

Wyśmiej stereotyp!

Czynniki redukujące zagrożenie stereotypem

Sylwia Bedyńska¹ • Joanna Dreszer²

¹ Instytut Psychologii PAN

² Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Zagrożenie stereotypem jest postrzegane jako istotny czynnik pogarszający wykonanie zadań przez osoby z grup stereotypizowanych w społeczeństwie jako mało zdolne. Jak pokazują dziesiątki pomysłowych badań, aktywizacja treści stereotypowych przebiega automatycznie, pod wpływem bodźców niekiedy odległe powiązanych z tożsamością członków stereotypizowanych grup (Davies, Spencer, Steele, 2003). W niniejszym tekście zaprezentowano empirycznie przetestowane czynniki, które redukują zagrożenie stereotypem, immunizując jednostkę na jego dewaluujący wpływ. Można wśród nich wyodrębnić procesy tożsamościowe (postrzeganie siebie jako mniej typowego członka grupy własnej; szukanie podobieństw do członków grupy odnoszących sukcesy w dziedzinie, której dotyczy stereotyp; procesy indywidualizacji) oraz ogólniejsze metody redukcji stresu lub zwiększania osiągnięć przez zmianę poglądów o zdolnościach.

Słowa kluczowe: zagrożenie stereotypem, tożsamość społeczna, tożsamość indywidualna, stres

Zagrożenie stereotypem – czyli wpływ stereotypu o niskich zdolnościach lub umiejętnościach pewnej grupy na wykonanie przez nią zadań w pewnej domenie – zdemontowali po raz pierwszy Steele i Aronson (1995). Analizowali oni jego oddziaływanie na czarnoskórych studentów jednego z amerykańskich uniwersytetów. Z populacji studentów macierzystej uczelni wybrano Afro- i Euroamerykanów, którzy świetnie radzili sobie na arenie intelektualnych zmagani, a następnie skonfrontowano ich z dwiema sytuacjami badawczymi. W pierwszej przywołano negatywny stereotyp Afroamerykanów jako wyjątkowo mało inteligentnych, w drugiej instrukcja nie odwoływała się do stereotypowych opinii o tej grupie. Zgodnie z przewidywaniami opartymi na modelu

zagrożenia stereotypem skuteczność wykonania zadań przez Afroamerykanów w sytuacji zagrożenia stereotypem okazała się znacząco niższa niż w sytuacji neutralnej oraz wyraźnie obniżona w stosunku do osiągnięć Euroamerykanów w obu sytuacjach eksperymentalnych. Badacze uznali zatem, że stereotyp upośledza funkcjonowanie członków grupy, którą opisuje, a jego oddziaływanie wynika z poczucia zagrożenia, że przez nasze zachowanie potwierdzimy negatywne stereotypowe opinie.

Zagrożenie stereotypem to zjawisko powszechne, dotyczące nie tylko Afroamerykanów, lecz także grup wyodrębnionych ze względu na płeć (Spencer, Steele, Quinn, 1998; Leyens, Desert, Croizet, Darcis, 2000), wiek (głównie badania nad osobami starszymi, Levy, 1996), rasę lub przynależność etniczną (Steele, Aronson, 1995; Aronson i in., 1998), status socjoekonomiczny (Croizet, Claire, 1998), działalność zawodową (Stone, Sjomeling, Lynch, Harley, 1999), a nawet kolor włosów (Bedyńska, 2004).

Kiedy pojawia się zagrożenie stereotypem?

Aktywizacja negatywnego stereotypu podczas testowania zdolności lub umiejętności danej grupy nie jest jedynym warunkiem niezbędnym do tego, by pojawiło się zagrożenie stereotypem. Aby ujawniły się charakterystyczne trudności w rozwiązywaniu zadań, przed-

Sylwia Bedyńska, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa,

e-mail: bedynska@pro.onet.pl,

Joanna Dreszer, Studium Pedagogiczne, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, ul. Gagarina 7, 87-100 Toruń.

Przygotowanie tego tekstu zostało wsparte środkami grantu MNiSW nr H01F00230. Korespondencję prosimy kierować do Sylwii Bedyńskiej na adres pocztowy: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa lub na adres elektroniczny: bedynska@pro.onet.pl

stawiciele stereotypizowanej grupy muszą się charakteryzować wysokim poziomem umiejętności, których rzekomo im brakuje. Po drugie, muszą traktować osiągnięcia w dziedzinie, w której grupa własna jest postrzegana jako wyjątkowo upośledzona, za podstawę poczucia własnej wartości. Innymi słowy, członkowie grup mniejszościowych stają się podatni na zagrożenie stereotypem tylko wtedy, gdy uważają za ważną dziedzinę, w której ich grupie przypisuje się niskie osiągnięcia. Po trzecie, istotnymi moderatorami efektu – czynnikami determinującymi jego wystąpienie – są właściwości wykonywanych zadań, zwłaszcza subiektywne odczucie trudności związanej z ich obiektywnymi cechami. Tylko wtedy, kiedy zadania można uznać za trudne, stanowiące wyzwanie nawet dla uzdolnionych w danej dziedzinie osób, pojawia się typowy dla zagrożenia stereotypem deficyt wykonania.

