różne, zaliczamy do nich:

1) **osobowość autorytarną**,
2) **niezaspokojenie ważnych potrzeb**,
3) **zagrożenie kryzysem**,
4) **przeniesienie agresji na kozła ofiarnego**,
5) **dehumanizacja stosunków między ludźmi**,
6) **kategoryzacje społeczne i kultura**.

**Specyficzną osobowością mającą istotny wpływ na występowanie i nasilenie uprzedzeń jest osobowość autorytarna** (ludzie o takiej osobowości wykazują dużą tendencję do „ślepego" i bezwzględnego posłuszeństwa wobec swoich autorytetów, przejawiają silną pogardę i zachowanie poniżające osoby i grupy o niższym niż oni statusie).

**Osobowość autorytarna – jednostka wykazuje silne predyspozycje do akceptowania i podzielania antydemokratycznych przekonań** – (bezkrytyczne posłuszeństwo wobec autorytetów, zwłaszcza opartych na sile i przemocy, ich idealizowanie, niechęć do poznania psychiki własnej i innych osób, preferowanie zapożyczonych prostych i sztywnych interpretacji rzeczywistości w tym stereotypów i przesądów).

**Jednostka autorytarna dzieli świat na „swoich" i „obcych", identyfikując się z grupą własną, dobrą i silną i jej autorytetem, przeciwstawia ją grupom obcym, które uważa za gorsze i w stosunku do których przyjmuje postawy pogardy, nietolerancji, agresji.**

Pojęcie **osobowości autorytarnej** wprowadził do literatury psychologicznej **E. Fromm**. **Osoby autorytarne** – w ich umyśle żywe są uprzedzenia i potrzeba dominacji, cynizm, podwójna moralność i nietolerancja. „**Potrzeba władzy**" – ślepe dążenie do dominacji.

**Cechy osobowości autorytarnej:**

1. **Ślepa lojalność** na pewne wartości, zwyczaje i ideały.
2. **Etnocentryzm** (postawa) **dyskryminująca i obraźliwa**, obciążona uprzedzeniami, **odrzucić „innych",** pogarda.
3. **Kultura strachu** – odrzucenie **„drugiego",** utrzymać dominację.
4. **Moje osiągnięcia** zawsze będą lepsze niż twoje (osoby autorytarne będą starały się być ponad tobą). Jednak mechanizmy, których do tego użyją są oparte na agresji i pogardzie (mimo, że masz kilka tytułów) – powie, że brakuje Ci doświadczenia życiowego; jeśli jesteś kompetentna postara się byś się nie wyróżniał; postara się aby przypisać Ci zadania, które nie pasują do twoich umiejętności; ten typ osób nie pozwala, by ktokolwiek się wyróżniał.
5. **Agresywne przywództwo**: autorytarni ludzie lubią mieć pozycję przywódczą, **dominującą nad innymi**, czy to w środowisku rodzinnym czy biznesowym/ politycznym; jego **przywództwo nie jest demokratyczne** – nigdy nie wykorzysta dynamiki opartej na inteligencji emocjonalnej (kapitał ludzki, harmonia, zaufanie). **Autorytarny przywódca jest agresywny, pozbawiony empatii, usiłuje zaspokoić własne potrzeby, ma niską tolerancję na frustrację –** nie dostrzega potrzeb innych, słabości należy unikać.
6. **Uprzedzenia i sztywne myślenie** są termitami naszego społeczeństwa, które **osłabiają szansę na zbudowanie autentycznego szacunku społecznego**, bardziej demokratycznego świata.
7. **Osoby autorytarne żyją otoczone sztucznością**, narzucają nam swoje reguły, **wzbudzają strach**, ale to co ich utrzymuje na górze jest bardzo słabe – prosty umysł, nie używa solidnego rozumowania.
8. **Stronniczość** to **faworyzowanie bądź nieprzychylne nastawienie** w stosunku do jednej osoby lub grupy, zwłaszcza w sposób uznany za niesprawiedliwy.



**Największym problemem autorytarnej osobowości jest to, że za tym uproszczonym myśleniem może być agresja**. Gdy czują się zagrożeni lub znajdują się w sytuacji niższości, reagują w najgorszy z możliwych sposobów, które mogą zniszczyć najszlachetniejsze wartości.

**Każdy z nas ulega uprzedzeniom, tak negatywnym jak i pozytywnym, które wpływają na nasze postrzeganie świata.**

Wiele z tych **uprzedzeń jest świadomych**, jednak są także **uprzedzenia nieświadome**, o których wpływie nie wiemy, a które są podstawą naszego myślenia, decyzji i działań. **Wszyscy ulegamy nieświadomym uprzedzeniom**. Są to myśli i opinie rozwijające się i wzmacniane w ciągu całego życia jednostki pod wpływem interakcji z rodziną, mediów, kultury i narracji historycznych.

**Jeśli nie podejmiemy autorefleksji, to możemy bezwiednie wzmacniać stereotypy i uprzedzenia poprzez nieświadome postawy.**






Rozpoznanie, a następnie przezwyciężenie naszych nieświadomych uprzedzeń nie jest bynajmniej zadaniem prostym i łatwym. Możemy jednak podjąć kroki, aby zwiększyć świadomość własnych uprzedzeń oraz aby złagodzić subtelny wpływ, jaki mają one na nasze zachowanie, co z kolei wpływa na nasze wybory życiowe. **Uprzedzenie staje się problemem, gdy nie jesteśmy świadomi ich wpływu na działania własne lub innych. Uprzedzenia mogą powodować poczucie wykluczenia czy niemożności sprostania oczekiwaniom w przypadku nieprzystosowania się do stereotypu**.

**Druga po osobowości autorytarnej postawą zdolną do silnych uprzedzeń jest postawa etnocentryczna** – rozpatrywana jest na poziomie społecznym.

**Etnocentryzm wyraża się w przekonaniu o wyższości własnej grupy, przy jednoczesnej pogardzie wobec grup innych, różniących się pod względem narodowo-kulturowym.**

**Etnocentryzm** to skłonność do wydawania negatywnych sądów o obcej kulturze poprzez odwoływanie się do standardów obowiązujących w kulturze, z której się wywodzimy oraz interpretację zachowań innych ludzi zgodnie z panującym w naszej kulturze. Kultura w wtórej się wychowaliśmy stanowi punkt odniesienia, niekiedy uznajemy ją za jedynie słuszną, czy bardziej wartościową niż inne.

**Najbardziej narażone na gotowość do uprzedzeń są osoby o zagrożonym poczuciu własnej wartości, Są to najczęściej osoby o wysokiej samoocenie bądź o słabej psychicznej wytrwałości.**

Osoby nadmierne ambitne i wysoko się oceniające nie mogą znieść faktu bycia gorszym od innych. W momencie, gdy tak się dzieje, demonstrują swoje niezadowolenie poprzez uprzedzenia, przejawy pogardy, ironii, a nawet agresji w stosunku do osób, które okazały się lepsze od nich.

**Inną cechą, którą charakteryzują się osoby zdolne do silnych uprzedzeń, jest potrzeba społecznej aprobaty**. Taką cechę wykazują jednostki o osobowości autorytarnej. Niezwykle powszechnym determinantem uprzedzeń **są stany emocjonalne ludzi. Pozytywne emocje w nieznacznym stopniu prowadzą do uprzedzeń.** Osoba będąca w złym nastroju przemieszcza swoje negatywne emocje na osoby trzecie, ponieważ są najbliżej osoby sfrustrowanej, mimo, że w żaden sposób nie przyczyniły się do tego stanu, po prostu znalazły się w niewłaściwym momencie i miejscu. Osoby, które patrzą poprzez pryzmat swoich niepowodzeń i złych emocji na innych, prawie zawsze skłonne są do negatywnej oceny i dyskryminacji, bez konkretnej przyczyny.

**Empatia i altruizm blokują i redukują, a nawet eliminują uprzedzenia.** To, jaki mamy nastrój, często wpływa też na nasze zachowanie.

**Uprzedzenie dotyczy głównie emocji – nasze przekonania o jakimś obiekcie rodzą określone, najczęściej negatywne uczucia wobec tego obiektu: „nie lubimy Szkotów, bo są skąpi". Uprzedzenia** przeważnie wyrażane są jawnie i otwarcie, zdarza się jednak, że powstają ukryte, a nawet nieuświadomione, co jednak nie zmniejsza siły ich oddziaływania.

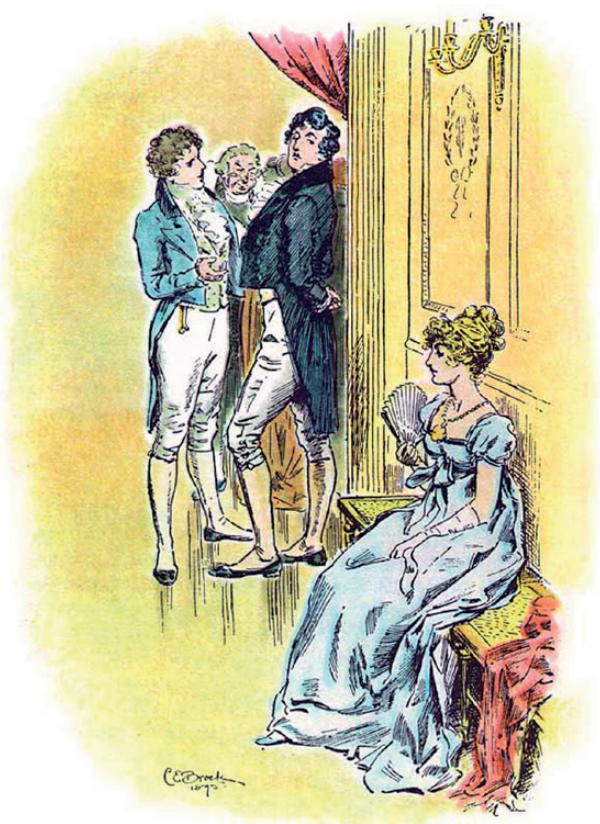


Poza tym źródłem uprzedzeń mogą być fałszywe nauki religijne oraz nacjonalizm a także nadmierna duma. **Duma jest pożywką dla uprzedzeń. Duma – uczycie wyższości, pogarda w stosunku do osób mniej wykształconych, bądź gorzej sytuowanych. Uznanie kogoś za gorszego, odmiennego prowadzi do prześladowań, dyskryminacji lub otwartej agresji.** Najskuteczniejszą formą radzenia sobie z uprzedzeniami jest dążenie do bezpośredniego spotkania z przedstawicielami grupy, do której jest się uprzedzonym. **Być uprzedzonym w stosunku do kogoś to znaczy być do niego źle nastawionym; odczuwać do kogoś nieuzasadnioną niechęć.** Aby uwolnić się od złych przypuszczeń, należy opierać się tylko na faktach stwierdzonych.

**„Spróbuj przemyśleć własną postawę i ustal, czy nie powinieneś dokonać zmian".**

## Geneza hejtu – czym jest mowa nienawiści?

**Mowa nienawiści** nie bierze się z próżni – jest wypadkową różnych zjawisk i procesów wynikających z konkretnego historycznego lub społecznego. Filozofka prof. Maria Szyszkowska, zdefiniowała mowę nienawiści jako **„stan wewnętrzny człowieka"** i sugerowała, by analizować to zjawisko w kategoriach psychologiczno-analitycznych. **Mowa nienawiści** poza wymiarem psychologicznym jest również zjawiskiem socjologicznym. **Mowa nienawiści to wszelkie formy ekspresji** (wypowiedzi ustne, pisemne, przedstawienia graficzne i inne) **wyszydzające, poniżające, lżące, oskarżające**



She is tolerable, but not handsome enough to tempt *me*.




**osoby lub inne podmioty, a także grożące im lub wzbudzające poczucie zagrożenia, ze względu na faktyczną lub domniemaną cechę tożsamości.** Mową nienawiści jest publiczne wyrażanie przekonań, które deprecjonują, oczerniają, dehumanizują grupę osób ze względu na jakieś cechy tożsamości. W Polsce znieważenie lub nawoływanie do nienawiści na tle narodowościowym, rasowym, etnicznym, wyznaniowym albo ze względu na bezwyznaniowość, jest zabronione i karalne na podstawie art. 256 i art. 257 Kodeksu karnego.

Definicja hejtu jest prosta: **to przekraczanie ustalonych norm społecznych, obrażanie i poniżanie innych ze względu na wygląd, pochodzenie czy poglądy. To nawoływanie do nienawiści na tle religijnym, seksualnym, politycznym. Hejt** ma swoje konsekwencje nie tylko dla ofiary, ale i dla sprawcy. Na powstawanie hejtu, mają wpływ m.in. stereotypy i uprzedzenia, jak również kulturowe oraz historyczne uwarunkowania danego regionu czy kraju. **Hejt jest zjawiskiem obecnym nie tylko w Internecie, ale i w życiu osobistym**. Polega on na negatywnych i agresywnych komentarzach w Internecie lub wrogim odnoszeniu się do jakiś tematów lub osób. **Hejt to pełne nienawiści działanie**, które przede wszystkim odnosi się do Internetu. **Dosłownie każdy może stać się obiektem hejtu**. Przyczyną hejtu bardzo często jest zazdrość, niezadowolenie ze swojego życia oraz przykre doświadczenie, które mają miejsce w życiu hejtera. W ten sposób hejter chce sobie i innym coś udowodnić.

Konsekwencje **hejtu** przede wszystkim odczuwa ofiara hejtu. Takie napiętnowanie w Internecie skutecznie obniża jej poczucie wartości, a czasami może doprowadzić także do problemów zdrowotnych. Osoba, która jest ofiarą hejtu, żyje w bardzo dużym stresie. Może cierpieć na bezsenność, nerwicę, depresję a nawet próby samobójcze.

**HEJT** – zasilany jest **negatywnymi przekonaniami** czy uczuciami, które z różnych powodów wymierzone są w przedstawicielami grup i kategorii społecznych, które pełnią rolę **„kozłów ofiarnych”** w społeczeństwie.

**Hejt jest najczęściej opisywany jako obraźliwy lub pełen agresji komentarz w Internecie**. Można go rozumieć szerzej, jako wszystkie **mocno negatywne i krytykanckie wypowiedzi**, które można usłyszeć w swojej pracy, także w rozmowie telefonicznej czy bezpośredniej. **Niezależnie od źródła przekazu**, kluczowa jest jego forma – **obrażanie danej osoby/danego zawodu często w bardzo nieprzyjemny czy wręcz agresywny sposób**.




**Hejt niszczy relacje z innymi. Lęk, który wywołała pandemia, skupił się na tych, którzy niosą pomoc. Lęk może budzić frustrację i zachowania agresywne, a brak kontroli nad sytuacją zwiększa poczucie bezradności. W czasach kryzysu potrzeba kozłów ofiarnych i bohaterów – medycy są jednymi i drugimi.**

**Stereotypy i uprzedzenia często zasilają powstawanie i rozprzestrzenianie się hejtu szczególnie, gdy występuje** np.

1) **strach** przed **„innym”** oraz innością kulturową, brak wiedzy o ludziach i grupach sklasyfikowanych jako **„obcy”, „inni”**;
2) **poczucie zagrożenia** i walka o pozycję społeczną;
3) **rywalizacja o zasoby** (realne oraz symboliczne);
4) **frustracja** / agresja zasilana poczuciem krzywdy.

