



# SŁOWNICZEK RÓŻNORODNOŚCI

**DEI** | Diversity, Equity & Inclusion  
Różnorodność, Równość & Integracja

## Słowniczek Różnorodności - Słowa mają moc!

Przedstawiamy Wam nasz "**Słowniczek Różnorodności**", pełen terminów związanych z Różnorodnością, Równością i Integracją.

Mamy nadzieję, że stanie się on dla Was nie tylko narzędziem, ale również inspiracją do opisywania bogatej rzeczywistości w naszym otoczeniu.

Chociaż niektóre hasła mogą wydawać się na pierwszy rzut oka skomplikowane, to zadbałszy o to, żeby przedstawić je w sposób zrozumiały i przystępny. Razem, poprzez te słowa, możemy tworzyć otwarte i zrozumiałe przestrzenie, gdzie każdy głos jest ważny. W końcu **słowa są jak mosty** - łączą i pomagają nam zrozumieć czyjeś doświadczenia i potrzeby.

  #RóżnorodnośćNasŁączy #SłowniczekRóżnorodności #JakPięknieSięRóżnimy

## 1. Język równościowy | Język inkluzywny

To sposób komunikacji, który ma na celu unikanie wyrażenia i sformułowań, które mogą być uznane za dyskryminacyjne, uwzględniając różnorodność i równość. Język równościowy stawia sobie za zadanie uwzględnianie wszystkich osób niezależnie od płci, wieku, pochodzenia etnicznego, orientacji seksualnej czy innych cech.

Stosowanie języka równościowego często wiąże się z używaniem słów, które do tej pory nie funkcjonowały w formalnych strukturach języka polskiego, a także z poddawaniem w wątpliwość i negowaniem słów w języku przyjętych, biorąc pod uwagę perspektywę antydyskryminacyjną.

## 2. Hejt

Termin „hejt” pochodzi z języka angielskiego i jako rzeczownik oznacza nienawiść. Jest to stwierdzenie, wyrażające negatywne poglądy lub opinie o przedstawionych wydarzeniach, przedmiotach i osobach.

Słownik Języka Polskiego prezentuje dwie krótkie definicje hejtu:

1. Obrażliwy i zwykle agresywny komentarz internetowy;
2. Mówienie w sposób wrogi oraz agresywny na jakiś temat lub o jakiejś osobie.

Hejt to komentarze, często wulgarne, które wyrażają niechęć wobec kogoś. Nie jest to konstruktywna krytyka, a wyrażenie negatywnych odczuć, które mogą dotyczyć poniżenia ze względu na np. wygląd, wybory podejmowane w życiu osobistym czy zawodowym.

## 3. Mowa nienawiści

To atakowanie osoby z uwagi na cechę, którą posiada, a która jest z nią nierozzerwalnie związana i stanowi część jej tożsamości. Do tych cech należą m.in. etniczność, płeć, wiek, wyznanie i orientacja seksualna, czyli aspekty chronione przez prawa człowieka. Podłożem mowy nienawiści jest wroga postawa wobec danej części tożsamości i chęć jej wykluczenia. Często wiąże się ze wzbudzaniem strachu u osób, do których jest skierowana.

## 4. Bezpieczeństwo psychologiczne

To wiara w to, że można zabrać głos, wyrazić własne zdanie lub podjąć działania bez narażania się na negatywne konsekwencje. Może mieć wymiar indywidualny lub zespołowy.

## 5. Wysokowrażliwość | Hipersensytywność

Zwiększona wrażliwość na bodźce środowiskowe, takie jak dźwięki, światło czy kolory.

## 6. Mikroagresje

To drobne, czasem subtelne i trudno uchwytnie 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 mikroagresje może robić to nieświadomie i nieintencjonalnie, nie zdając sobie z tego sprawy. Pojedynczo są mało szkodliwe, często towarzyszy im jednak efekt kumulacji – wówczas prowadzą do obniżenia poczucia własnej wartości i do poczucia wykluczenia.

Przykłady mikroagresji:

- Podczas rozpoczęcia konferencji naukowej, dziekan dziękuje organizatorom i organizatorom: doktorowi Michałowi Pałuckiemu, doktorowi Markowi Niedzielskiemu, pani Kasi i pani Lucynie.
- Podczas zakupów osoba z niepełnosprawnością ruchową siedząca na wózku zadaje pytanie sprzedawczyni, ta udziela odpowiedzi osobie pchającej wózek.
- Do grupy znajomych podchodzi chłopak. Wita się uściskiem dłoni z kolegami, nie podaje jednak ręki koleżankom.

## 7. Sojusznictwo | Allyship

To praktyka aktywnego i świadomego wsparcia jednostek lub grup, które znajdują się w gorszym położeniu oraz doświadczają trudności.

Sojusznik nie tylko wyraża swoje poparcie słowem, ale także podejmuje konkretne działania na rzecz eliminacji niesprawiedliwości.