Mechanizm – jak działa stereotyp?

Aby zrozumieć mechanizm opisywanego zjawiska i zidentyfikować istotne zmienne pośredniczące, przywołuje się najczęściej trzy grupy czynników. Poniżej zostaną przedstawione w dużym skrócie te z nich, co do których roli istnieje wśród badaczy względna zgodność. Bardziej wyczerpujący przegląd, uwzględniający istniejące kontrowersje oraz propozycje słabiej udokumentowane empirycznie, można znaleźć w pracy Bedyńskiej i Sędko (2003).

Zacniemy od roli pobudzenia lękowego – czynnika, który wydaje się oczywisty, choć udowodnienie jego wpływu w sytuacji zagrożenia stereotypem nie było łatwe. Hipotezę o jego pośredniczącej roli sformułowano dość wcześniej i wielokrotnie testowano. Podsumowując ustalenia serii badań nad tą zmienną pośredniczącą, należy stwierdzić, że u osób zagrożonych stereotypem pojawia się pobudzenie lękowe, obserwowane głównie w postaci wskaźników psychofizjologicznych czy behawioralnych, jego poziom zaś odpowiada za wielkość deficytów w wykonaniu zadań (Blascovich, Spencer, Quinn, Steele, 2001; Bosson, Haymowitz, Pinel, 2004).

Drugim ważnym czynnikiem może być obniżenie poziomu oczekiwań zgodne z treścią stereotypu (Cadinu, Maass, Frigerio, Impagliazzo, Latinotti, 2003; Stangor, Carr, Kiang, 1998, Leyens i in., 2000), mogące z kolei prowadzić do wkładania mniejszego wysiłku w wykonanie zadania. Trzecia grupa wyjaśnień odwołuje się do mechanizmów poznawczych, takich jak ograniczenia pojemności pamięci operacyjnej lub zakłócenia mobilności uwagi, wywołanych przez aktywizację stereotypu. Przyjmuje się w nich, że stereotyp bądź to nadmiernie przyciąga zasoby uwagi, bądź zajmuje zasoby poznaw-

cze, zmniejszając pulę dostępną na przetwarzanie zadań (Bedyńska, 2004).

Jak zredukować negatywne efekty aktywizacji stereotypu?

Informacje o tym, w jaki sposób zablokować oddziaływanie stereotypu opisującego w niekorzystnym świetle pewną grupę, można uzyskać na podstawie dwóch rodzajów zmiennych. Znalezienie mechanizmów pozwalających uniknąć zagrożenia stereotypem umożliwia przede wszystkim znajomość moderatorów tego zjawiska. Skoro działa ono selektywnie, tylko na osoby zaangażowane w daną dziedzinę i silnie identyfikujące się z grupą własną, to modyfikacja tych czynników – a więc obniżenie identyfikacji z dziedziną i poczucia wspólnoty z grupą własną – będzie wyłączała takie osoby spod wpływu stereotypu. Mechanizmy związane z moderatorami można by nazwać raczej sposobami radzenia sobie (*coping*) z zagrożeniem stereotypem niż celowymi drogami redukcji jego wpływu.

Druga grupa mechanizmów prezentowanych w obecnej pracy opiera się na znajomości zmiennych pośredniczących (mediatorów). Wiedza o procesach leżących u podłoża trudności wywoływanych przez aktywizację stereotypu, poparta badaniami eksperymentalnymi, może stanowić podstawę do stworzenia programów profilaktycznych redukujących ich niekorzystny wpływ.

Tożsamość społeczna – podstawa stereotypu

Stereotypy to nadmiernie zgeneralizowane opinie opisujące bez wyjątku członków pewnej grupy – a więc odwołujące się do społecznej tożsamości jednostki. Ten właśnie element stanowi kluczowy aspekt zagrożenia stereotypem, warunek niezbędny jego ujawnienia się. Jeśli nie należę do stereotypizowanej grupy, jestem chroniona przed zagrożeniem wynikającym z negatywnych stereotypowych treści. Tożsamość społeczna – podstawowy aspekt w badaniach nad zagrożeniem stereotypem – stała się także najistotniejszym obiektem badań nad sposobami eliminacji jego szkodliwych efektów.

Każdy człowiek należy do wielu różnorodnych grup, a więc jego tożsamość społeczna nie stanowi jednowymiarowego konstruktu, lecz raczej wielowymiarowy twór. Poprzez kategoryzację społeczną możemy włączać własną osobę do różnych grup wedle rozmaitych kryteriów (Jarymowicz, 1988). Jako że zagrożenie stereotypem dotyczy zwykle jednego aspektu społecznej tożsamości, odwołanie się do innych wymiarów powinno blokować jego negatywne oddziaływanie.

Skoro całkowita eliminacja stereotypów jest niemożliwa, a może nawet niewskazana, to przypomnienie o istnieniu

innych wymiarów identyfikacji społecznej niż wymiar obarczony stereotypem może się okazać skuteczną techniką redukcji zagrożenia. Metodę tę zaproponował zespół badawczy pod kierunkiem Shih (Shih, Pittinsky, Ambady, 1999). W jednej sytuacji badawczej odwoływano się do tożsamości płciowej badanych skojarzonej ze stereotypem o niskich osiągnięciach matematycznych, podczas gdy w drugiej, poprzez przywołanie azjatyckich korzeni badanych kobiet, aktywizowano stereotyp o wysokich zdolnościach matematycznych Azjatów, skutecznie blokując zagrożenie stereotypem.