**Kiedy się boimy, wybieramy strategię walki.** Walka zwykle jest jednoznaczna z atakiem na osobę, która w naszym poczuciu stanowi źródło zagrożenia. Spotykając medyka w kolejce, bardzo łatwo rozładować napięcie poprzez nieprzyjemny komentarz w jego stronę („**łajza przenosząca zarazę**"). **Hejt** wobec chorych oraz pracowników ochrony zdrowia w czasie pandemii wirusa SARS-CoV-2 w Polsce. **Osoby agresywne nie szanują drugiego człowieka, atakują go personalnie**. Przyczyną rosnącego w nas napięcia w aktualnych czasach nie jest często druga osoba, a stres, lęk, kłębiące obawy związane z pandemią. Pielęgniarki wielokrotnie słyszały oskarżenia: **„Przez Panią umrę", „Pani mnie zabija" lub „Pani jest aniołem", „Uratowała mi Pani życie".** Irracjonalne reakcje emocjonalne nie są dla pielęgniarek niczym nowym, nie oznacza, że nie należy przeciwstawiać się aktom agresji wymierzonym w medyków.

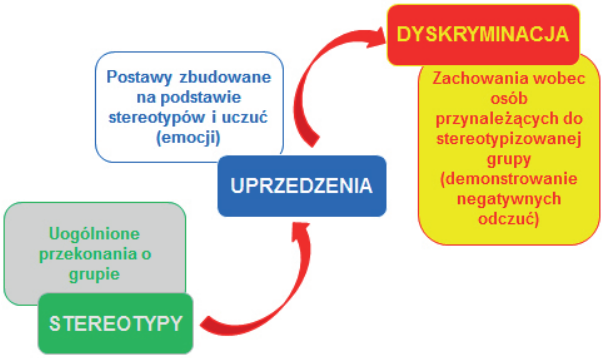


**Na powstawanie hejtu mają wpływ m.in. stereotypy i uprzedzenia, jak również kulturowe oraz historyczne uwarunkowania danego regionu czy kraju.**



**Jedną ze strategii walki z hejtem są właśnie próby skracania dystansu społecznego z przedstawicielami mniejszości** (relacja mniejszość – większość przyczynia się do tworzenia uprzedzeń)**.**

**Konsekwencją stereotypów i uprzedzeń często jest dyskryminacja.** Dzieje się tak, kiedy stereotypy lub uprzedzenia prowadzą do odmiennego, gorszego traktowania osoby ze względu na jej przynależność do określonej grupy. Oprócz negatywnych emocji, **uprzedzenia** motywują do działania, często **rodzą agresję** oraz **prowadzą do dyskryminacji**. Gdy ludzie dają wyraz swoim uprzedzeniom wobec określonej grupy, dochodzi do **dyskryminacji.**




**SCHEMAT DROGI DO DYSKRYMINACJI:**

**Stereotypy** (przekonania i sądy)

↓

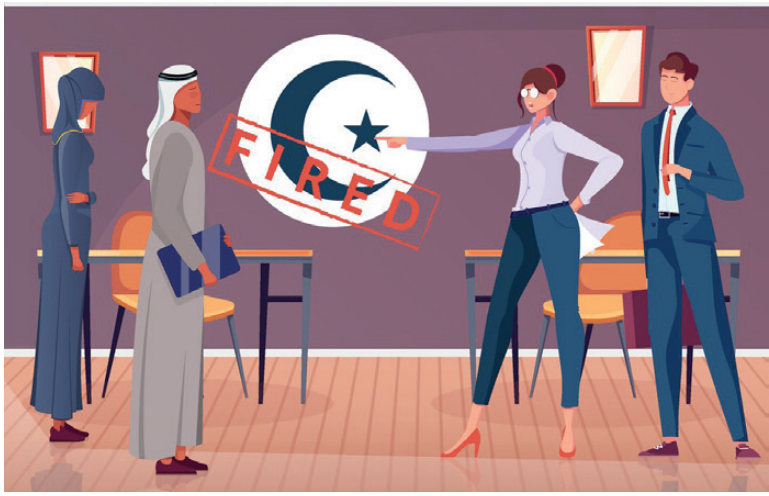
**uprzedzenia** (negatywne emocje)

↓

**dyskryminacja** (wrogie zachowanie).

**Dyskryminacja to negatywne działania względem jednostek będące reakcją na ich przynależność do określonej grupy.**

**Dyskryminacja może przybrać postać bezpośredniego krzywdzenia, odmawiania pomocy czy choćby zachowań niewerbalnych, jak niechętne spojrzenia.** (Romowie często padają ofiarą dyskryminacji społecznej). W wyniku posiadania negatywnych przekonań (stereotypów) i negatywnych postaw (uprzedzeń) na temat danej grupy ludzie często traktują obiekt uprzedzenia w nieprzyjemny sposób, np**. „przez wykluczenie starszych osób z kręgu przyjaciół".**




Pytanie: **Czy kiedykolwiek spotkała cię dyskryminacja? Jeżeli tak było, przypomnij sobie, jakie myśli i emocje towarzyszyły tej sytuacji?** Omówiliśmy stereotypy, uprzedzenia i dyskryminacje czyli negatywne myśli, uczucia i zachowania, ponieważ to one są zazwyczaj najbardziej problematyczne. Kiedy poznajemy nowe osoby, automatycznie przetwarzamy trzy ich cechy: rasę, płeć, wiek. **Dlaczego akurat te aspekty są dla nas tak istotne? Dlaczego zamiast tego nie zauważymy, że mają przyjazne spojrzenie czy się uśmiechają, nie zwrócimy uwagi na ich wzrost czy strój?** Mimo, że to drugorzędne cechy są ważne w tworzeniu się pierwszego wrażenia, to społeczne kategorie rasy, płci i wieku, dostarczają nam wielu informacji na temat obcej osoby. Informacje te są jednak często oparte na stereotypach. Nasze oczekiwania wobec nieznajomych mogą być różne w zależności od ich rasy, płci i wieku.








**RASIZM – to uprzedzenia i dyskryminowanie osób wyłącznie w oparciu o ich przynależność rasową.** Wg badań osoby pochodzące z Azji Południowo – Wschodniej zamieszkujące w Polsce są stereotypowo opisywane jako pracowite, inteligentne, ale niechętnie integrujące się z polską społecznością; podobnie oceniane są osoby przybyłe w ostatnich latach z Indii, choć ich inteligencja oceniana jest niżej.

W Polsce w przeciwieństwie do Stanów Zjednoczonych Latynosi są uważani za osoby ciepłe, o dużym temperamencie; natomiast osoby ciemnoskóre oceniane są jako mało inteligentne i niedostosowane do nowoczesnego świata. W Polsce dyskryminacja ze względu na kolor skóry nie jest tak dużym problemem jak w Stanach Zjednoczonych, oczywiście zjawisko to występuje również w naszym kraju. Powodem dla którego rejestruje się go na wielką skalę, jest duża jednolitość społeczeństwa polskiego pod względem rasy. Inaczej sytuacja przedstawia się jednak, kiedy przyjrzymy się uprzedzeniom narodowościowym i religijnym. Raport z badań w Polsce.

Zjawisko **ksenofobii** w Polsce narasta (obawa przed osobami obcymi), które coraz częściej przybiera formę przemocy. **Negatywne traktowanie osób o innym pochodzeniu** (początek pandemii – dochodziło do ataków na Azjatów). Współczesne formy rasizmu i uprzedzeń bywają trudne do zauważenia. Jedna z przyczyn tego zjawiska wiąże się z **modelem dwojakich postaw. Ludzie prezentują postawy jawne (świadome i sterowalne) oraz postawy ukryte (nieświadome i niesterowalne).** Większość ludzi nie wykazuje ekstremalnych uprzedzeń na tle rasowym ani innych związanych ze swoimi jawnymi postawami.

**SEKSIZM – to uprzedzenie i dyskryminacja jednostek wyłącznie ze względu na ich płeć.** Zazwyczaj **seksizm** przyjmuje formę uprzedzeń mężczyzn wobec kobiet, choć każda z płci może przejawiać **seksistowskie** zachowania wobec osób tej samej płci. Podobnie do rasizmu, **seksizm** może mieć subtelne przejawy i być trudny do zauważenia. Formy **seksizmu** we współczesnym społeczeństwie często obejmują oczekiwania wobec przedstawicieli danej płci (np. kobiety powinny zajmować się domem lub powinny być przyjazne, pasywne i troskliwe). Np. postrzeganie kobiet zajmujących się domem.



„**Seksizm życzliwy”** – polegający na traktowaniu kobiet protekcjonalnie czy paternalistycznie. **„Seksizm wrogi”** – to nastawienie często wobec kobiet kompetentnych np. piastujących wysokie kierownicze stanowisko. Postrzega się je jako kompetentne ale zimne (baba – szef). **Kiedy kobiety zachowują się w sposób nieprzyjazny, agresywny lub zaniedbują innych, są nielubiane za wyłamywanie się z ram przypisanej im społecznej roli płciowej.** Wg badań, kiedy kandydatki do pracy promują się podczas rozmowy rekrutacyjnej, uznaje się je za kompetentne, ale mogą nie zostać polubione i prawdopodobieństwo ich zatrudnienia jest mniejsze z powodu niespełnienia oczekiwania skromności, jakie społeczeństwo ma wobec kobiet.

**Seksizm** może ujawniać się w różnych obszarach, np. w zatrudnieniu, możliwościach zawodowych i w edukacji. Kobiety maja mniejsze szanse na zatrudnienie lub awans w zawodach zdominowanych przez mężczyzn, takich jak inżynieria, lotnictwo, budownictwo. W Polsce wielkie oburzenie wywołało wystąpienie prezydenta Legionowa w 2018 r., kiedy opisywał kandydatki do rady miasta w sposób obraźliwy, jednoznacznie uprzedmiatawiając je. Mężczyzna ten powiedział **„Jest z tobą kłopot, bo jesteś za ładna, masz wiele innych walorów i kompetencji, ale jak zacznę za bardzo, to wiesz moja żona…”**. Jest to przykład **„życzliwego seksizmu**” (gdy osoba dyskryminująca zwykle nie ma złych intencji i jest nawet skłonna do różnych gestów dobrej woli lub pozytywnych deklaracji wobec osoby dyskryminowanej) pod warunkiem, że **„zna ona swoje miejsce w szeregu”.** Komunikat tego typu może też brzmieć **„lubimy kobiety, ale niech siedzą cicho i się nie rządzą”**. Osoba dyskryminująca może nie mieć negatywnych intencji, ale wyraźnie przyznaje, że ludzie nie mają równych praw, co jest istotą dyskryminacji. Kobiety mogą dzisiaj pracować w wielu zawodach kiedyś dla nich niedostępnych, ale nadal doświadczają trudności w zawodach zdominowanych przez mężczyzn.

**HOMOFOBIA** – inny rodzaj uprzedzenia. **Uprzedzenia i dyskryminacje oparte tylko i wyłącznie na podstawie orientacji seksualnej. Negatywne emocje przeradzają się w działania o charakterze dyskryminacyjnym**, takie jak wykluczenie lesbijek, homoseksualistów, biseksualistów i osób trans płciowych (LGBT) z grup społecznych czy niechęć do sąsiadów lub współpracowników o innej orientacji seksualnej. Taka forma dyskryminacji bywa stosowana również przez pracodawców, którzy świadomie odrzucają kandydatury osób LGBT mimo ich wysokich kwalifikacji.



**AGEIZM** (czytać ejdżyzm) – oznacza dyskryminację ze względu na wiek. Za twórcę tego pojęcia uznaje się Roberta Butlera, Szefa Instytutu ds. Starości i Starzenia, który w 1969 roku w ten sposób określił ageizm **„proces systematycznego tworzenia stereotypów i dyskryminacji ludzi z tego powodu, że są starzy".**

Piotr Szukalski przedstawia definicję ageizmu: **„to zestaw przekonań, uprzedzeń i stereotypów mających swe podstawy w biologicznym zróżnicowaniu ludzi, związanych z procesem starzenia się, które dotyczą kompetencji i potrzeb osób w zależności od ich wieku".**

**AGEIZM –** dyskryminacja ze względu na wiek, wynika on z przyjmowania stereotypowych założeń na temat fizycznych lub umysłowych cech osób starszych.

**Grzechy ageizmu,** przyjmują różne postaci – przewinienia „myślą, mową, uczynkiem i zaniedbaniem" (Szukalski). Najważniejsze to**:**

1) **lekceważenie** (jako mniej ważne wyznawane wartości i potrzeby);
2) **paternalizm** / nadopiekuńczość;
3) **protekcjonalność** (skłonność do traktowania człowieka w podeszłym wieku jako osoby niezdolnej do funkcjonowania bez wsparcia);
4) **zaniedbywanie** / pomijanie istotnych potrzeb świadomie i nieświadomie;
5) **segregacja** / oddzielanie – izolacja społeczna, brak integracji, odrzucenie społeczne, nieutrzymywanie interpersonalnych kontaktów;
6) **nadużycie finansowe** (oszustwa rynkowe);
7) **nadużycia prawne** (ograniczenie samodzielności prawnej, zachęcanie do spisywania testamentu, darowizn, fikcyjnych małżeństw);
8) **nadużycia cielesne** (przemoc); eksterminacja, eutanazja.

**Starzejące się społeczeństwo i wynikające z tego problemy ludzi w wieku podeszłym są wielkim wyzwaniem dla środowiska medycznego.** Przede wszystkim dla pielęgniarek, ponieważ najczęściej do nich zwracają się ludzie starsi i oczekują wsparcia oraz pokładają nadzieję na pomoc i opiekę. Pielęgniarstwo zawsze skierowane jest na **„potrzebujących"** w zdrowiu i chorobie, niezależnie od wieku. Do głębszej refleksji często zmusza wykonywanie zawodu związanego z osobami w wieku podeszłym. **Starość w niewoli stereotypu – stereotypom starszych ludzi, w szczególności kobiet, sprzyja typowa dla kultury zachodniej koncentracja na młodości**.

**Zdarza się, że dolegliwości seniorów są lekceważone, postrzegane jako nieuniknione objawy starzenia się (wiek jako diagnoza)**. Często w programach profilaktycznych stosowane są ograniczenia wiekowe, co można uznać za dyskryminację wiekową. **Zjawisko ukrytego ageizmu, czyli niechęci i wrogości wobec osób starszych**. Wg badań respondenci wskazywali na wiek po pięćdziesiątce u kobiet i po 56 r.ż. u mężczyzn. Stanach Zjednoczonych, gdzie kobieta i mężczyzna zaczynają być dyskryminowani ze względu na swój wiek już około czterdziestki. Według GUS i Eurostatu liczba osób powyżej 60 r.ż. w 2050 roku wyniesie ponad 40% populacji. O zjawisku **ageizmu**, czyli dyskryminacji ze względu na wiek, jest coraz głośniej. Szacuje się**, że pacjenci w wieku podeszłym stanowią około połowy całkowitej liczby**



**przyjęć w szpitalach,** dlatego tak ważne jest nauczanie na każdym etapie, jak pracować z populacja w starszym wieku. Wraz z wiekiem następuje obniżenie funkcji fizycznej, a człowiek staje się podatny na ostre i przewlekłe problemy zdrowotne – często korzysta z usług opieki zdrowotnej. Często seniorzy postrzegani są jako osoby niesprawne, problematyczne, za stare aby inwestować w leczenie, wymagające opieki, brzydkie, uciążliwe, niechętne do uczenia się i aktualizacji kompetencji zawodowych.



**W grupie starzejącej się populacji znajdują się także przedstawiciele zawodów medycznych, w tym pielęgniarki**.

W naszym kraju pracodawcy kładą duży nacisk przede wszystkim na doświadczenie i osiągnięcia. Z drugiej strony młodzi ludzie mogą czuć frustrację wynikającą ze zbyt wygórowanych wymagań w stosunku do ich wieku i możliwości. Wg 38% badanych **dyskryminacja** dotyczy bardziej kobiet powyżej 50 r.ż. niż mężczyzn w tym samym wieku. Z kolei aż 68% badanych uważa, że dyskryminacja ze względu na wiek rani ludzi tak bardzo jak seksizm czy rasizm.