Podobny efekt może przynieść koncentracja badanego na jego tożsamości indywidualnej, gdyż staje się dzięki temu bardziej wrażliwy na informacje o osobach należących do jego grupy, ale nie zachowujących się jak jej typowi przedstawiciele. Mechanizm ten był przedmiotem badań nad asymilacją negatywnych stereotypów, w sytuacji kiedy „ja grupowe” jest poznawczo dostępne, i stał się podstawą kolejnej propozycji redukcji zagrożenia stereotypem. Badania nad „ja grupowym” i „ja indywidualnym” prowadzone przez Stapela i Koomena (2001) wskazują bowiem, że efekty asymilacji i kontrastu występują w zależności od tego, jaki aspekt tożsamości zostanie zaktywizowany. W sytuacji aktywizacji „ja grupowego” porównania społeczne prowadzą do ocen opartych na asymilacji charakterystyki grupy własnej, aktywizacja zaś „ja indywidualnego” wzmacnia kontrast w ocenach podobieństwa jednostki do grupy. A zatem gdy „ja indywidualne” znajduje się na pierwszym planie, wzmacnia się tendencja do postrzegania własnej odrębności, podczas gdy aktywna tożsamość grupowa uwypukla podobieństwa do grupy własnej.

Na podstawie powyższych rozważań i założeń teoretycznych można przewidywać przynajmniej dwa sposoby redukcji zagrożenia stereotypem w sytuacji, gdy została zaktywizowana tożsamość grupowa. Pierwszy to prezentacja członków grupy, którzy osiągnęli sukces w stereotypizowanej dziedzinie, drugi – próba aktywizacji „ja indywidualnego”, prowadząca do zwiększenia kontrastu i uwypuklenia różnic między jednostką a jej grupą.

Idąc tym tropem, badacze założyli, że prezentacja pozytywnych informacji o członku grupy własnej w sytuacji zagrożenia stereotypem, a więc aktywizacji tożsamości grupowej, będzie prowadziła do obniżenia poziomu obaw i do poprawy wykonania zadania, podczas gdy w sytuacji neutralnej efekt taki nie wystąpi (Marx, Stapel, Muller, 2005). Zgodnie ze schematem typowym dla badań nad tym problemem stworzono dwie sytuacje badawcze: sytuację zagrożenia stereotypem niskich zdolności matematycznych kobiet oraz sytuację nie przywołującą tego stereotypu. Badane studentki czytały artykuł opisujący

osiągnięcia matematyczne pewnej kobiety bądź informację o jej porażkach w tej dziedzinie. Następnie wykonywały test matematyczny i pisały o obawach, jakie wrażenie wywrze na eksperymentatorze sposób wykonania przez nie zadania, oraz o poczuciu własnej skuteczności w sytuacji badawczej.

Wyniki w pełni potwierdziły przewidywania. Studentki zagrożone negatywnym stereotypem, które zapoznały się z sylwetką uzdolnionej matematycznie kobiety, nie przejmowały się wrażeniem, jakie wywrą na eksperymentatorze, jeśli uzyskają niski wynik, przez co osiągały lepsze rezultaty w teście. Ich poczucie skuteczności było znacznie wyższe niż w drugiej grupie. Innymi słowy, oddziaływanie okazało się skuteczne.

Choć efekty były bardzo obiecujące, badacze postanowili sprawdzić, czy oddziaływanie musi być specyficzne: czy należy prezentować sylwetki kobiet osiągających sukces w dziedzinie powiązanej ze stereotypem, czy też wystarczy ogólna informacja o ich osiągnięciach. Intuicje badaczy sugerujące specyficzność tego mechanizmu znalazły pełne potwierdzenie w uzyskanych wynikach. Studentki, które czytały artykuł o osiągnięciach pewnej kobiety w matematyce, wykonywały zadania matematyczne zdecydowanie lepiej niż te, które mogły się zapoznać z jej osiągnięciami sportowymi. Efekt jest zatem specyficzny dla domeny i informacje o sukcesach kobiet w innych dziedzinach nie redukują zagrożenia stereotypem.

Ciekawy mechanizm odwołujący się do tożsamości badanych zastosowali badacze koncentrujący się na procesie indywidualizacji jako remedium na niskie wykonanie zadań matematycznych przez kobiety zagrożone stereotypem (Ambady, Paik, Steele, Owen-Smith, Mitchell, 2004). W sytuacji zagrożenia oraz w sytuacji neutralnej zastosowano dwie manipulacje. Jedną grupę prosiło o opisanie ulubionej książki, potrawy lub hobby, drugą opisywała życie lwów. Wyniki eksperymentu w pełni potwierdziły oczekiwania, wskazując, że kobiety opisujące siebie w sytuacji zagrożenia stereotypem były w stanie poprawnie rozwiązać więcej zadań matematycznych niż osoby z grupy kontrolnej oraz te, które opisywały lwy.

Interpretując wyniki, można jednak poddać w wątpliwość, czy zadziałał proces indywidualizacji, czy raczej pozytywne emocje związane z tak przyjemnymi rzeczami, jak ulubiona książka lub potrawa. Dodatkowym problemem było to, że ze względu na swoją długość procedura indywidualizacji stanowiła znacznie większe obciążenie poznawcze niż procedura zastosowana w grupie kontrolnej, co tym bardziej skłaniało badaczy do ostrożnego interpretowania wyników. W związku z tym w drugim eksperymencie procedurę znacząco skorygowano. Badanych

proszono jedynie o opisanie sytuacji, w której ujawniły się pewne pozytywne i negatywne cechy ich charakteru, wyeliminowano natomiast fragment dotyczący ulubionych potraw i zainteresowań. W grupie kontrolnej badani oceniali zalety i wady projektu społecznego dotyczącego systemu dróg i autostrad, rzekomo wdrażanego w ich mieście. Wyniki ujawniły identyczny wzorzec jak w pierwszym eksperymencie, co utwierdziło badaczy w przekonaniu, że indywidualizacja eliminuje negatywne konsekwencje aktywizacji stereotypu. Czynniki redukującymi wpływ aktywizacji stereotypu mogą być zatem dwa procesy: indywidualizacja oraz przełączanie tożsamości na mniej zagrożoną w określonej sytuacji.

Być kobietą czy matematykiem?

Oprócz zidentyfikowanych przez badaczy sposobów redukcji zagrożenia stereotypem istnieją oczywiście także naiwne strategie radzenia sobie z sytuacją będącą typowym elementem codziennego życia. Bywają one skuteczne doraźnie dla pojedynczych osób, lecz na dłuższą metę mogą prowadzić do szkodliwych efektów. Skoro jak pokazali Nosek, Banaji i Greenwald (2002), niemożliwe jest pogodzenie sprzecznych w świetle stereotypu poglądów – „jestem dobra z matematyki” i „jestem kobietą” – konieczne wydaje się opowiedzenie się po jednej ze stron tej tożsamościowej barykady.

Kobiety interesujące się matematyką niezbyt często charakteryzują się silną tożsamością kobiecą; często ubierają się mało kobieco i zachowują raczej jak osoby androgyniczne (Marsh, Byrne, 1991). Analizy wykonane przez Toni Schmader (2003) wykazały dodatkowo, że podatne na zagrożenie stereotypem są tylko osoby silnie identyfikujące się z własną grupą płciową, o wysokich wynikach na kobiecej podskali tożsamości płciowej. Co więcej, w wyniku zagrożenia stereotypem poczucie przynależności do grupy własnej ulega osłabieniu. Pokazali to Steele i Aronson (1995), prosząc badanych Afroamerykanów o ocenę preferencji różnorodnych aktywności i dziedzin sztuki przypisywanych ich grupie społecznej. W sytuacji zagrożenia stereotypem Afroamerykanie znacznie rzadziej przyznawali się do zainteresowania jazzem lub muzyką soul niż w sytuacji kontrolnej, co wskazywało na znaczne osłabienie więzi z grupą własną. Do podobnych wniosków doszli Pronin, Steele i Ross (2004), którzy stwierdzili podobny efekt osłabienia identyfikacji z własną grupą płciową wśród kobiet skonfrontowanych z negatywnym stereotypem.

Major i współpracownicy (Major, Spencer, Schmader, Wolfe, Crocker, 1998) poszli w przeciwnym kierunku i przeanalizowali tendencję do odrzucania poglądów „jestem dobra z matematyki” oraz „matematyka jest dla

mnie ważna”. Wykazali, że kobiety w sytuacji zagrożenia stereotypem obniżają poziom identyfikacji z tą dziedziną, skłaniając się do opinii, że matematyka nie jest tak istotna, a one tak uzdolnione, jak wcześniej sądziły.

Czynniki tożsamościowe oraz poglądy dotyczące własnych możliwości intelektualnych stanowią więc furtkę pozwalającą wymknąć się przed zagrożeniem stereotypem. Koszty takiego sposobu radzenia sobie w nasycenym stereotypami środowisku są jednak dosyć duże, gdyż konieczne stają się: odrzucenie ważnych elementów własnej identyfikacji w postaci tożsamości społecznej lub modyfikacja poczucia własnej kompetencji.