**Polacy zdają sobie sprawę, że ageizm to niebezpieczne zjawisko**. Boimy się tego, że doświadczamy dyskryminacji wiekowej w pracy – zarówno już na etapie rekrutacji, jak i podczas starania się o awans. Żeby te obawy od siebie odsunąć warto zadbać o profesjonalne, pełne i atrakcyjne CV, a także rozwój swoich kompetencji zawodowych. Warto przytoczyć dane Eurostatu, z których wynika, że wskaźnik zatrudnienia osób z pokolenia 50+ w wielu europejskich państwach przekracza 60%, np. w Niemczech wynosi 64%, a w Szwecji aż 74%. Dojrzali pracownicy w porównaniu z młodszymi stanowią więc cenny kapitał każdej firmy.

**Ageizm – wiekizm – dyskryminacja ze względu na wiek, dotyczy problemów na rynku pracy** (tak z jej znalezieniem, jak i utrzymaniem). Widoczny jest także w lekceważącym traktowaniu osób starszych w rozrywce i rekreacji. W Polsce ofiarami ageizmu najczęściej padają kobiety po 35 r.ż. oraz mężczyźni po 45 r.ż. Podstawowymi rodzajami ageizmu są jego postaci negatywne i pozytywne. W przypadku negatywnych uprzedzeń i stereotypów niektóre osoby są osądzane na bazie swego wieku jako mniej zdolne i kompetentne do wykonywania niektórych czynności o charakterze manualnym, kognitywnym bądź emocjonalnym.

**Ageizm – problem społeczny.** Obecnie wiek, podobnie jak rasa czy płeć jest cechą, która istotnie określa społeczną pozycję człowieka, zaś **seksizm, rasizm oraz ageizm uważa się za największe zagrożenia dla spójności społecznej współczesnych społeczeństw**. Osoby w podeszłym wieku mogą być postrzegane jako bardziej atrakcyjne ze względu na swoją mądrość życiową oraz wieloletnie doświadczenie, natomiast osoby młode ze względu na atrakcyjność wyglądu, sprawność fizyczną i intelektualną. Jednakże obie te grupy zajmują niższą pozycję społeczną w porównaniu z osobami w średnim wieku. Współcześnie zasadnicze znaczenie mają: status zawodowy, status ekonomiczny oraz stabilizacja życiowa. Zatem, nie tylko osoby w podeszłym wieku, ale również młode mogą postrzegać siebie jako grupę zagrożoną dyskryminacją ze względu na wiek.

**Zgodnie ze stereotypowym negatywnym obrazem ludzi starych, są postrzegani jako: schorowani, infantylni, niedołężni, potrzebujący ciągłej opieki oraz wsparcia finansowego ze strony rodziny i opieki społecznej**. W potocznym ujęciu osoba w podeszłym wieku ma siwe włosy, brak uzębienia, zgarbioną sylwetkę, znoszone niemodne ubranie, okulary, fajkę, podpiera się laską, w rękach trzyma druty itp. Ma niezborność ruchową, słaby słuch i wzrok, kłopoty z pamięcią. Osoby starsze są postrzegane jako zrzędliwe, uparte i wiecznie narzekające.

Jednym z najbardziej szkodliwych stereotypów odnoszących się do ludzi starszych jest **stereotyp infantylizacji**, opierający się na przekonaniu, że ludzie w podeszłym wieku są jak dzieci, ich sprawność




i wydolność umysłowa oraz fizyczna jest obniżona. Skłonność do komunikowania się ze starszymi ludźmi jak z dziećmi. Zgodnie z tym **„zdziecinniałym”** stereotypem do starszych osób, należy zwracać się powoli, używać najprostszych słów, pomagać im w wielu sytuacjach (choć tej pomocy nie wymagają) – nad uprzejmość, dziecinny język. **Stereotyp infantylizacji sprzyja powstawaniu zjawiska samospełniającej się przepowiedni**.

Starsi ludzie nabierają przekonania, że bezpowrotnie utracili własną niezależność, samodzielność, w związku z tym wchodzą w rolę osób biernych i zależnych, a bierność, zależność, brak samodzielności to kolejne pozycje z listy najczęstszych stereotypów (stary, schorowany, wścibski, zapominalski, aspołeczny, gadatliwy, aseksualny, zgred, sknera, dewotka, moher, jędza, pryk).

**Ageizm** (czytaj ejdżyzm) – **wiekizm.** Przykłady ageizmu: zwracanie się do osób starszych per **„babciu”, „dziadku”.** Nadopiekuńczość – skłonność wyręczania. Nieuzasadnione przejęcie kontroli nad finansami seniora / wykorzystywanie ekonomiczne. Przemoc fizyczna wobec osób starszych. Przedstawianie osób w podeszłym wieku jako zależnych, słabych, wyobcowanych, będących ciężarem dla rodziny, wymagających pomocy społecznej i opieki zdrowotnej bez ukazywania jakiejkolwiek pozytywnej ich roli nazywa się **ageizmem.**

**AGEIZM – dyskryminacja ze względu na wiek uwidacznia się w takich obszarach życia jak: rynek pracy, konsumpcja, edukacja, kultura, opieka zdrowotna, rozrywka.** O ile temat innego rodzaju dyskryminacji, np. rasizmu, seksizmu, czy homofobii, jest dość powszechny w publicznym dyskursie, o tyle nawet sam termin **„ageizm”** nie jest znany większości społeczeństwa. Jest on niestety bardzo częstą patologią w Polsce.

**Przykłady ageizmu –** dyskryminacji ze względu na wiek (dla lepszego zrozumienia i zwiększania poziomu świadomości o tym niekorzystnym zjawisku!):

1. **W obszarze ochrony zdrowia:** odmowa udzielania świadczeń zdrowotnych (np. diagnostyki, leczenia) ze względu na zaawansowany wiek. Brak dociekliwości klinicznej, tłumaczenie występowania objawów **„podeszłym wiekiem”.** Uniemożliwianie specjalistycznej diagnostyki.

2. **W obszarze rynku pracy:** przekonanie, że osoba starsza to gorszy pracownik (dyskryminowanie starszych pracowników). Uniemożliwianie szkole. Brak ofert pracy dla seniorów. Zmuszanie do przejścia na emeryturę wbrew woli.

3. **W obszarze społecznym:** brak oferty kulturowej, rozrywkowej dla osób starszych – marginalizacja społeczna. Ignorowanie opinii osób starszych w dyskusji.

4. **W obszarze kontaktów międzyludzkich:** zwracanie się do osób starszych per **„babciu", „dziadku".** Nadopiekuńczość – skłonność do wyręczania. Nieuzasadnione przejęcie kontroli nad finansami seniora / wykorzystywanie ekonomiczne. Przemoc fizyczna wobec osób starszych.

5. **W obszarze społecznej percepcji starości:** funkcjonujący stereotyp osoby starszej jako chorej i niedołężnej. Traktowanie starości jako choroby, a nie naturalnego okresu życia. Wyśmiewanie cech fizycznych i psychicznych, występujących częściej w starości.

6. **W obszarze przestrzeni publicznej:** bariery architektoniczne; nie uwzględnianie możliwych deficytów zmysłów użytkowników.

**Pracodawcy w Polsce dwa razy chętniej kontaktują się z młodymi niż ze starszymi osobami startującymi w procesach rekrutacyjnych**. **Dysproporcja jest jeszcze większa gdy pod uwagę weźmie się dodatkowo płeć.** Szukalski zaproponował również podział ageizmu na **świadomy** (uprzedzenia i praktyki dyskryminacyjne oparte na celowym, świadomym, racjonalnym podłożu) **nieświadomy** („podskórny" zachowanie skierowane wobec ludzi w podeszłym wieku, które działają poza kontrolą, bez intencji). **Ageizm** może przyjąć formę indywidualną albo instytucjonalną. Indywidualna dotyczy hierarchii wartości, sposobu myślenia oraz działania osób starszych. **Ageizm** w skrajnych przypadkach przyjmuje formę **gerontofobii** (obawy przed ludźmi starszymi, starzeniem się jako przemijania, lęku przed śmiercią) lub **gerontofilii** – czyli upodobania do przebywania w towarzystwie ludzi starszych oraz dostrzegania wypływających z procesu starzenia korzyści, takich jak: nauka tolerancji czy zdobywania doświadczenia. **Ageizm instytucjonalny** związany jest z polityką całej instytucji, która pozytywnie lub negatywnie dyskryminuje osoby w podeszłym wieku. **Negatywna dyskryminacja ageizmu instytucjonalnego** wyraża się w odmowie ze względu na wiek wykonywania niektórych zabiegów medycznych w konieczności zaprzestania aktywności zawodowej po osiągnięciu wieku emerytalnego.

**Klasyfikacja ageizmu.** Literatura przedmiotu ukazuje dwa rodzaje uprzedzeń wobec osób w podeszłym wieku: łagodne oraz **złośliwe**. **Uprzedzenia łagodne**: zniedołężnienie, utrata samodzielności czy utrata sprawności intelektualnej, są skutkiem obaw oraz lęków przed starością. **Uprzedzenia złośliwe** dotyczą marginalizacji osób starszych. Inna klasyfikacja ageizmu wyróżnia jego postaci: **pozytywna i negatywną.** Przykładem **negatywnych uprzedzeń i stereotypów** jest osądzanie niektórych osób starszych na podstawie ich wieku jako mniej zdolnych i kompetentnych w zakresie wykonywania różnych czynności. W przypadku **uprzedzeń i stereotypów pozytywnych** z racji wieku, przypisuje się osobom starszym pewne umiejętności, takie jak: życzliwość czy mądrość, wynikające z wieloletniego doświadczenia. **W naszej kulturze starość** (starość kobiet) **ubrana jest w worek stereotypów:** frustratka, jędza, stara baba, teściowa (to tylko przykłady). Najbardziej pozytywny stereotyp dotyczy **„babci"** – ciepłej, wyrozumiałej, cierpliwej, poświęcającej się dla rodziny, goszczącej i dbającej o wnuki. W usuwaniu starszych kobiet z **„pola widoczności"** znaczącą rolę odgrywają media. Ludzie często oceniają innych i mają wobec nich oczekiwania, kierując się ich wiekiem. Takie osądy i oczekiwania mogą prowadzić do ageizmu, czyli uprzedzeń wobec jednostki i ich dyskryminacji wyłącznie ze względu na wiek. **Podstawą dyskryminującą starsze osoby ze względu na wiek jest pogląd, że są niekompetentne, słabe fizycznie i powolne, niektórzy uważają je także za mniej atrakcyjne.**

W niektórych kulturach (latynoskich, azjatyckich, afro amerykańskich zarówno w Stanach Zjednoczonych jak i poza nimi, starsi ludzie cieszą się szacunkiem i uznaniem. **„Każda dyskryminacja jest krzywdząca";** to jest tzw. segregacja ze względu na wiek – żyjemy w takich gettach i się nawzajem nie lubimy. **Dyskryminacja, obwarowanie prawne: dyskryminacja jest zabroniona zarówno przez prawo polskie** (art. 32 pkt. 1 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej z 1997r i pkt. 2 oraz art. 33 Konstytucji RP pkt. 1 i pkt. 2). **Art. 32 pkt. 1 Konstytucji RP „Wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne"** oraz zgodnie z **pkt. 2 „Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiejkolwiek przyczyny".**

Zgodnie z **art. 33 Konstytucji RP** zakłada się równe traktowanie praw kobiet i mężczyzn. Według **pkt. 1 „Kobieta i mężczyzna w Rzeczypospolitej Polskiej mają równe prawa w życiu rodzinnym, politycznym, społecznym i gospodarczym" oraz pkt. 2 „Kobieta i mężczyzna mają w szczególności równe prawa do kształcenia, zatrudnienia i awansów, do jednakowego wynagrodzenia za pracę jednakowej wartości, do zabezpieczenia społecznego oraz do zajmowania stanowisk, pełnienia funkcji oraz uzyskiwania godności publicznych i odznaczeń".**

Z kolei **art. 35 Konstytucji RP zapewnia** wolność oraz prawo dla obywateli RP należących do mniejszości etnicznych i narodowych. I tak zgodnie z **pkt. 1 „Rzeczypospolita Polska zapewnia obywatelom polskim należącym do mniejszości narodowych i etnicznych wolność zachowania i rozwoju własnego języka / zachowania obyczajów i tradycji oraz rozwoju własnej kultury"** oraz **pkt. 2 „Mniejszości narodowe i etniczne mają prawo do tworzenia własnych instytucji edukacyjnych, kulturowych i instytucji służących ochronie tożsamości religijnej oraz do uczestnictwa w rozstrzyganiu spraw dotyczących ich tożsamości kulturowej".**

**Prawo unijne.**

**Prawo wolności oraz zasady funkcjonowania obywateli państw będących członkami UE, zamieszczone zostały w Karcie Praw Podstawowych UE, która weszła w życie 1.XII.2009 r.**

Zgodnie z **art. 21, rozdz. III, zabrania się jakiejkolwiek dyskryminacji ze względu na płeć, kolor skóry, rasę, pochodzenie etniczne, pochodzenie społeczne, cechy genetyczne, używany język, wyznawany światopogląd, opinie polityczne, posiadany majątek, przynależność do mniejszości narodowej, niepełnosprawność, orientacje seksualną czy wiek.**

**„Zawsze jest właściwy czas na zrobienie tego, co właściwe"**. Martin Luther King – Przywódca Ruchu na Rzecz Równouprawnienia. **Dyskryminacja** w przypadku uprzedzeń i stereotypów, może mieć charakter **negatywny lub pozytywny**. **Dyskryminacja negatywną** są różne zachowania podejmowane wobec ludzi starszych, które mają im ograniczyć dostęp do różnych dostępnych zasobów np. na rynku pracy. W **dyskryminacji pozytywnej** wiek sprzyja działaniom korzystnym właśnie dla osób starszych (powstawanie specjalnych systemów opieki zdrowotnej),

**„Zawsze jest właściwy czas na zrobienie tego, co właściwe".**

*Martin Luther King – Przywódca Ruchu na Rzecz Równouprawnienia*



łagodniejsze traktowanie przez wymiary sprawiedliwości (sądy, policja). **Dyskryminacja** może przyjąć wymiar: dyskryminacji bezpośredniej, pośredniej, zwielokrotnionej. Przyczyny dyskryminacji społecznej i zawodowej osób starszych: jednym z powodów dyskryminacji społecznej osób starszych jest wszechobecny kult młodości. **Dyskryminacja społeczna starości sprzyja powstawaniu u osób starszych postaw lękowych** (rozwija się izolacja, frustracja oraz narastanie poczucia osamotnienia). Istotnym przejawem stereotypów dotyczących starości jest przyjęcie wieku kalendarzowego jako wyznacznika przydatności zawodowej. Stąd przechodzenie na emeryturę osób w pełni sił fizycznych i zawodowych kompetencji oraz rezygnacja z pełnienia ról zawodowych i społecznych, są dla wielu osób starszych trudne. **Dyskryminacja ze względu na wiek czasem jest wynikiem świadomych i zamierzonych działań, a czasem bierze się z niezrozumienia potrzeb ludzi starych**. **Jeszcze nigdy w historii style życia różnych pokoleń nie były tak do siebie zbliżone.**

**Pokolenia dziadków i wnuków** (dotyczy to szczególnie krajów Europy Zachodniej i Stanów Zjednoczonych) w podobny sposób spędzają czas wolny – coraz więcej osób starszych jeździ na rowerach, nartach, wyjeżdża na dalekie wyprawy czy też serwuje po Internecie. Jednak realizując swoje pasje i zainteresowanie, muszą pokonać znacznie więcej przeszkód niż młodzi. Często słyszą, że są na coś za starzy.