Wszyscy jesteśmy równi

Reklamy telewizyjne, choć mają na celu głównie zwiększenie sprzedaży określonego produktu, dodatkowo, jak się wydaje, utrwalają stereotypowe przekonania przez ukazywanie typowych zachowań. Badania amerykańskie dowiodły bezsprzecznie ich siły, jeśli chodzi o tworzenie zagrożenia stereotypem i upośledzanie skuteczności radzenia sobie z zadaniami matematycznymi przez kobiety (Davies, Spencer, Quinn, Gerhardstein, 2002). Ten interesujący sposób aktywizacji stereotypu zastosowano w serii eksperymentów, mających zidentyfikować czynniki redukujące wpływ zagrożenia indukowanego przez reklamy telewizyjne na wykonanie zadań w grupie kobiet (Davies, Spencer, Steele, 2005). Przedmiotem zainteresowania Daviesa i jego zespołu stało się funkcjonowanie kobiet i mężczyzn w organizacji, zwłaszcza podczas moderowania pracy grupowej. By wytworzyć sytuację zagrożenia stereotypem, wyświetlano reklamy telewizyjne – prezentujące stereotypowy wizerunek kobiety lub neutralne. Sprawdzano, jak chętnie osoby badane będą wybierać dla siebie jedną z dwóch ról: lidera zadaniowego, mającego się koncentrować na poszukiwaniu rozwiązania i odpowiadać za pracę zespołu, oraz lidera grupowego, odpowiedzialnego za właściwą komunikację, kierowanie emocjami i budowanie zespołu.

Wyniki pierwszego eksperymentu potwierdziły przypuszczenie badaczy, że etykieta nadana roli ma kluczowe znaczenie dla częstości jej wyboru, kiedy aktywizowany jest negatywny stereotyp: kobiety oglądające przed badaniem szowinistyczne reklamy chętniej sięgały po rolę lidera grupowego niż zadaniowego. W drugim badaniu po prezentacji reklam badani otrzymywali krótki opis czekającego ich zadania. Ponownie w jednej grupie wskazywano, że lider zadaniowy musi się charakteryzować męską stanowczością, a grupowy – umiejętnością budowy zespołu, tym samym przypisując każdej z ról męski lub kobiecy charakter. W drugiej grupie do opisu zadań dodano jednak informację, że według psychologów zarówno kobiety,

jak i mężczyźni mogą mieć umiejętności niezbędne do skutecznego pełnienia roli lidera. Co bardzo ciekawe, przywołanie tej dodatkowej informacji spowodowało, że kobiety chętniej wybierały rolę kierownika zadaniowego niż odpowiedzialnego za budowanie zespołu. Aspiracje kobiet w pełnym stereotypów środowisku organizacji można więc modyfikować przez sposób opisu funkcji, jakie mają pełnić. Zmiana poziomu zagrożenia stereotypem następuje wtedy, kiedy opis roli przestaje się wyraźnie odwoływać do stereotypowych podziałów.

Lęk – jak go obniżyć?

Przejdziemy teraz do badań, które nawiązują do zidentyfikowanych i opisanych zmiennych pośredniczących fenomenu zagrożenia stereotypem. Jeśli traktować poważnie hipotezę o lękowym podłożu tego zjawiska, przychodzą natychmiast na myśl rozmaite sposoby redukcji pobudzenia o takim źródle. Mechanizmem znakomicie działającym, choć z pewnością bardzo niespecyficznym, jest atrybucja pobudzenia wynikającego ze stresu do czynników sytuacyjnych, czyli zewnętrzna atrybucja przyczyn antycypowanej porażki (Stone i in., 1999; Brown, Josephs, 1999).

Właśnie ten mechanizm wykorzystali amerykańscy badacze, by zgodnie z maksymą „wiedza cię uzdrowi” sprawdzić, czy informacje przypisujące niskie osiągnięcia oddziaływaniu stereotypu zadziałają wyzwalająco (Johns, Schmader, Martens, 2005). Hipoteza alternatywna głosiła, że wbrew przewidywaniom zintensyfikują tylko jego niekorzystny wpływ przez zwiększenie dostępności poznawczej stereotypowych treści (Dijksterhuis, van Knippenberg, 1998). Aby dokonać empirycznego rozstrzygnięcia sformułowanych hipotez, stworzono trzy sytuacje badawcze. W pierwszej aktywizowano negatywny stereotyp, wspominając o różnicach płciowych w zakresie zdolności matematycznych; w drugiej demaskowano szkodliwy wpływ zagrożenia stereotypem, wskazując go jako przyczynę negatywnych emocji, których mogą doświadczać badani; w trzeciej zaś starano się w żaden sposób nie przywoływać treści stereotypu. Wyniki przemawiały za hipotezą wskazującą, że wiedza o zagrożeniu stereotypem redukuje jego negatywny wpływ, umożliwiając zewnętrzną atrybucję odczuwanego lęku. Powiadomienie o zagrożeniu powodowanym przez stereotypowe treści w sytuacji testowania zdolności nie powodowało więc jego aktywizacji, lecz działało na korzyść badanych.

W podobnym schemacie przeprowadzono badanie testujące związek poczucia humoru jako wymiaru osobowości z lękiem oraz wykonywaniem zadań matematycznych – w sytuacji zagrożenia stereotypem i w warunkach

neutralnych (Ford, Ferguson, Brookes, Hagadone, 2004). Poczucie humoru poprawia ogólne samopoczucie, wiąże się z mniejszą liczbą objawów depresyjnych i stanowi swoistą szczepionkę na stresujące wydarzenia (Martin, 2001). Dzieje się tak dlatego, że obniża ono poziom pobudzenia w sytuacji stresu lub lęku (Kuiper, McKenzie, Belanger, 1995).

Zgodnie z postawionymi hipotezami, w sytuacji zagrożenia stereotypem u kobiet uzyskano pozytywną i silną relację między wykonaniem zadania a poczuciem humoru, natomiast w sytuacji neutralnej nie udało się znaleźć takiej zależności. Zarazem poczucie humoru korelowało negatywnie z poczuciem lęku. Korelacyjny schemat badania nie pozwala na wyciąganie wniosków przyczynowo-skutkowych, nie sposób więc stwierdzić, że to poczucie humoru zredukowało poziom lęku, tym samym podnosząc poziom wykonania zadania. Niemniej jednak zależność między zmiennymi okazała się na tyle silna, by nie lekceważyć roli poczucia humoru jako czynnika redukującego wrażliwość na zagrożenie stereotypem.

Literatura psychologiczna sugeruje naturalnie także wiele innych metod obniżania poziomu lęku lub stresu (Pincus, Friedman, 2004). Znajdują się wśród nich bardziej lub mniej praktyczne – techniki relaksacyjne i medytacyjne lub restrukturyzacji poznawczej (Bellarosa, Chen, 1997). Niezbędne są dalsze badania dla porównania ich skuteczności i, co ważniejsze, praktyczności w sytuacji zagrożenia stereotypem.

Psychologia kształcenia przychodzi w sukurs

Na gruncie psychologii kształcenia bierze się pod uwagę takie determinanty osiągnięć szkolnych – czy szerzej poziomu wykonania zadań – jak przekonania dotyczące własnych zdolności i inteligencji. Liczne badania nad tymi czynnikami prowadziła od lat osiemdziesiątych Dweck (Dweck, 1986; Dweck, Legget, 1988). Stwierdziła, że wysokie osiągnięcia są charakterystyczne dla osób uznających zdolności intelektualne za czynnik modyfikowalny, możliwy do poprawienia. Różnica w postrzeganiu inteligencji jako czynnika stałego vs. modyfikowalnego ma kluczowe znaczenie dla motywacji i wysiłku wkładanego w zadania oraz determinuje poziom lęku (Dweck, 1986; Dweck, Leggett, 1988). W badaniu wykonanym na Uniwersytecie Stanforda zastosowano bardzo przemyślną manipulację, opartą na rzekomym kontakcie korespondencyjnym z młodszym uczniem ze szkoły średniej (Aronson, Fred, Good, 2001). Uczestnicy badania otrzymywali list od fikcyjnego ucznia, opisującego swoje trudności w nauce oraz lubiane i nie lubiane przedmioty. Kierując się wskazówkami, mieli napisać odpowiedź, w której zachęcali go do dalszego wysiłku, tłumacząc, że „inteligencja

jest jak mięśnie – trzeba ją ćwiczyć” (pierwszy warunek eksperymentalny – inteligencja jest modyfikowalna), lub wskazując, że istnieją różne wymiary inteligencji i należy znaleźć dziedziny, w których jest się dobrym (drugi warunek eksperymentalny – inteligencja jest cechą niemodyfikowalną). Okazało się to skutecznym sposobem zmiany poglądów w kwestii inteligencji, a także – co ważniejsze – istotnym czynnikiem podnoszącym w grupie Afroamerykanów poziom zadowolenia ze studiowania i poziom identyfikacji z osiągnięciami akademickimi oraz czynnikiem poprawiającym oceny. Mimo to nie osiągnęli oni wyników na takim poziomie jak Euroamerykanie. Oddziaływanie tego typu, choć częściowo skuteczne, nie stanowi zatem panaceum na zagrożenie stereotypem.

Analogiczne wyniki, tym razem w grupie kobiet, uzyskał inny zespół badawczy, który w podobny sposób skonstruował interwencję zmieniającą poglądy o inteligencji. Jako pretekst wykorzystano zajęcia informatyczne z tworzenia strony internetowej (Good, Aronson, Inzlicht, 2003). Uczniowie pod opieką studenta-mentora (w rzeczywistości pomocnika eksperymentatora) projektowali stronę internetową. Miała ona prezentować argumenty przemawiające za tym, że możliwe jest kształtowanie inteligencji poprzez ćwiczenie (pierwsza grupa eksperymentalna – inteligencja jest modyfikowalna), argumenty za unikaniem używek i narkotyków (druga grupa eksperymentalna – grupa kontrolna) lub omawiać przyczyny problemów z adaptacją w nowej szkole (trzecia grupa eksperymentalna – zewnętrzna atrybucja porażki w nauce). Po zakończeniu projektów uczniowie wykonywali zadania matematyczne. W grupach poddanych interwencji – polegającej na zaprezentowaniu inteligencji jako cechy modyfikowalnej lub na wskazaniu czynników mogących powodować trudności z przystosowaniem do nowej szkoły – wyniki testu matematycznego dziewcząt i chłopców nie różniły się istotnie statystycznie. W grupie kontrolnej, projektującej stronę o narkotykach, różnice płciowe okazały się bardzo wyraziste.

Płynie stąd wniosek, że w sytuacji zagrożenia stereotypem możliwe jest stosowanie ogólnych, znanych w obszarze badań edukacyjnych czynników podnoszących poziom wykonania zadań. Należy jednak mieć świadomość, że są to jedynie środki łagodzące objawy zagrożenia stereotypem, zatem ich skuteczność może się okazać znacznie mniejsza niż oddziaływań „dedykowanych” temu problemowi.