**Skąd takie uprzedzenia? Czyżby społeczeństwo nie nadążało w swoim myśleniu za zmianami demograficznymi?** W ujęciu globalnym odsetek ludzi dożywających starości sukcesywnie wzrasta. Wg prognoz GUS co piąty mieszkaniec naszego kraju będzie osobą starą. **Starość mamy zagwarantowaną** – stad coraz większe zainteresowanie problemem starości oraz dyskryminacji i ageizmu. **Ageizm – rodzaj rasizmu wobec ludzi starszych – we współczesnych społeczeństwach, którymi rządzą prawa rynku i reklamy.** Ageizm może również występować w stosunku do młodszych ludzi. **Jakie mamy oczekiwania wobec młodzieży? Czy społeczeństwo uważa młodych za nieodpowiedzialnych i niedojrzałych? Dyskryminacja** ze względu na wiek może się objawiać, nie tylko, że otoczenie uważa, że jesteś **„za stary”**, ale również tym, że jesteś **„za młody”** na coś – bo brakuje ci doświadczenia albo za młody na poważne traktowanie. **Dyskryminacja odnoszącą się do ludzi młodych nazywana jest adultyzmem.**



**ADULTYZM** (odmiana ageizmu) – **rodzaj dyskryminacji (ludzi młodych) ze względu na wiek**. Od ageizmu różni się tym, że skierowany jest przeciwko młodym dorosłym, nastolatkom a nawet dzieciom. Władza jaką dorośli mają nad dziećmi z racji swojego starszeństwa oraz sposób w jaki ją wykorzystują. Lekceważenie to postawa krzywdząca i niekorzystna dla rozwoju dziecka. **Stałe decydowanie za młode osoby bez brania pod uwagę ich własnych opinii, pragnień i preferencji.** Z czasem możliwość podejmowania decyzji przez młodych ludzi powinna się stopniowo rozszerzać. Część decyzji dorosłych motywowana jest życiowym doświadczeniem i ma na uwadze wyłącznie dobro dziecka. Czasami decyzyjność przeradza się w nadmierną kontrolę i odcinanie się od możliwości samostanowienia. To budzi frustrację młodych ludzi, a czasem nawet skutkuje różnego rodzaju traumami.

**Adultyzm** (ang. adult, czyli dorosły) – zjawisko, w którym dyskryminowane są osoby młode. Są one postrzegane w kategorii niedojrzałości (bezpodstawne uprzedzenie do osób młodych). Osoby, które dyskryminują młodych, myślą o sobie jako o **„starszych i mądrzejszych”.** Według nich dojrzałość

nabywa się wraz z wiekiem, więc ludzie młodzi jej nie mają. Dlatego też powinni przyznawać starszym rację i wykonywać ich polecenia. **Adultyzm – uprzedzenie przeciwko ludziom młodym. Adultyzm** opiera się na przekonaniu, iż doświadczenie życiowe jest silnie powiązane z wiekiem i wynikającym z tego wnioskiem, iż osoba starsza zwykle jest mądrzejsza i we wszelkich sporach należy jej przyznać rację. **Adultyzm – postawa lekceważąca względem osób młodych, niepełnoletnich.**

**Jak unikać adultyzmu?**

Młodego człowieka należy potraktować jak równego sobie rozmówcę. **Bez dialogu nastawionego na zrozumienie, a nie na wymuszone rady, bardzo trudno odszukać najbardziej optymalne rozwiązanie**. Wiele zależy zatem od mentalnego nastawienia osoby starszej, która stara się pomóc. **W każdym miejscu możemy doświadczać dyskryminacji. Może mieć ona różne oblicza. Rasizm, seksizm, ksenofobia, szowinizm, a także dyskryminacja ze względu na poglądy, niepełnosprawność czy sam wygląd zewnętrzny. Jednym z rodzajów dyskryminacji ze względu na wiek jest ageizm i adultyzm.** Tak naprawdę każde nasze działanie, zachowanie czy nawet wygląd może być dyskryminowany przez innych.

## Skąd się biorą dyskryminacja i uprzedzenia?

**Uprzedzenia i dyskryminacja** funkcjonują w społeczeństwie z powodu zjawiska społecznego uczenia się i dostosowywania do norm społecznych. **Dzieci uczą się uprzedzonych postaw i poglądów od społeczeństwa: swoich rodziców, nauczycieli, wychowawców, przyjaciół, z mediów i innych źródeł socjalizacji.** Jeżeli określone rodzaje uprzedzeń i dyskryminacji są akceptowane w społeczeństwie, to mogą w nim również funkcjonować przez normatywny wpływ społeczny, co prowadzi do konformizmu i rozpowszechniania uprzedzeń, negatywnych poglądów, postaw i zachowań. **Stereotypy i uprzedzenia mogą stanowić największe bariery w komunikacji międzykulturowej, dlatego należy budować relacje z osobami z innych krajów w oparciu o własne doświadczenie oraz stosować indywidualne podejście do każdego człowieka.** Należy być świadomym różnic kulturowych, akceptować ich istnienie i szanować **„inność”.** Zawsze należy pamiętać, że to co jest dla nas normą, nie zawsze takie jest dla innych osób.

**Powstawanie stereotypów i uprzedzeń zdeterminowane jest przez wiele czynników, mechanizmów i procesów, które niejednokrotnie są ze sobą ściśle powiązane.** Stereotypy mogą prowadzić do narastania uprzedzeń wobec danej grupy. **Stereotypy mogą także powodować uprzedzenia, które są związane z silną niechęcią w stosunku do danej grupy społecznej lub kulturowej.**



**Rezultatem stereotypów jest tworzenie uprzedzeń**. Zaczynamy wtedy oceniać ludzi na podstawie ich przynależności do danej grupy, a nie cech, zalet czy zdolności. **Ludzie różnią się między sobą. Wszyscy mają różną religię, różny język.** Głębiej reflektując różnice dopatrujemy się podobieństw: język, religie, obyczaje, kulturę. **Uprzedzenie** (ang. prejudice) to negatywne podejście do jednostki oparte wyłącznie na jej przynależności do określonej grupy

społecznej. **Uprzedzenie** jest indywidualną postawą zawierającą silny ładunek emocjonalny wobec pewnej osoby lub zbiorowości.

**Uprzedzenia są zdefiniowane jako wroga, nieuzasadniona, nieracjonalna, silna i bardzo trwała postawa wobec grupy lub osoby, wyłącznie z powodu przynależności człowieka do danej grupy.** W sytuacji kontaktu z osobami odmiennymi kulturowo łatwo może dojść do powstania **uprzedzenia**, czyli negatywnej (czasem nawet wrogiej) postawy, która jest oparta na uogólnionych wynikających z fałszywych lub niekompletnych informacji. **Uprzedzenia** często dotykają osób będących członkami mniejszości kulturowych, których np. zwyczaje nie są powszechnie znane. Z tego względu prowadzenie działań edukacyjnych, utrzymywanie kontaktów i budowanie relacji z członkami różnych grup kulturowych może zmniejszyć tendencje do uprzedzeń. Co ciekawe, samo wyobrażanie sobie interakcji z osobami z innych grup kulturowych może wpłynąć na zmniejszenie uprzedzenia.

**Przykładem uprzedzenia** jest okazywanie negatywnego stosunku wobec ludzi, którzy nie urodzili się w Polsce. Ktoś może żywić te uprzedzenia, chociaż przecież nie zna wszystkich ludzi, którzy nie urodzili się w Polsce. Status obcokrajowca wystarczy, żeby źle myśleć albo źle mówić o ludziach należących do tej grupy.

**Uprzedzenia** są związane z trzymaniem z góry z przyjętymi wyobrażeniami na temat jednostki lub grupy, nawet gdy otrzymywane informacje tym wyobrażeniom zaprzeczają. To jak postrzegamy siebie i innych, staje się sprawą, która może oddziaływać na nasze indywidualne i społeczne zachowania. **Stoimy przed koniecznością przedefiniowania naszych postaw wobec innych.** Wydarzenia takie jak: wojna, ruch migracyjny, uchodźcy, gwałtowne zmiany społeczne, polityczne, gospodarcze zachodzące w naszym społeczeństwie. **Uprzedzenie** to wrogie bądź negatywne nastawienie dotyczące wyróżniającej się grupy ludzi, oparte wyłącznie na ich przynależności do tej grupy. **Uprzedzenia** karmią się negatywnymi stereotypami dotyczącymi jednostek lub grup. **Uprzedzenia powodują agresję i silne uczucia negatywne, dlatego są bardzo niebezpieczne**. **Uprzedzenie**, **negatywna** (czasem nawet wroga) **postawa**, która jest oparta na uogólnieniach wynikających z fałszywych lub niekompletnych informacji.

## W jaki sposób redukować uprzedzenia?

Nie ma uniwersalnego przepisu, który podpowie nam w jaki sposób możemy skutecznie zredukować **uprzedzenia**. Dużo zależy od konkretnej sytuacji i uwikłanych z nią osób. **Najlepszym sposobem na redukowanie uprzedzeń jest zbudowanie sytuacji wzajemnej współzależności pomiędzy członkami dwóch grup** np. zaplanowanie zadania, w którym dziecko z grupy mniejszościowej będzie miało znaczący wpływ na jego ukończeniem. Wówczas dziecko z grupy mniejszościowej zyskuje wyższą pozycję w grupie. **Uprzedzenie** jest indywidualną postawą zawierającą silny ładunek emocjonalny wobec pewnej osoby lub zbiorowości. Należy pamiętać jednak, że nie każda negatywna postawa jest uprzedzeniem. Mamy z nim do czynienia, gdy niechęć nie jest wystarczająco uzasadniona i nie dotyczy konkretnej osoby. **Uprzedzenie** – to negatywna ocena lub osąd, któremu towarzyszy negatywne nastawienie emocjonalne (np. niechęć, obrzydzenie, lęk, strach, pogarda, nienawiść) wobec jakiejś grupy społecznej, wyróżnionej na podstawie wybranej cechy tożsamości, oparte na faktycznej lub domniemanej przynależności osoby / osób do tej grupy. **Uprzedzenie** jest afektywnym, emocjonalnym elementem postawy, a zatem dosyć stałym stosunkiem do grupy osób, kształtowanym w dłuższym czasie i trudnym do zmiany. **Uprzedzenia** wobec osób należących do określonych grup społecznych mają swoje nazwy, z uprzedzeniami mamy najczęściej do czynienia w postaci:

1. **Ableism** (wymowa: ejbelizm): negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie), wobec osób z niepełnosprawnością (fizyczną i / lub intelektualną); przekonanie, że niepełnosprawność jest czymś negatywnym, wymagającym leczenia, naprawienia lub eliminacji. Negatywne przekonania wobec osób w kryzysach psychicznych.

2. **Ageism** (wymowa: ejdżyzm, z ang. Age – wiek): negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) w stosunku do osób ze względu na wiek (faktyczny lub domniemany). Polski odpowiednik tego pojęcia to wiekizm.

3. **Antysemityzm** – nienawiść do Żydów. To negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec Żydów i Żydówek. Antysemityzm może przybierać formę ideologii i opartego na niej prądu politycznego, bazującego na rasizmie, etnocentryzmie i / lub religio centryzmie.

4. **Homofobia** – negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec osób nieheteroseksualnych biseksualnych (gejów, lesbijek, osób biseksualnych lub postrzeganych jako nieheteroseksualne.

5. **Islamofobia** – negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec muzułmanów i muzułmanek (lub osób za takie uważanych).

6. **Klasizm:** negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec osób ze względu na ich pochodzenie lub status materialny.

7. **Ksenofobia** – wrogość wobec cudzoziemców: negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec osób pochodzących z innych niż „własna" grup narodowych lub etnicznych (określonych jako „inni", „obcy".

8. **Rasizm** – przekonanie o całkowitej wyższości własnej rasy. **Rasizm ukryty** – deklaracja tolerancji dla wszystkich ras zgodnie z zasadą poprawności politycznej z obawą przed potępieniem społecznym w rzeczywistości mając przekonania rasistowskie.

9. **Romofobia**: negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec Romów i Romek oraz Sinti (potocznie nazywanych Cyganami i Cygankami).\

10. **Dyskryminacja** – niesprawiedliwe traktowanie obiektu uprzedzenia tylko z racji przynależności do danej grupy, a nie ze względu na cechy indywidualne.

11. **Etnocentryzm** – akceptacja osób podobnych kulturowo, odrzucenie odmiennych. Przyjęcie własnej kultury za obowiązujący wzorzec i traktowanie członków grupy własnej jako „lepszych" niż inni.

12. **Fanatyzm** – całkowite zaślepienie wyznawaną doktryną, niezdolność do zmiany zdania, nienawiść i agresja wobec inaczej myślących.

13. **Nacjonalizm** – pielęgnowanie tradycji kulturowej i patriotyzmu przeradzające się często w nieuzasadnione przekonanie o wyższości własnego narodu.

14. **Seksizm** (ang. sex – płeć): negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec osób (najczęściej kobiet) ze względu na ich płeć (faktyczną lub domniemaną). Łączy się z przekonaniem o biologicznej, intelektualnej i / lub moralnej (naturalnej lub ustanowionej) wyższości jednej płci nad drugą.

15. **Szowinizm** – pogarda i ataki słowne / fizyczne wobec innych nacji, skrajna postać nacjonalizmu.

16. **Transfobia** – negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec osób transpłciowych bądź wobec osób o nienormatywnej ekspresji płciowej.

**Wszystkie uprzedzenia można podzielić na trzy grupy.** Pierwszą z nich będą **uprzedzenia awersyjne**. Powstają one na bazie lęku przed obiektem uprzedzenia, któremu często przypisuje się negatywne cechy i traktuje jak potencjalne zagrożenie, dlatego można zauważyć unikanie kontaktu. Drugą grupą będą **uprzedzenia dominatywne**, której podłożem jest pogarda i silne przekonanie o wyższości własnej grupy, z którą się utożsamiamy. Trzecią grupą będą **uprzedzenia wewnętrznie sprzeczne**, które opierają się na mieszanych emocjach. Z jednej strony można podziwiać daną grupę, a z drugiej zazdrościć i być niechętnym. Taki konflikt może być rozwiązany poprzez odsunięcie się od obiektu uprzedzenia.

**Przyczyny uprzedzeń** mogą być różne, zaliczamy do nich: osobowość autorytarną, niezaplanowanie ważnych potrzeb, zagrożenie kryzysem i przeniesienie agresji na kozła ofiarnego, dehumanizacja stosunków między ludźmi, kategoryzacje społeczne, kultura. **Przeciwdziałać uprzedzeniom można w różny sposób, podstawą jest wykształcenie tolerancji w różny sposób, taki jak:**

1. **Zmiana „zimnych" metod wychowawczych**, czyli kary fizyczne, surowość, brutalność, oschłość brak czułości, obojętność, **na „ciepły"**, czyli konsekwencja w egzekwowaniu stopniowo rosnących wymagań, łagodne kary, ciepło emocjonalne w stosunku do dziecka.

2. **Terapia behawioralna** – zakładając, że uprzedzenia są formą agresji, a agresja jest wynikiem frustracji, więc pozbycie się jej powinno zmniejszyć poziom uprzedzeń.

3. **Współpraca zamiast rywalizacji**. Warto wyzbywać się uprzedzeń, ponieważ w ten sposób możemy kogoś zranić. Stereotypy mimo, że są naturalne w każdej kulturze warto się przełamać i spróbować na drugiego człowieka spojrzeć w sposób indywidualny zamiast rezygnować od razu z kontaktu.

**Uprzedzenia mogą, ale nie muszą być powiązane z dyskryminacją.** Osoby wolne od uprzedzeń mogą kogoś dyskryminować, a osoby dyskryminujące mogą (ale nie muszą) być uprzedzone. **Uprzedzenia i dyskryminacja** to często podstawowe przyczyny konfliktów między ludźmi. **Uprzedzenia i dyskryminacja** mają wpływ na wszystkich (choć ludzi łączy szereg podobieństw, to jednak występuje między nimi wiele różnic). Te różnice mogą być dla niektórych trudne do zaakceptowania, co prowadzi do **uprzedzeń**. **Dyskryminacja** to nieusprawiedliwione, negatywne lub krzywdzące działanie skierowane przeciwko członkom danej grupy wyłącznie dlatego, że do niej należy, jest to traktowanie danej osoby mniej przychylnie, niż innej w porównywalnej sytuacji ze względu na daną cechę (np. płeć, wiek, niepełnosprawność, religia lub przekonania czy pochodzenie etniczne).



Różnica między uprzedzeniem a dyskryminacją. To różnica między myśleniem (stereotyp) / odczuwaniem (uprzedzenie) a działaniem (dyskryminacja). **Dyskryminacja** to gorsze, niesprawiedliwe traktowanie ze względu na przynależność do określonej grupy.

**Dyskryminacja:**

1. Niesprawiedliwe, nieusprawiedliwione, negatywne lub krzywdzące działanie skierowane przeciwko członkowi / członkini danej grupy, wyłącznie dlatego, że do niej należy.

2. Traktowanie danej osoby mniej przychylnie, niż inną w porównywalnej sytuacji ze względu na jakąś cechę (np. płeć, orientacja psychoseksualna, niepełnosprawność, religia lub przekonanie czy pochodzenie etniczne lub rasowe.

**Dyskryminacja bezpośrednia:**

1. Osoba traktowana jest mniej korzystnie niż inna w podobnej sytuacji ze względu na jakąś przesłankę (np. pochodzenie rasowe lub etniczne, religia lub wyznanie, niepełnosprawność, wiek lub orientacja psychoseksualna). Przykładem dyskryminacji bezpośredniej jest ogłoszenie o pracy, które mówi **„osoby niepełnosprawne nie powinny się zgłaszać"**.



**Dyskryminacja pośrednia:**

1. Pozornie neutralne warunki, kryteria lub praktyki są niekorzystne dla osób posiadających lub podejrzanych o posiadanie pewnej obciążonej cechy (pochodzenie rasowe, etniczne, religia lub wyznania, niepełnosprawność, wiek, orientacja seksualna), o ile praktyka taka nie może zostać uznana obiektywnie za uzasadnioną prawem. Przykładem dyskryminacji pośredniej jest wymaganie, aby wszystkie osoby starające się o pewną pracę zdały test w określonym języku, nawet, jeśli język ten nie jest konieczny do wykonywania pracy. Może to spowodować wykluczenie wielu osób, które mają inny język ojczysty.

**Stereotypowe postrzeganie prowadzi do dyskryminacji równych sobie narodowości, kolorów skóry, płci, orientacji seksualnych, religii.** A ta dyskryminacja prowadzi do niesprawiedliwości, agresji i łez. **Dyskryminacja, uprzedzenia** i tendencje do posługiwania się stereotypami nasilają się w czasie kryzysów gospodarczych, gdy dochodzi do konfliktu celów ekonomicznych, politycznych czy ideologicznych, gdy brakuje pracy i wzrasta rywalizacja o nią, wówczas też rodzą się uprzedzenia.

Druga przyczyna, związana jest z koncepcją **„kozłów ofiarnych".** Agresja u podstaw której leży frustracja połączona z bólem czy nudą może doprowadzić do ataków na jednostkę. Najczęściej ofiarami agresji padają grupy widoczne, nielubiane i bezsilne. **Etnocentryzm** to skłonność do wydawania negatywnych sądów o obcej kulturze poprzez odwoływanie się do standardów obowiązujących w kulturze, z której się wywodzimy oraz interpretacją zachowań innych ludzi zgodnie z normami panującymi w naszej kulturze.

**Część trudnych emocji, które nas spotykają w kontaktach międzykulturowych może być właśnie związana z etnocentryzmem.** Kultura, w której się wychowaliśmy stanowi punkt odniesienia, niekiedy także uznajemy ją za jedynie słuszną, czy bardziej wartościową niż inne. Najczęściej, jeśli nie mamy kontaktu z osobami pochodzącymi z innych kultur, nie uświadamiamy sobie jak duża część z naszych zachowań jest uwarunkowana kulturowo. Można tu zastosować **„metaforę okularów".** Kultura w której jesteśmy wychowywani zakłada nam na nos kolorowe okulary, o których najczęściej zapominamy – jak długo nie okaże się że ktoś tę samą sytuację może widzieć radykalnie odmiennie. Czasami trudne emocje, które nas spotykają w kontaktach międzykulturowych mogą być związane z etnocentryzmem, a więc naszą tendencją do interpretowania zachowań innych ludzi zgodnie z normami panującymi w naszej kulturze.

**Mikro nierówności** to drobne, czasem subtelne i trudno uchwytne zachowania, wypowiedzi czy gesty, które deprecjonują doświadczającą ich osobę ze względu na określoną cechę jej tożsamości, obniżają jej pozycję w grupie lub w danej sytuacji. **Osoba, która stosuje mikro nierówności może robić to nieświadomie i nieintencjonalnie, nie zdając sobie z tego sprawy.** Doświadczanie mikro nierówności, może powodować obniżenie poczucia własnej wartości, a także wywoływać stres oraz szereg uczuć i emocji (złość, frustrację, irytację), które wpływają negatywnie na samopoczucie oraz funkcjonowanie danej osoby.

Charakterystyka mikro nierówności:

1. Subtelne formy dyskryminacji, werbalne i niewerbalne, które prowadzą do wykluczenia, obniżenia zaangażowania i spadku wydajności.

2. Sytuacja, która pojedynczo jest nieszkodliwa, a nabiera znaczenia gdy towarzyszy jej efekt kumulacji.

3. Przedstawiciele / przedstawicielki niektórych grup mniejszościowych mogą doznawać nawet kilkaset mikro nierówności dziennie.

4. Podstawową trudnością w walce z mikro nierównościami jest to, że próba bezpośredniej reakcji może być odebrana jako przewrażliwienie.

**Przykłady mikro nierówności:** Do grupy znajomych podchodzi chłopak. Wita się uściskiem dłoni z kolegami, nie podaje ręki koleżankom. Podczas rozpoczęcia konferencji naukowej, dziekan dziękuję organizatorkom i organizatorom: doktorowi Michałowi Pałuckiemu, doktorowi Markowi Niedzielskiemu, pani Kasi i pani Lucynie. Podczas dyskusji w trakcie zajęć, prowadzący udziela głosu przede wszystkim studentom, pomijając studentki. Częściej też przerywa wypowiedzi studentkom niż studentom. **Dyskryminacja to nierówne, gorsze, często także łamiące prawo działanie, zaniechanie, kryterium lub przepis, dotyczące osób lub grup ze względu na ich rzeczywiste lub domniemane cechy tożsamości, takie jak: płeć, tożsamość płciowa, kolor skóry** (rasa)**, język, pochodzenie narodowe i / lub etniczne, religia, wyznanie lub bezwyznaniowość, światopogląd, stan zdrowia i stopień sprawności, wiek, orientacja psychoseksualna, status społeczny i ekonomiczny i inne** (katalog nie jest zamknięty).

**Skutkiem dyskryminacji jest utrudnienie lub uniemożliwienie korzystania na równi z innymi z praw, wolności oraz szeroko pojętych zasobów i dóbr społecznych.**

Zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami np. Kodeksu pracy i tzw. Ustawy Równościowej wyróżnia się następujące formy dyskryminacji: **dyskryminacja bezpośrednia** (traktowanie mniej korzystne); **dyskryminacja pośrednia** (niekorzystne dysproporcje); **molestowanie** – niepożądane zachowanie związane z jedną lub kilkoma cechami tożsamości, którego celem lub skutkiem jest naruszenie godności osoby fizycznej i stworzenie wobec niej zastraszającej, wrogiej, poniżającej, upokarzającej lub uwłaczającej atmosfery np. dowcipy i komentarze zawierające przekazy antysemickie, rasistowskie, homofobiczne, seksistowskie (odnoszące się do płci), dokuczliwe i obraźliwe wyzwiska, ale także uporczywe milczenie w obecności tej osoby, nękanie, przekraczanie granic fizycznych, psychicznych, wykonywanie obraźliwych gestów lub dźwięków itd.

**Dyskryminacja ze względu na płeć:**

1. Oznacza wszelkie zróżnicowanie, wyłączenie lub ograniczenie, którego skutkiem lub celem jest uszczuplenie lub uniemożliwienie jednej z płci korzystania na równi z drugą płcią z zasobów, praw człowieka oraz podstawowych wolności dziedzinach życia politycznego, gospodarczego, społecznego, kulturalnego, obywatelskiego i innych.

2. Dyskryminacja ze względu na płeć może przejawiać się w formie mechanizmów dyskryminujących kobiety lub mężczyzn jako całej grupy oraz w formie dyskryminacji konkretnej osoby ze względu na jej płeć.

3. Badanie CBOS – 2014 **„Komu żyje się lepiej”**. Pytanie: Czy zdarza się, że tracisz coś z powodu płci? Kobiety TAK 28% NIE 53%; Mężczyźni TAK 8% NIE 79%.

4. Badanie CBOS – 2014 **„Komu żyje się lepiej”**. Pytanie: W jakich okolicznościach traci pan/pani z powodu płci? a) w pracy zawodowej 66 %, b) w domu rodzinnym 29%, c) w szkole, uczelni 27%, d) w miejscach publicznych 27%, e) w małżeństwie 26%; f) w sytuacjach towarzyskich 24%.

**Dyskryminacja ze względu na płeć – przykłady:**

- Ograniczenia w dostępie do awansu zawodowego, nieuzasadnione różnicowanie wynagrodzeń za pracę jednakowej wartości ze względu na płeć.
- Formułowanie ogłoszeń o pracę w sposób eliminujący jedną z płci (podanie nazwy stanowiska wyłącznie w formie męskiej lub żeńskiej np. asystentka, dyrektor).
- Domaganie się od kandydatki na pracownicę zaświadczenia lekarskiego, stwierdzającego, że kandydatka nie jest w ciąży lub odmowa zatrudnienia bezdzietnej mężatki w obawie, iż zdecyduje się na macierzyństwo.

- „Szklane” sufity, ściany, windy wpływające na pozycję kobiet w pracy zawodowej.
- Stosowanie nazw zawodów i stanowisk wyłącznie w formie żeńskiej lub męskiej mającej na celu dyskryminację jednej z płci.
- Segregacja pozioma – niski prestiż sektorów sfeminizowanych.
- Słabo rozwinięte formy instytucjonalnej opieki nad osobami zależnymi.
- Utrwalanie stereotypowych wizerunków kobiet i mężczyzn w reklamach.
- Molestowanie seksualne w miejscu pracy przez przełożonego lub współpracownika.
- Dyskryminacja mężczyzn w obszarze stanowienia i stosowania prawa rodzinnego.
- Brak profilaktyki zdrowotnej uwzględniającej uwarunkowania związane z płcią.
- Nieodpłatna praca kobiet, małe zaangażowanie mężczyzn w obowiązki domowe, trudności kobiet w godzeniu pracy zawodowej i domowej.
- Stosowanie wobec kobiet przemocy fizycznej, psychicznej, ekonomicznej, motywowanie przekonaniem o niższości tej płci.

**Polityka równości ma doprowadzić do tego, żeby kobiety i mężczyźni stali się tacy sami. Polityka równości płci oznacza, że powinniśmy zawsze zachować parytet 50/50. Do pokonania stereotypu, wystarczą 2 rzeczy: rzetelna wiedza i krytyczne myślenie. Stereotypy** związane są także z samooceną. **Aby sprawnie funkcjonować ludzie muszą mieć dobre zdanie zarówno o sobie samych, jak i o grupie do której należą.**

**Stereotypy rozwijają się silniej, jeśli zaspokajają podstawowe motywy podwyższenia samooceny. Chwilowe zagrożenia poczucia własnej wartości skłaniają jednostki do silniejszych reakcji stereotypowych i uprzedzeń.**

Badania Forda – **stereotypy** bardzo trudno zwalczać ponieważ nasze umysły lubią proste rozwiązania i nie chcą łatwo zgodzić się na komplikacje. Dlatego też stwierdzenie typu **„moja kuzynka jest blondynką i właśnie habilitowała się z geometrii”,** kwitowane jest zwykle zapewnieniem „**Tak! Wyjątki się zdarzają”**; niekiedy wzbogaconym niezrozumiałą uwagą o wyjątkach, które potwierdzają regułę. **Stereotyp** – to ogół opinii, pojęć, twierdzeń, także nakreślonych pod wpływem ciągle powtarzających się czynności lub jednorazowego zdarzenia.

**Stereotyp może urodzić się pod wpływem nałogów lub nawyków** (stereotyp kibica piłki z piwem). Tak naprawdę jesteśmy stereotypami otoczeni w każdej dziedzinie naszego życia. Zaczyna się już w dzieciństwie. Wszystko to ma swój początek w procesie socjalizacji (naśladowanie rodziców, rodzeństwa) uczymy się odbierani świata. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko pacyfistów będzie miało podobne do swych rodziców poglądy, zaś ktoś wychowany w rodzinie dwunarodowościowej będzie miał bardzie liberalne podejście do multi-kulturowości.



**Podświadome kierowanie się stereotypami dotyka nas każdego dnia. Stereotypy** to także schematy, które w dużym stopniu ułatwiają nam „zgrabne” wysławianie się. To skróty myślowe, które pozwalają nam na łatwiejsze przyswajanie i przetwarzanie informacji. **Stereotypy** pomagają nam ukształtować nasze poglądy, pragnienia – bez nich nie bylibyśmy w stanie podjąć jakiejkolwiek decyzji, poczynając od wyboru koloru bluzki

(na akademię biała, na koncert metalowa) kończąc na wybraniu odpowiedniego partnera życiowego. **Stereotyp jest:** poglądem utrwalonym przez tradycję; myślą przechodzącą z pokolenia na pokolenie, ciężko ulegającą zmianie; konstrukcją myślową, prowadzącą do uprzedzeń; prostym szablonem, schematem, wzorcem; uproszczonym obrazem, często irracjonalnym, niesprawiedliwym; kategoryzacją, generalizacją otaczającego nas świata; utartą regułą, której próba obalenia nie powoduje nic innego jak powstanie **„wyjątku potwierdzającego regułę”**; tezą, w której zawsze znajduje się **„ziarno prawdy”**; oklepany, dotyczący danej zbiorowości; uprzedzeniem, które wpływa na funkcjonowanie zarówno tych którzy je posiadają, ale i tych, którzy są ich obiektem; przyjęty przez jednostkę, na skutek własnych obserwacji i poglądów innych.

**Należy brać pod uwagę, że większość stereotypów jest bezzasadnych i wiążą się z nierozumieniem otaczającego świata**, następujących w nim zmian lub czyjegoś zachowania.