Podsumowanie

Rosnąca liczba publikacji – zarówno przeglądów teoretycznych, jak i doniesień z badań – wskazuje, że nie jesteśmy bezwolnymi ofiarami oddziaływania negatyw-

nych stereotypów odwołujących się do naszej tożsamości grupowej. Istnieje wiele oddziaływań pozwalających uniknąć ich szkodliwego wpływu, który utrudnia ujawnienie przez osobę dyskryminowaną posiadanego potencjału intelektualnego oraz zniechęca do zajmowania się dziedziną, którą początkowo jednostka postrzegała jako interesującą i ważną.

Część sposobów eliminacji efektów zagrożenia stereotypem ma związek z jego mechanizmem. Złożoność tego zjawiska paradoksalnie działa na korzyść dyskryminowanych osób i gwarantuje bogactwo strategii umożliwiających eliminację jego niekorzystnego oddziaływania. Dzięki odwołaniu się do tych procesów udało się potwierdzić empirycznie skuteczność takich technik opartych na redukcji lęku, jak odwołanie się do poczucia humoru lub zewnętrzna atrybucja przewidywanego niskiego wykonania.

Jak się wydaje, nader interesujące i skuteczne są także bardziej uniwersalne mechanizmy podpowiadane przez psychologię szkolną, na przykład postrzeganie inteligencji, zdolności i umiejętności jako modyfikowalnych cech jednostki. Choć nie nawiązują bezpośrednio do mechanizmu zagrożenia stereotypem, pozwalają podnieść niski poziom wykonania. Dostrzeganie szansy na zmianę własnego funkcjonowania poznawczego czy zadaniowego daje poczucie kontroli i poprawia poziom wykonania zadań.

Wielu nauczycieli ucieszy także wiadomość, że empiryczne potwierdzenie znalazły ich intuicyjne oddziaływania polegające na prezentacji członków stereotypizowanych grup, osiągających sukcesy w dziedzinach, w których zgodnie ze stereotypem nie mieli większych szans. Pokazywanie, że kobiety były i są znakomitymi matematykami, chemikami czy fizykami, ma, jak się zdaje, kluczowe znaczenie dla ujawniania się nowych kobiecych talentów w tych dziedzinach.

Na szczególną uwagę zasługuje mechanizm odwołujący się do tożsamości indywidualnej – silnego poczucia, że się jest wartościową jednostką o istotnych osiągnięciach na danym polu. Taka afirmacja własnego „ja” nie ma nic wspólnego z egoizmem i może być zalecana jako skuteczny element kształtowania poczucia własnej wartości w trosce o unikanie zagrożenia stereotypem.

Choć w ciągu zaledwie kilku lat tematowi redukcji wpływu zagrożenia stereotypem poświęcono wiele badań, można się spodziewać, że to zaledwie wierzchołek góry lodowej istniejących możliwości. Niemniej jednak nawet ta ograniczona liczba wykonanych dotychczas badań wydaje się interesująca z co najmniej dwóch powodów. Pierwszy to niezaprzeczalny walor praktyczny: szkoda traconych talentów z grup stereotypizowanych. Drugi jest znacznie ważniejszy z punktu widzenia rozwoju wiedzy

psychologicznej: każde kolejne badanie wskazujące skuteczność danego oddziaływania przybliży nas do precyzyjnej identyfikacji złożonego mechanizmu zjawiska.

LITERATURA CYTOWANA

- Ambady, N., Paik, S. K., Steele, J., Owen-Smith, A., Mitchell, J. P. (2004). Deflecting negative self-relevant stereotype activation: The effects of individuation. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*, 401–408.
- Aronson, J., Fred, C. B., Good, C. (2001). Reducing the effects of stereotype threat on African American college students by shaping theories of intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology, 38*, 113–125.
- Aronson, J., Lustina, M. J., Good, C., Keough, K., Steele, C. M., Brown, J. (1999). When White men can't do math: Necessary and sufficient factors in stereotype threat. *Journal of Experimental Social Psychology, 35*, 29–46.
- Bedyńska, S. (2004). *Wpływ negatywnych stereotypów o zdolnościach na procesy rozumowania, funkcjonowanie pamięci operacyjnej*. Niepublikowana prac doktorska.
- Bedyńska, S., Sędek, G. (2003). Zjawisko zagrożenia stereotypem: Wpływ negatywnego stereotypu na poznawcze funkcjonowanie. *Studia Psychologiczne, 41(1)*, 159–179.
- Bellarosa, C., Chen, P. Y. (1997). The effectiveness and practicality of occupational stress management interventions: A survey of subject matter expert opinions. *Journal of Occupational Health Psychology, 2(3)*, 247–262.
- Blascovich, J., Spencer, S. J., Quinn, D. M., Steele, C. M. (2001). African Americans and high blood pressure: The role of stereotype threat. *Psychological Science, 12*, 225–229.
- Bosson, J. K., Haymowitz, E. L., Pinel, E. C. (2004). When saying and doing diverge: The effects of stereotype threat in self-reported versus non verbal anxiety. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*, 247–255.
- Brown, R. P., Josephs, R. A. (1999). A burden of proof: Stereotype relevance and gender differences in math performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 246–257.
- Cadinu, M., Maass, A., Frigerio, S., Impagliazzo, L., Latinotti, S. (2003). Stereotype threat: The effect of expectancy on performance. *European Journal of Social Psychology, 33*, 267–285.
- Croizet, J.-C., Claire, T. (1998). Extending the concept of stereotype threat to social class: The intellectual underperformance of students from low socioeconomic background. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 588–594.
- Davies, P. G., Spencer, S. J., Quinn, D. M., Gerhardstein, R. (2002). Consuming images: How television commercials that elicit stereotype threat can restrain women academically and professionally. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 1615–1628.
- Davies, P. G., Spencer, S. J., Steele, J. C. (2003). Clearing the air: Identity safety moderates the effects of stereotype threat on women's leadership aspirations. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 276–287.
- Dijksterhuis, A., van Knippenberg, A. (1998). The relation between perception and behavior, or how to win a game of trivial pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 865–877.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist, 41*, 1040–1048.
- Dweck, C. S., Leggett, E. L. (1988). A social cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*, 256–273.
- Ford, T. E., Ferguson, M. A., Brooks, J. L., Hagadone, K. M. (2004). Coping sense of humor reduces effects of stereotype threat on women's math performance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 643–653.
- Good, C., Aronson, J., Inzlicht, M. (2003). Improving adolescents' standardized test performance: An intervention to reduce the effects of stereotype threat. *Applied Developmental Psychology, 24*, 645–662.
- Jarymowicz, M. (1988). Wprowadzenie. W: M. Jarymowicz (red.), *Studia nad spostrzeganiem relacji „ja-inni”: Tożsamość, indywidualizacja, przynależność* (s. 6). Wrocław: Zakład Narodowy Imienia Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- Johns, M., Schmader, T., Martens, A. (2005). Knowing is half the battle. Teaching stereotype threat as a means of improving women's math performance. *Psychological Science, 16*, 175–179.
- Kuiper, N. A., McKenzie, S. D., Balanger, K. A. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences, 19*, 359–372.
- Levy, B. (1996). Improving memory in old age through implicit self-stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 1092–1107.
- Leyens, J.-P., Desert, M., Croizet, J.-C., Darcis, C. (2000). Stereotype threat: Are lower status and history of stigmatization preconditions of stereotype threat? *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 1189–1199.
- Major, B., Spencer, S., Schmader, T., Wolfe, C., Crocker, J. (1998). Coping with negative stereotype about intellectual performance: The role of psychological disengagement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*, 34–50.
- Marsh, H. W., Byrne, B. M. (1991). Differentiated Additive Androgyny Model: Relations between masculinity, femininity, and multiple dimensions of self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 811–828.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin, 127*, 504–519.
- Marx, D. M., Stapel, D. A., Muller, D. (2005). We can do it: The interplay of construal orientation and social comparison under threat. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 432–446.
- Nosek, B. A., Banaji, M. R., Greenwald, A. G. (2002). Math = male, me = female, therefore math ≠ me. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 44–59.

- Pincus, D. B., Friedman, A. G. (2004). Improving children's coping with everyday stress: Transporting treatment interventions to the school settings. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 74(4), 223–240.
- Pronin, E., Steele, C. M., Ross, R. (2004). Identity bifurcation in response to stereotype threat: Women and mathematics. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 152–168.
- Schmader, T. (2003). Gender identification moderates stereotype threat effects on women's math performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 194–201.
- Shih, M., Pittinsky, T. L., Ambady, N. (1999). Stereotype susceptibility: Identity salience and shifts in quantitative performance. *Psychological Science*, 10(1), 80–83.
- Spencer, S. J., Steele, C. M., Quinn, D. M. (1998). Stereotype threat and women's math performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 4–28.
- Stangor, Ch., Carr, Ch., Kiang, L. (1998). Activating stereotypes undermines task performance expectations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1191–1197.
- Stapel, D. A., Koomen, W. (2001). I, we, and the effects of others on me: How self-construal level moderates social comparison effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 766–781.
- Steele, C. M., Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African American. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 797–811.
- Stone, J., Sjomeling, M., Lynch, Ch. I., Darley, J. M. (1999). Stereotype threat effects on Black and White athletic performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1213–1227.

Laugh at stereotypes! Strategies of eliminating stereotype threat

Sylwia Bedyńska¹ • Joanna Dreszer²

¹ *Institute of Psychology Polish Academy of Sciences*

² *Nicolas Copernicus University, Toruń*

People who are stereotyped by the society as less able minority members, perform poorly when the stereotype threat is present. Numerous research has shown that the content of the stereotype can be automatically activated by information even remotely connected with it.

The paper describes the empirically documented factors that can reduce the stereotype threat. Seeking similarities to more successful members of the group, using sense of humor in reducing stress, and changing beliefs concerning human intelligence, as well as processes of individuation, they all seem to play an important role in eliminating the stereotype threat effect.

Key words: stereotype threat, social identity, personal identity, stress