**Szanowni Państwo, Zastanówmy się! – jak często dyktują nam one, co powinniśmy myśleć, jak postępować, w co wierzyć i jak często są krzywdzące dla innych lub nas samych lub naszej grupy zawodowej.**

**„Łamiemy stereotypy” – „nie hasłem na transparencie, a przykładem” –** dr Monika Tomaszewska **– kreatorka nowoczesnego pielęgniarstwa.**

**Zmieniamy podejście wiedzą, praktyką, komunikacją i modelem nastawienia do pacjenta – to pacjent musi w nas widzieć profesjonalistę medycznego, musi nam zaufać.**

**Należy wierzyć w siebie i w swoje kompetencje i nigdy nie przestawać się uczyć.** Poziom wykształcenia i kwalifikacji pielęgniarek i położnych wciąż rośnie, w związku z tym przypisywane są im nowe role. Same musimy widzieć się w nowoczesnym pielęgniarstwie – zmiana myślenia o roli zawodowej zaczyna się w głowie – dr Monika Tomaszewska. **„Nigdy nie mów, że wszystko wiesz, uczymy się całe życie”.** Studenci pielęgniarstwa i położnictwa walczą ze stereotypami zawodowymi w kampanii **„Obalamy stereotypy”.**

**„Nic nie robią tylko kawę piją, ciasto jedzą”**; **„Zamiast pracować podrywają lekarzy”**; **„Pielęgniarka tylko marzy o związku z lekarze”.** To jedne z licznych stereotypów, jakie krążą w społeczeństwie odnośnie zawodu pielęgniarki. Dotykają one nie tylko płci żeńskiej np. **„Mężczyzna pielęgniarz – pewnie nie poszło mu na studiach”.** Pewnie właśnie myślisz **„To co one robią, gdy ich nie widać?”**, odpowiadam: **zajmują się innymi pacjentami; przygotowują i podają leki; przyjmują pacjentów na oddział; pobierają materiał do badań; jeżdżą z pacjentami do pracowni diagnostycznych, opisują wykonane czynności w dokumentacji; piją kawę i jedzą**



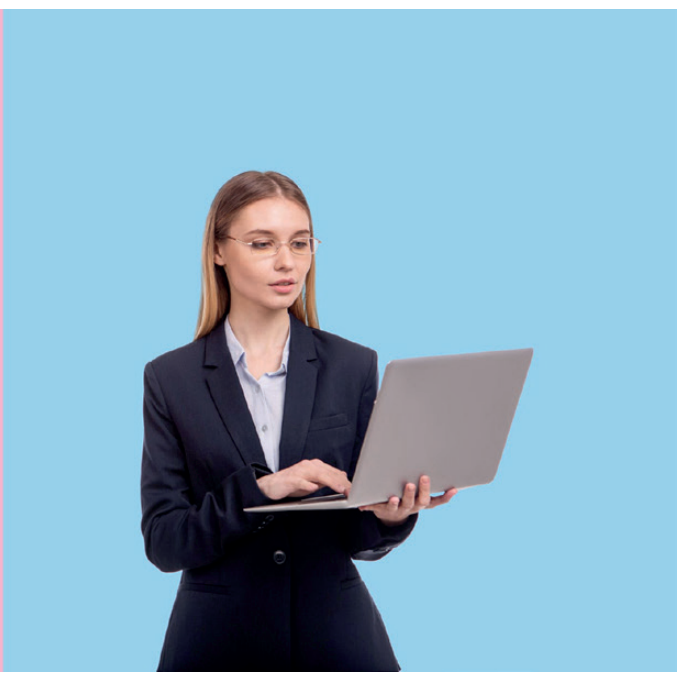
**ciasto**. Mówią o tym wprost, ponieważ każdemu pracownikowi należy się przerwa w pracy. Nie mamy prawa wymagać od pielęgniarki / pielęgniarza, że z tego zrezygnują.

**Przedstawiłam niektóre stereotypy, bardzo często ukazywane w mediach czy kinie.** Pielęgniarkę przedstawia się tam jako młodą, głupiutką, atrakcyjną kobietę, której strój często bardzo odbiega od przyjętych standardów i która w trakcie pracy nie zajmuje się niczym poza flirtowaniem z lekarzem. **Taki wizerunek sprawia, że zarówno adeptki zawodu, jak i ich starsze koleżanki bywają traktowane przez ludzi niepoważnie bądź pobłażliwie. Niejednokrotnie stają się również obiektem żartów i komentarzy ze strony pacjentów** (i nie tylko), **podczas pełnienia nad nimi opieki**. Wynika to najprawdopodobniej z faktu, że pielęgniarstwo dalej postrzegane jest jako zawód pomocniczy, jako wsparcie lekarza, nie jako **zawód samodzielny, w pełni autonomiczny, wymagający ogromnej ilości wiedzy i doświadczenia**.

Kampania **„Obalamy stereotypów”** pod hasłami**: „Nie marzymy o związku z lekarzami”; „Kończymy studia, nie kursy”; „Jesteśmy dumni z tego co robimy”; „Studiujemy z wyboru nie przez porażkę”.**

**Stereotypy** stają się najbardziej widoczne wówczas, gdy są negatywne, nadmiernie uogólnione lub fałszywe. W takich przypadkach wpływają destrukcyjnie na interakcje, wręcz ją uniemożliwiają.





**Stereotypy** mogą mieć szkodliwy wpływ, ponieważ kształtują nasze oczekiwania co do zachowania innych ludzi. Jeśli te oczekiwania są negatywne, zaczynamy spodziewać się niepożądanych zachowań ze strony członków obcej grupy. Każdy z nas łatwo **„przykleja”** stereotyp innej osobie, z kolei trudniej jest się pozbyć dotyczącej opisu zewnętrznego. Ludzie często dokonują spontanicznej kategoryzacji na podstawie łatwo dostrzeganych cech fizycznych, rasowych, czyli tych dostrzegalnych w pierwszym kontakcie; cech osobowościowych, narodowych. **Takie działanie nazywamy etykietowaniem – naznaczeniem – stygmatyzacją**.

**Szanowni Państwo, Szanowne Koleżanki i Koledzy,**

**W dzisiejszych czasach przekraczanie granic państw nie jest problemem, problem stanowi natomiast przekraczanie granic kulturowych oraz wyzbycie się myślenia stereotypowego i uprzedzeń. We współczesnym świecie nie tylko wrażliwość i empatia wydają się być niezbędne w pracy pielęgniarki / położnej, ale także wrażliwość kulturowa.** Zmusza to personel pielęgniarski / położniczy do podjęcia nowych zadań oraz szukania różnych dróg porozumienia z obcymi, często nieznanymi rytuałami i zachowaniami.

**Brak zrozumienia dla odmienności i podstawowych informacji o różnicach kulturowych utrudnia prawidłową komunikację z pacjentem, która jest niezwykle istotnym elementem pielęgnacji chorego.**



**Jeśli nieznane są nam normy kulturowe i religijne, które wpływają na konkretne skrypty zachowań, łatwo o uaktywnienie stereotypów i postrzeganie w perspektywie etnocentrycznej, które jest powodem konfrontacji, frustracji, rozczarowania, konfliktów, nieporozumień, mowy nienawiści.** Aby udzielić odpowiedniej kulturowo opieki, należy w pełni zrozumieć oczekiwania i potrzeby jednostki, postrzegać bez uprzedzeń i stereotypów, zawiesić osąd innej kultury wg kryteriów kultury własnej. Wszelkie wzory kulturowe dotyczące zdrowia i choroby są częścią systemu wartości, norm, wierzeń, który to system kształtowany jest stopniowo w procesie wychowania i socjalizacji. **Należy uwrażliwić pracowników / studentów na różnice międzykulturowe**. Studenci pielęgniarstwa / położnictwa w życiu zawodowym będą musieli korzystać z wielu kompetencji kulturowych, dlatego też należy uczyć przyszłych pracowników ochrony zdrowia jak zrozumieć odmienność kulturową i jak przeciwdziałać dyskryminacji.

**W dzisiejszych czasach przekraczanie granic państw nie jest problemem, problem stanowi przekraczanie granic kulturowych oraz wyzbycie się myślenia stereotypowego i uprzedzeń.**

**Uprzedzenia** zazwyczaj są oparte na stereotypach, które stanowią ich podstawę poznawczą oraz osobiste uczucia człowieka. **W uprzedzeniu składnik afektywny jest szczególnie silny, a aspekt poznawczy przyjmuje formę stereotypu.** Oba wyznaczają trzeci składnik **postawy-behawioralny**, czyli różne formy zachowania wobec przedmiotu uprzedzenia. Należy sobie zadać pytania:

**Czy jesteśmy w stanie wyzbyć się obecnych w swojej kulturze stereotypów i uprzedzeń w stosunku do osób odmiennych kulturowo?**

**Czy jesteśmy w stanie uszanować różnice kulturowe, z którą mamy lub będziemy mieć kontakt w pracy zawodowej?**



**Nieuświadomione stereotypy powodują, że nasze działania wobec innych często są nieprzemyślane i mogą mieć negatywne skutki.**

**Wiedza o stereotypach jest bardzo potrzebna.** W ramach edukacji międzykulturowej zarówno na poziomie przed, jak i podyplomowym, należy doskonalić kompetencje kulturowe i inteligencję kulturową pielęgniarek / położnych, które dają szansę na redukowanie stereotypów i likwidację uprzedzeń oraz zmianę negatywnych postaw wobec osób odmiennych kulturowo. W momencie przyjęcia jakiegoś stereotypu człowiek często dokonuje kategoryzacji (porządkowanie, opisywanie) **MY-ONI**. Zaczyna postrzegać **„swoich"** jako indywidualności, gdzie każdy jest inny, czym innym się charakteryzuje, natomiast członków pozostałych grup widzi jako jednorodność, masę, przypisuje im wszystkim jednakowe cechy. Myśląc tak, odmawia sobie możliwości poznania **„tamtych".** Jeżeli przy tym pojawią się nie zawsze pozytywne emocje, to wówczas dochodzi do powstania uprzedzeń. To może rzutować na zachowanie człowieka wobec **„innych",** co wiąże się nawet z zachowaniami dyskryminacyjnymi.

Z tych powodów **każdy człowiek powinien mieć otwarty umysł, szukać informacji, zdobywać wiedzę, być otwarty na świat i w miarę możliwości uczestniczyć w spotkaniach, gdzie udział biorą różni ludzie.**

**Dzięki temu będziemy mniej podatni na działanie stereotypów.**

Jest to o tyle ważne, że stereotypy, jeśli są przekazywane z pokolenia na pokolenie, mogą wywoływać przekonanie o ich nieomylności i uniwersalności. **Stereotypy są dla człowieka jak mechanizmy obronne**. Ponadto sprzyjają wzmacnianiu tożsamości grupowej i tworzeniu więzi. Z drugiej strony dezintegrują życie społeczne ludzi oraz zafałszowują obraz rzeczywistości. **Warto jednak być świadomym jakimi stereotypami człowiek kieruje się w swoim życiu. Dzięki temu można blokować ich działanie i patrzeć szerzej na rzeczywistość** (Dr Marta Kucharska).

**Aby się uwolnić od złych przypuszczeń, należy opierać się tylko na faktach stwierdzanych. Nigdy nie przyjmować stanowiska bez zbadania jakiejś sprawy.**

## Ważne wnioski

**Przejawiać** wrażliwość na przejawy dyskryminacji i wykluczenia oraz gotowość **do inspirowania działania opartego na wiedzy na rzecz tolerancji i równości społecznej.**

**Stereotyp** skorumpowanego lekarza czy pielęgniarki może być niesprawiedliwy, ale jest faktem – istnieje w świadomości ludzi. Środowisko powinno więc podejmować wysiłki, żeby **zmienić ten pogląd, nie tylko po to, żeby uchronić się przed kolejnym atakiem …ale też, żeby budować lepszy własny wizerunek i relacje ze społeczeństwem. Stereotyp może być niesłuszny, ale istnieje w świadomości społecznej**. Trudny do zmiany.

**Stereotypy i uprzedzenia** mogą stanowić największe bariery w komunikacji międzykulturowej, dlatego należy budować relacje z osobami z innych krajów w oparciu o własne doświadczenia oraz stosować indywidualne podejście do każdego człowieka.

**Należy być świadomym różnic kulturowych, akceptować ich istnienie i szanować „inność". Zawsze należy pamiętać, że to co jest dla nas normą nie zawsze takie jest dla innych osób.**

**Szanowne Koleżanki i Szanowni Koledzy.**

**Zmiana stereotypowych przekonań nie jest łatwa**. **Jednak, jeśli można je przyswoić, można się ich także oduczyć.** Istotne jest, czy potrafimy wykraczać poza stereotypy, traktując je tylko jako wskazówki w czasie interakcji z przedstawicielami innych kultur. Dostarczają myśli, wrażeń, obrazów, z których możemy korzystać podczas pierwszego zetknięcia się z członkami obcej grupy kulturowej. W zależności od przebiegu interakcji mogą zostać odrzucone lub się utrwalić.

Powinno się je modyfikować na podstawie interakcji z konkretnymi osobami, a nie posługiwać się nimi jako niezmiennym zbiorem potencjalnych uogólnień i założeń, odnoszących się do wszystkich przedstawicieli danej grupy, nie zważając na różnice indywidualne ani informacje sprzeczne ze stereotypami.



**Uświadomienie sobie treści własnych stereotypów i postaw wobec osób z innych kręgów kulturowych jest niezwykle ważne dla pracowników ochrony zdrowia, ponieważ stwarza warunki do panowania nad nimi, co – można założyć – przekłada się na zachowania opiekuńcze wobec pacjentów**.

Pielęgniarstwo, położnictwo aktualnie odgrywa ogromną rolę wśród zawodów medycznych. **Dzisiejsze pielęgniarstwo to nie tylko wykonywanie zleceń lekarskich i rutynowa obsługa chorego – dzisiaj to samodzielność, samorządność zawodowa, umiejętności wysokospecjalistyczne, prowadzenie badań naukowych, ale także indywidualna odpowiedzialność za chorego.**



Większość społeczeństwa jednak, nie jest świadoma, że pielęgniarka to funkcjonariusz publiczny i znieważenie jej grozi karnymi sankcjami wynikającymi z przepisów prawa.

**Pielęgniarka, położna obecnie, to równoprawny partner w zespole terapeutycznym, obok lekarza i innych równie ważnych profesji medycznych, bez których proces leczenia chorego nie może przebiegać prawidłowo.**

**„Uczciwość bez wiedzy jest słaba i bezużyteczna, zaś wiedza bez uczciwości jest niebezpieczna i straszna”.** Samuel Johnson

**Z uwagi na niewystarczającą wiedzę społeczeństwa związaną z funkcjonowaniem pielęgniarstwa w Polsce, należy podejmować działania edukacyjne i promujące działalność pielęgniarek w roli kompetentnego opiekuna, promotora zdrowia, naukowca, lidera, decydenta, a przede wszystkim profesjonalisty**.

**Profesjonalizm, który dziś reprezentujemy, musi nie tylko przetrwać, ale rozwijać się. Poprzez czuwanie nad etyką zawodową, przestrzeganie praw pacjenta, coraz wyższe kwalifikacje, upodmiotowienie pacjenta w zdrowiu i chorobie, niezależnie od wieku, płci, narodowości, wyznania.**

Nasza kariera zawodowa w ogromnym stopniu zależy od tego, w jaki sposób jesteśmy postrzegani przez innych. To, jak jesteśmy traktowani przez pacjentów, współpracowników i przełożonych jest pochodną tego, jak nas widzą i oceniają. **Pierwsze wrażenie oparte na stereotypach i pobieżnej ocenie, może być niesprawiedliwe i krzywdzące**. Niestety nie zawsze ktoś da nam szansę na pokazanie, jacy jesteśmy naprawdę, dlatego tak ważne jest świadome budowanie wizerunku od samego początku.



**Opinia o pielęgniarkach jako grupie zawodowej jest bardzo pozytywna zarówno w Polsce, jak i innych krajach w Europie. Zaufanie Polaków do pielęgniarek jest znacznie większe niż do lekarzy.** Wg badań, zawody medyczne cieszą się dużym prestiżem społecznym, przy czym stosunek do pielęgniarkę jako grupy zawodowej jest jeszcze bardziej pozytywny niż do lekarzy. Takie społeczne nastawienie ułatwia poszczególnym pielęgniarkom / pielęgniarzom budowanie swojego korzystnego wizerunku.

**Aby skutecznie wzmacniać swój wizerunek zawodowy, pielęgniarki / położne powinny aktywnie zwalczać funkcjonujące stereotypy.** Istnieje potrzeba aktualizacji i wzmacniania pozytywnego wizerunku pielęgniarstwa w społeczeństwie i w środowisku zawodowym a szczególnie w trakcie studiów pielęgniarskich.

**Należy zatem dążyć do przełamywania stereotypów dotyczących naszych zawodów, uświadamiania społeczeństwa, że zaszły i wciąż zachodzą intensywne i głębokie zmiany w zawodzie pielęgniarki/ pielęgniarza; położnej / położnego.**

Dziękuję Państwu za uwagę.

**Z serdecznymi pozdrowieniami.**

*Barbara Kaliwoda*



# SŁOWNICZEK

**Ableism** (wymowa: ejbelizm): negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie), wobec osób z niepełnosprawnością (fizyczną i / lub intelektualną); przekonanie, że niepełnosprawność jest czymś negatywnym, wymagającym leczenia, naprawienia lub eliminacji. Negatywne przekonania wobec osób w kryzysach psychicznych.

**Adultyzm** – odmiana ageizmu. Rodzaj dyskryminacji ze względu na wiek. **Adultyzm** – uprzedzenie przeciwko ludziom młodym, nastolatkom a nawet dzieciom. **Adultyzm**, opiera się na przekonaniu, iż doświadczenie życiowe jest silnie związane z wiekiem i wynikającym z tego wnioskiem, iż osoba starsza zwykle jest mądrzejsza i we wszelkich sporach należy jej przyznać rację. **Adultyzm** – postawa lekceważąca względem osób młodych, niepełnoletnich.

**Ageizm** (wymowa – ejdżyzm) – wiekizm, oznacza dyskryminację ze względu na wiek. Wynika on z przyjmowania stereotypowych założeń na temat fizycznych lub umysłowych cech osób starszych. Wg R. Butlera jest to „proces systematycznego tworzenia stereotypów i dyskryminacji ludzi z tego powodu, że są starzy". **Ageizm** – rodzaj rasizmu wobec ludzi starych.

**Antysemityzm** – nienawiść do Żydów. To negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec Żydów i Żydówek. Antysemityzm może przybierać formę ideologii i opartego na niej prądu politycznego, bazującego na rasizmie, etnocentryzmie i / lub religio centryzmie.

**Atrybucja** – określa sposób, w jaki ludzie wyjaśniają przyczyny swojego bądź cudzego zachowania.

**Błąd atrybucji** – naturalny wynik dążenia ludzkiego umysłu do porządkowania faktów i tworzenia schematów, które ułatwiają ocenę sytuacji i podejmowanie decyzji; to tendencja do wyjaśniania zachowań innych osób w oparciu o ich cechy i predyspozycje, przy równoczesnym zminimalizowaniem wpływu środowiska (powszechna skłonność do wyjaśniania zachowania).

**Błąd korespondencji** (uogólnienia) – przenoszenie cech osoby będącej przedstawicielem jakiejś grupy od razu na całą zbiorowość.

**Cyberbullying – cyberprzemoc** – współczesne oblicze przemocy. Jest rodzajem przemocy z użyciem nowoczesnych technologii, głównie Internetu oraz telefonów komórkowych. Zjawisko przybiera różne formy, takie jak: nękanie, groźby, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających filmików, zdjęć czy informacji. Akty przemocy są powtarzalne i maja na celu wyrządzenie szkody emocjonalnej innej osobie. Nowoczesna przemoc nie zostawia sińców na ciele. Przed współczesną przemocą nie można się ukryć, zostawia po sobie często na zawsze bardzo materialny ślad, a jej pozostałości w psychice goją się dużo trudniej niż rany na ciele. **Cyberbullying – cyberprzemoc** to stosowanie przemocy poprzez prześladowanie, zastraszanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem Internetu i narzędzi typu elektronicznego: SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne, portale społecznościowe.

**Dychotomiczne myślenie** – utrudnia osiągnięcie wewnętrznej równowagi. **Dychotomia myślenia** – bardzo niebezpieczna, gdyż może prowadzić i być przyczyną uprzedzeń, prześladowań i zaburzeń psychicznych. Naturalne zniekształcenie – patologiczne skrajności (myślimy tak – pomiędzy dwoma przeciwnościami). **Dychotomia myślenia** – w interpretacji zdarzeń i ocenie brakuje kolorów (czarne-białe bez szarości). Istnieją tyko dwa przeciwstawne sobie bieguny. **Przykłady dychotomii myślenia**: dobrze – źle, prawdziwy – fałszywy, winny – niewinny, my-oni, przyjaciel – wróg, tyrania – wolność, demokracja-dyktatura. **Przykłady dychotomii:** „coś mi się nie udało – jestem do niczego", „wszyscy mnie opuścili – nikt mnie nie lubi". Jesteśmy zaprogramowani na dychotomiczne myślenie. Mózg ludzki lubi postrzegać świat zgodnie z dwubiegunowym podziale: być-mieć; czarne – białe; swój-obcy. Mózg lubi tworzyć ostre, wyraźne podziały, bo pomagają nam w szybkim podejmowaniu decyzji. Oszczędzamy czas, który musielibyśmy poświecić na wnikliwe roztrząsanie rzeczywistości.

**Dyskryminacja** (łac. discrimino – rozróżniam) oznacza traktowanie osób, które ze względu na płeć, rasę, pochodzenie etniczne, narodowość, religię, wyznanie, światopogląd, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną znajdują się w położeniu mniej korzystnym niż inne osoby w porównywalnej sytuacji. niesprawiedliwe, nieusprawiedliwione negatywne lub krzywdzące działanie skierowane przeciwko członkom grupy, wyłącznie dlatego, że do niej należą. **Dyskryminacja** to gorsze, niesprawiedliwe traktowanie ze względu na przynależność do określonej grupy „inny nie znaczy gorszy".

**Etnocentryzm** – to skłonność do wydawania negatywnych sądów o obcej kulturze poprzez odwoływanie się do standardów obowiązujących w kultu-

rze, z której się wywodzimy oraz interpretacją zachowań innych ludzi zgodnie z normami panującymi w naszej kulturze; to przekonanie, że własna grupa etniczna lub naród jest lepszy niż reszta; to tendencja do uznawania własnej kultury za jedyne ważne kryterium interpretacji lub oceny zachowań, zwyczajów, tradycji lub wartości; to skłonność do idealizowania własnej kultury, narodu lub grup; to postawa, która charakteryzuje się absolutną aprobatą członków wśród konkretnej grupy społecznej; to przekonanie o wyższości jednej grupy etnicznej i jej kultury nad innymi; to akceptacja osób podobnych kulturowo, odrzucenie odmiennych; to przyjęcie własnej kultury za obowiązujący wzorzec i traktowanie członków grupy własnej jako „lepszych" niż inni.

**Hejt** (ang. hate, pol. nienawiść) – zjawisko społeczne o charakterze poniżającym obserwowanym w środowisku Internetu (portale społecznościowe, komentarze pod artykułami w serwisach informacyjnych, komunikaty internetowe). **Hejt,** czyli obrażanie, ośmieszanie czy poniżanie innych – to jedna z form cyberprzemocy. Typowym przykładem **hejtu** jest nazywanie kogoś głupim, grubym czy beznadziejnym. Poczucie anonimowości w Internecie nasila takie zachowania. Niektórzy internauci stosują pewnego rodzaju podwójne standardy, w sieci pozwalają sobie na zupełnie inne zachowania niż w bezpośrednich kontaktach. Według słownika języka polskiego **hejt** jest to obraźliwy i zwykle agresywny komentarz internetowy lub mówienie w sposób wrogi i agresywny na jakiś temat lub o jakiejś osobie. Zjawisko **hejtu** może dotyczyć osoby, grup społecznych, mniejszościowych, etnicznych. Jego celem jest wyrażanie pogardy i podważanie pozycji osoby lub grupy społecznej (zawodowej) ze względu na rasę, płeć, naród, poprzez wyrażanie dyskredytującej opinii o tej grupie czy jej poszczególnych członkach. Najpopularniejszymi mediami w których występuje ten problem są: Facebook, YouTube, Instagram, Twitter i inne. Powiązanymi hasłami z hejtem internetowym są: trolle internetowe, cyberbullying, przemoc w Internecie i mowa nienawiści. Jeśli padniesz ofiarą hejtu, postaraj się go zignorować. **Hejt i trolling** – jedne z największych zagrożeń dla demokratyzacji Internetu.

**Homofobia** – to uprzedzenie i dyskryminacja oparta tylko i wyłącznie na podstawie orientacji seksualnej. Negatywne emocje często przeradzają się w działania o charakterze dyskryminacyjnym, takie jak wykluczenie lesbijek, homoseksualistów, biseksualistów i osób trans płciowych z grup społecznych.

**Inteligencja kognitywna** – zdolność do myślenia skutecznego w szczególności w sytuacjach nieprzewidywalnych i niepewnych. Podstawowym sprawdzianem **inteligencji kognitywnej** jest skuteczność podejmowania decyzji w sytuacjach „życiowych".

**Islamofobia** – negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec muzułmanów i muzułmanek (lub osób za takie uważanych).

**Kategoryzacja** – przypisanie, porządkowanie cech, rzeczy, zjawisk lub osób według określonych kategorii.

**Klasizm:** negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec osób ze względu na ich pochodzenie lub status materialny.

**Kognitywny** – mający związek z poznawaniem świata lub badaniem procesów poznawczych. To zdolność wykorzystania własnej wiedzy i informacji na sposób podobny do rozumowania ludzkiego.

**Konformizm** (łac. conformo – nadaje kształt) – oznacza podporządkowanie się wartościom, poglądom, zasadom i normom postępowania obowiązującym w danej grupie społecznej; **konformizm** określa zmianę zachowania człowieka pod wpływem określonej grupy ludzi, co pociąga za sobą również dostosowanie się do norm, jakie w niej panują. **Konformista** – człowiek, który bezkrytycznie podporządkowuje się normom, wartościom uznawanym za obowiązujące w danej grupie społecznej.

**Ksenofobia** – wrogość wobec cudzoziemców: negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec osób pochodzących z innych niż „własna" grup narodowych lub etnicznych (określonych jako „inni", „obcy". **Ksenofobia** – postawa, awersja wobec społeczności „obcej"; wrogość wobec cudzoziemców; wrogie, niechętne nastawienie (usposobienie) do cudzoziemców. **Ksenofobia** strach przed ludźmi, których uważamy za obcych (patologiczny lęk przed cudzoziemcami).

**Mit** (pochodzi od greckiego mythos, oznaczającego tyle co „mowa", „słowo"). Wydarzenia które jakiś mit opisuje, miały miejsce naprawdę. **Mit** – rodzaj społecznych wierzeń i przekonań; przydatnym mechanizmem, który ułatwia kreowanie postaw i nastrojów społecznych są mity. **Mit** pełni funkcje w społeczeństwie, która ma etnocentryczny charakter, integruje on daną społeczność, gloryfikuje „swego" i uzasadnia praktyki wrogie wobec innych.

**Mity i stereotypy** – nie są uzasadnione racjonalnie, lecz oparte na wierze o silnym podłożu emocjonalnym. **Mity i stereotypy** są tworzone i narzucane jednostce przez grupę (autorytety uznawane

w grupie) oraz upowszechniane przez środki społecznego przekazu. Proces ich przyswajania trwa przez całe życie (proces socjalizacji) często niezależnie od własnego doświadczenia jednostek w danym zakresie. **Mity i stereotypy** raz przyjęte i zakorzenione w świadomości są trwałe i silnie oddziałują na aktywność jednostek. W potocznym języku **mity i stereotypy** są często określane jako wizerunek, obraz, klisza, uprzedzenie, przesąd, schemat, kanon, konwencja czy też wyobrażenie. Bez względu jednak na nazewnictwo pełnią one ważną **funkcję integracyjną i legitymizującą**. Integrują – ponieważ są wspólne dla danej zbiorowości i legitymizują, ponieważ potwierdzają, że rzeczywistość społeczna jest taka, a nie inna. To dlatego często wykorzystywane są w procesie dezinformacji. **Stereotypy, jak i mity** pełnią w dyskursie społecznym rolę magiczną, pozwalają skonstruować nową rzeczywistość lub wzmocnić obraz już istniejący. Stereo typizacja i mityzacja nasila się w momencie zagrożenia lub konfliktu społecznego.

**Mowa nienawiści** to wszelkie formy ekspresji (wypowiedzi ustne, pisemne, przedstawienia graficzne i inne) wyszydzające, poniżające, lżące, oskarżające osoby lub inne podmioty, a także grożące im lub wzbudzające poczucie zagrożenia, ze względu na faktyczną lub domniemaną cechę tożsamości. **Mową nienawiści** jest publiczne wyrażanie przekonań, które deprecjonują, oczerniają, dehumanizują grupę osób ze względu na jakieś cechy tożsamości. W Polsce znieważenie lub nawoływanie do nienawiści na tle narodowościowym, rasowym, etnicznym, wyznaniowym albo ze względu na bezwyznaniowość, jest zabronione i karalne na podstawie art. 256 i art. 257 Kodeksu karnego.

**Nawykowe, dychotomiczne postrzeganie** – odziera nas z całego wachlarza możliwości, utrudnia osiągnięcie wewnętrznej równowagi i wzmaga skłonności do arbitralnej oceny (arbitralnej – narzucany komuś w sposób niedopuszczalny sprzeciwu).

**Nieświadome uprzedzenie** – zwane również uprzedzeniem ukrytym, to wyuczone, kryjące się w podświadomości założenie, przekonanie w miarę lub nastawienie. Każdy ma i używa ich jako mentalnych skrótów do szybszego przetwarzania informacji. **Nieświadome uprzedzenia** rozwijają się z czasem w miarę gromadzenia doświadczeń życiowych i napotykania różnych stereotypów. Uprzedzenia mogą negatywnie wpływać na kulturę miejsca pracy i dynamikę zespołu. **Nieświadome uprzedzenia** manifestują się w różny sposób i mają różne konsekwencje. Niektóre biorą się z oceny wyglądu innych, inne z pochopnych wniosków, a jeszcze inne wywodzą się z fałszywych założeń. Mieć świadomość swoich nieświadomych uprzedzeń. Aby uwolnić się od złych przypuszczeń, należy opierać się tylko na faktach stwierdzonych.

**Postawa** – wyuczona, względnie stała skłonność (dyspozycja) do reagowania w wyuczony sposób w podobnych sytuacjach. Nasz stosunek do innych osób nazywamy postawą. Na postawę składają się 3 komponenty, wśród nich wyróżniamy aspekt poznawczy, na który składają się myśli i przekonania, aspekt afektywny, czyli emocje oraz aspekt behawioralny, rozumiany jako nasze działania i zachowania.

**Rasizm** – to uprzedzenia i dyskryminowanie osób wyłącznie w oparciu o ich przynależność rasową; to przekonanie o całkowitej wyższości własnej rasy.

**Romofobia**: negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec Romów i Romek oraz Sinti (potocznie nazywanych Cyganami i Cygankami).

**Seksizm** – to uprzedzenie i dyskryminacja jednostek wyłącznie ze względu na ich płeć.

**Stereotyp** (automatyzm, schemat, klisza, szablon, uprzedzenie, wyobrażenie) – nadmierne uogólnienie, generalizowanie, uproszczony obraz w głowie człowieka, jakiejś grupy społecznej lub innych zjawisk, nie zawsze jest zgodny z prawdą; konstrukcja myślowa, zawierająca uproszczony i często emocjonalnie nacechowany obraz rzeczywistości. Stereotypy mogą prowadzić do uprzedzeń.

**Stygmatyzacja** – etykietowanie, przypisywanie jednostce (grupie) jakiejś cechy (nadanie łatki –piętna), w wyniku czego jednostka / grupa zostaje odrzucona lub potępiona w kontaktach społecznych.

**Szowinizm** – bezkrytyczne umiłowanie własnego narodu, połączone z przekonaniem o jego wyższości nad innymi narodami i wrogością wobec nich – skrajna postać nacjonalizmu.

**Transfobia** – negatywne przekonania, sądy, postawy, emocjonalne nastawienie (np. niechęć, strach, pogarda, nienawiść, obrzydzenie) wobec osób transpłciowych bądź wobec osób o nienormatywnej ekspresji płciowej.

**Trollowanie** (ang. trolling) – anty społeczne zachowanie charakterystyczne dla internetowych forów dyskusyjnych i mediów społecznościowych, polegające na zamieszczaniu kontrowersyjnych, napastliwych, często nieprawdziwych treści w celu zwrócenia na siebie uwagi albo sprowokowania, ośmieszenia lub obrażenia innych użytkowników. **Trolling** jest działaniem w pełni umyślnym i dąży do skłócenia określonej grupy użytkowników. Celem **trolla** jest prowokacja innych do dyskusji, zwykle zupełnie niezwiązanej z głównym tematem, Robi to w sposób

nachalny i wulgarny. **Trolle** to cyber frustraci, którzy wręcz lubują się w obrażaniu innych i prezentowaniu agresywnej postawy. **Troll** internetowy egzystuje tak długo, jak długo znajdzie dyskutantów.

**Uprzedzenie** – jest indywidualną postawą zawierającą silny ładunek emocjonalny wobec pewnej osoby lub zbiorowości; wrogie bądź negatywne nastawienie dotyczące wyróżniającej się grupy ludzi, oparte wyłącznie na ich przynależności do tej grupy. **Uprzedzenia** mogą być powiązane z dyskryminacją. **Uprzedzenia** dotyczą emocji – nasze przekonania o jakimś obiekcie. Źródłem uprzedzeń są stereotypy – konkretne przekonania.

**Wizerunek zawodowy pielęgniarki** – jest podstawą szacunku, uznania i prestiżu, decydując o pozycji pielęgniarek w społeczeństwie oraz wśród innych pracowników ochrony zdrowia. **Wizerunek** to sposób, w jaki dana osoba lub rzecz jest postrzegana i przedstawiana. Na wizerunek składa się szereg elementów, które powinno podzielić się na trzy części: 1) wygląd zewnętrzny (strój, figurę, makijaż, prezencję); 2) zachowanie i cechy takie jak: porozumiewanie się, mimika, gestykulacja, postawa, sposób poruszania się, elementy pozasłowne – niewerbalne; 3) cechy osobnicze jak: usposobienie, kompetencje, wartości, kwalifikacje, światopogląd. Żeby wizerunek był miarodajny musi być harmonijny, a wszystkie elementy powinny łączyć się ze sobą i być rezultatem spoistości w sposób naturalny.

**Wizerunek możemy kreować i samodzielnie tworzyć, oczywiście należy robić to w sposób przemyślany oraz w pełni świadomy.** Wygląd to nie wizerunek (jest to jedynie element części, które się na niego składają). Budowanie własnego wizerunku to: język ciała, jak komunikacja niewerbalna; umiejętności interpersonalne; budowanie właściwych relacji z ludźmi; sztuka porozumiewania się i modulacji głosu; zasady savoir-vivre, etykieta. Społeczeństwo chce postrzegać w pielęgniarce specjalistkę w swojej profesji, osobę oddaną bez reszty pacjentowi o nieposzlakowanej moralności, a jednocześnie starannie wykwalifikowaną zawodowo.

**Współczesny wizerunek pielęgniarki**, to obecnie równoprawny partner w zespole terapeutycznym, obok lekarza i innych równie ważnych profesji medycznych, bez których proces leczenia chorego nie może przebiegać prawidłowo. **Nasza kariera zawodowa w ogromnym stopniu zależy od tego, w jaki sposób jesteśmy postrzegani przez innych. To, jak jesteśmy traktowani przez pacjentów, współpracowników i przełożonych jest pochodną tego, jak nas widzą i oceniają.** Pierwsze wrażenie bywa oparte na stereotypach i pobieżnej ocenie, więc może być niesprawiedliwe i krzywdzące. Niestety nie zawsze ktoś da nam szansę na pokazanie, jacy naprawdę jesteśmy. **Dlatego tak ważne jest świadome budowanie wizerunku od samego początku**.

**Aby skutecznie walczyć o swój wizerunek i perspektywy zawodowe, pielęgniarki powinny aktywnie walczyć z kulturowymi stereotypami i asertywnie mówić o swoich kompetencjach, ambicjach i oczekiwaniach, a także podkreślać, jak ważna jest ich rola w efektywnej opiece nad pacjentem**.

Aktywnie budujmy swój wizerunek i bądźmy świadomi swoich działań lub zaniechań.

# Piśmiennictwo:


1. Joanna Zalewska-Puchała, Anna Majda. Różnorodność kulturowa w opiece pielęgniarskiej. Wybrane zagadnienia. Stereotypy. Wydawnictwo MOIPiP im. Hanny Chrzanowskiej. Katowice 2014, s.46-61
2. Elżbieta Krajewska-Kułak, Irena Wrońska, Kornelia Kędziora – Kornatowska. Problemy wielokulturowości w medycynie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010 s. 79-92, s. 214 – 219, s. 361-370
3. Kornelia Kędziora-Kornatowska, Marta Muszalik. Kompendium pielęgnowania pacjentów w starszym wieku. Wydawnictwo CZELEJ, Lublin 2007 s. 13-49
4. Anna Siewierska-Chmaj. W pułapce wielokulturowości, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa – Rzeszów, 2016 s. 95-129
5. Beata Tobiasz-Adamczyk. Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000 s. 225-230
6. Anna Majda, Joanna Zalewska-Puchała, Beata Ogórek -Tęcza. Pielęgniarstwo transkulturowe. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010, s.163-174
7. Maksymilian Pacholski, Andrzej Słaboń. Słownik pojęć socjologicznych. Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, Kraków 1997
8. Andrzej Steciwko, Jarosław Barański, Agnieszka Mastalerz-Migas. Agresja w opiece zdrowotnej. Część I Agresja, przemoc i gniew – rozważania wprowadzające. Beata Tobiasz-Adamczyk. Wybrane aspekty agresji i przemocy z perspektywy socjologicznej. S. 3-23
9. Anna Majda, Joanna Zalewska-Puchała. Stereotypy uruchamiane w kontaktach międzykulturowych. Praca poglądowa Collegium Medicum w Krakowie. Instytut Pielęgniarstwa i Położnictwa. Wydział Nauk o Zdrowiu.
10. Joanna Hebda, Adrian Biela. Znaczenie stereotypów i teorii starzenia się w postrzeganiu społecznym osób starszych. Edukacja etyczna, nr 9, 2015
11. Elliot Aronson. Człowiek istota społeczna. Wydawnictwo Naukowe PZWN
12. Philip G. Zimbardo, Floid L. Ruch. Psychologia i życie. Wydawnictwo Naukowe PZWN
13. Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, Robin M. Akert. Psychologia społeczna. Serce i umysł. Wydawnictwo Zysk
14. Mariola Świderska. Ageizm jako problem społeczny. Pedagogika rodziny 5/4 2015
15. **Strony internetowe:**
    https://bezpieczni.uj.edu.pl Kluczowe pojęcie z zakresu zjawiska dyskryminacji i przemocy motywowanej uprzedzeniami – Bezpieczni UJ. Kraków
    https://jim.org 7 mitów o autyzmie – Fundacja JiM
    https://www.niebieskalinia.info Przemoc w rodzinie. Mity, stereotypy i przekonania – Niebieska Linia. Oprac. Zespół Stowarzyszenia „Niebieska Linia".
    https://bazhum.muzhp.pl Zeszyty Gdańskie nr5 2010, Grzegorz Piwnicki, Adam Klein. Mity i stereotypy w postrzeganiu mniejszości narodowych i etnicznych.
    https://cyberpolicy.mask.pl Rola mitu i stereotypu w kształtowaniu rzeczywistości społecznej. Magdalena Wrzosek. Analizy, dezinformacja.
    https://www.izbapiel,Katowice.pl Stereotypy a społeczny obraz zawodu pielęgniarki i położnej. Dr n o zdrowiu Sonia Grychtoł. Śląski Uniwersytet Medyczny. Zakład Promocji Zdrowia i Pielęgniarstwa Środowiskowego.
    https://życie.hellozdrowie.pl Obalamy stereotypy. Studentki pielęgniarstwa w akcji „nic-nie-robią-legnica24h.pl tylko-kawę-piją.
    https://www.pomaturze.pl Łamiemy stereotypy. Dr n o zdrowiu Monika Tomaszewska
    https://legnica24h.pl Mężczyzna – pielęgniarz, czyli w stronę łamania stereotypów.
    https://www.pielegniarkicyfrowe.pl Stereotyp pielęgniarki w społeczeństwie.
    https://wumed.edu.pl Stereotypy nie służą opiece nad pacjentem.
    https://bydgoszcz.wyborca.pl Przyszłe pielęgniarki chcą obalić stereotypy zawodu.
    https://ruj.uj.edu.pl Postrzeganie zawodu pielęgniarskiego przez studentki. M. Dziubak 2019
    https://jms.ump.edu.pl (NIE) obecność mężczyzn w pielęgniarstwie. Urszula Kluczyńska. Nowiny lekarskie 2012, Zakład Edukacji Uniwersytet Medyczny im Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.

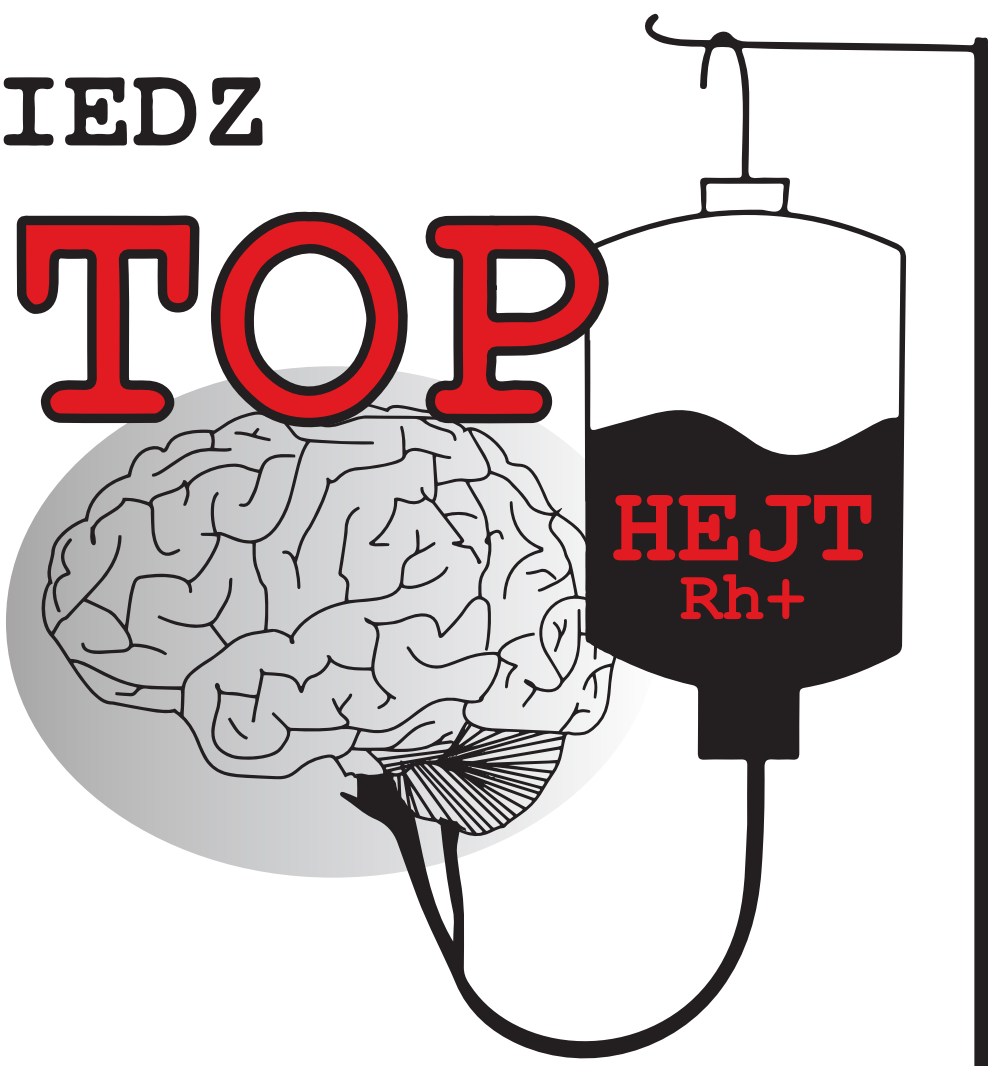
https://www.rpo.pomorskie.en Stereotypy, uprzedzenia, dyskryminacja.
https://openstax.org Psychologia. Uprzedzenia i dyskryminacja.
https://psycholog-ms.pl uprzedzenia, ajp.edu.pl astereotypy – Empatio. Poradnia Zdrowia Psychicznego. Magdalena Senderowska.
https://www.osce.prg Przezwyciężanie nieświadomych uprzedzeń-OSCE.
https://migranciwielkopolska.caritas.pl Stereotypy-uprzedzenia i etnocentryzm.
https://ajp.edu.pl Zapobieganie i zwalczanie przestępstw z nienawiści. Katarzyna Komorowska. Stereotypy, uprzedzenia, dyskryminacja.
https://repozytorium.amu.edu.pl Stanisław Kowalik „Nowe spojrzenie na uprzedzenie społeczne".
https://zdrowie-życie.pl Psychologia. Czym się różni stereotyp od uprzedzenia.
https://www.umsc.pl Stereotypy płciowe w procesie nauczania – ich konsekwencje w życiu zawodowym – UMSC. Małgorzata Pastucha.
https://www.medycyna.pasje.com.pl „Jak wzmocnić swój wizerunek jako profesjonalny w pielęgniarstwie".
https://www.pielegniarkicyfrowe.pl Wizerunek pielęgniarki. Oprac. Mgr Wioletta Wydra
https://wikipedia.org/Hejt Definiowanie hejtu.
https://czasopisma.uwm.edu.pl Ilona Dąbrowska. Wydział Politologii i Dziennikarstwa Uniwersytet Marii Curie – Skłodowskiej w Lublinie. Internetowy hejt wobec chorych oraz pracowników służby zdrowia w czasach pandemii wirusa SARS-CoV-2 w Polsce.
https://nano.komputernik.pl Trolling – co to jest? Jak radzić sobie z trollem internetowym?



# Nie żyj hejtem...

POWIEDZ

# STOP




MOWIE NIENAWIŚCI!