## 8. Nieświadomione uprzedzenia | Unconscious bias

Nazywane także *błędami poznawczymi*. Są to automatyczne, nieświadome skojarzenia, przekonania lub preferencje, które wpływają na nasze decyzje i postawy w stosunku do innych ludzi. Te uprzedzenia są wynikiem naszych doświadczeń, kultury i środowiska. Mogą wpływać na podejmowanie decyzji w sposób niezamierzony, prowadząc do nierówności i dyskryminacji. Ważne jest świadome rozpoznawanie i zarządzanie tymi uprzedzeniami, aby podejmować bardziej obiektywne i sprawiedliwe decyzje.

## 9. Neuroróżnorodność

Naturalne zróżnicowanie ludzkich umysłów, które obejmuje pełne spektrum sposobów działania i rozwoju ludzkiego układu nerwowego.

Najczęściej odnosi się do spektrum autyzmu, ADHD, zaburzeń przetwarzania informacji (m.in. dysgrafia, dysleksja, dyskalkulia).

#### 10. Osoba neurotypowa

Osoba, której rozwój neurologiczny przebiega "typowo".

#### 11. Osoba neuroatypowa

Osoba, której rozwój neurologiczny różni się od "typowego".

Może być to powiązane z diagnozą spektrum autyzmu, ADHD, zaburzeniami przetwarzania informacji, itp.

#### 12. ADHD

Skrót od angielskiego określenia *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. W języku polskim funkcjonuje jako Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Deficytem Uwagi.

Może wiązać się z:

- dużą ruchliwością;
- nieskończonymi pokładami energii;
- nieszablonowym sposobem myślenia, kreatywnością;
- wyzwaniem z zarządzaniem uwagą (wiele myśli na raz)

#### 13. Spektrum autyzmu

Spektrum autyzmu uwidacznia się w sferach takich jak:

- komunikacja;
- interakcje społeczne;
- przywiązanie do określonych rutyn\schematów;
- wrażliwość na bodźce sensoryczne takie jak: poziom oświetlenia, natężenie dźwięków, temperatura.

Osoby w spektrum autyzmu cechują się:

- specjalistycznymi umiejętnościami i zainteresowaniami;
- precyzyjnością i przywiązaniem do zasad;
- wrażliwością na szczegóły;
- dużą uważnością;
- doprowadzaniem spraw do końca.

#### 14. IPD

Skrót od angielskiego określenia *Information Processing Disorder* - Zaburzenie Przetwarzania Informacji, które obejmują m.in. dysleksję, dyskalkulię i dysgrafię.

#### 15. Poczucie przynależności | Belonging

Jest to subiektywne odczucie lub świadomość, że się jest częścią danego środowiska, grupy społecznej, społeczności czy organizacji. To poczucie akceptacji i wspólnoty z innymi ludźmi, które może przyczynić się do satysfakcji emocjonalnej, poczucia bezpieczeństwa oraz wsparcia. Poczucie przynależności jest istotnym aspektem wpływającym na zdrowie psychiczne i ogólne dobre samopoczucie jednostki.

## 16. Osoba z niepełnosprawnością lub niepełnosprawnościami

Osoba z niepełnosprawnością to jednostka, której codzienne funkcjonowanie może być utrudnione ze względu na różnice w zdolnościach fizycznych, sensorycznych, intelektualnych lub psychicznych. Niepełnosprawność może wpływać na różne aspekty życia, wymagając dostosowań i wsparcia w celu zapewnienia pełnej równości szans i uczestnictwa społecznego. Używanie etykiet, takich jak "niepełnosprawny\_a", "inwalida", czy "kaleka", może wprowadzać skojarzenia z chorobą i być traktowane jako obraźliwe.

Ważne jest podkreślenie, że osoba nie jest definiowana przez swoją niepełnosprawność, lecz posiada pewne specyficzne potrzeby wynikające z tego stanu

## 17. Gender | Płeć kulturowo – społeczna

Odnosi się do społecznie i kulturowo ukształtowanych ról, norm i oczekiwań związanych z płcią. To koncepcja, która wykracza poza biologiczne różnice płciowe, skupiając się na tym, jak społeczeństwo definiuje i interpretuje rolę płciową. Płeć kulturowo-społeczna obejmuje oczekiwania dotyczące zachowań, wyborów zawodowych, sposobu ubierania się i komunikacji, które są przypisywane jednostkom na podstawie ich płci.

Koncepcja gender ma na celu podkreślenie, że społeczne oczekiwania i normy związane z płcią są dynamiczne, zmienne w czasie i miejscu oraz mogą być przedmiotem zmian społecznych.

## 18. Heteronormatywność

To przekonanie, że standardem i oczekiwaniem społecznym jest, iż związki powinny występować wyłącznie między osobami o przeciwnych płciach, mężczyznami i kobietami. Heteronormatywność zakłada, że heteroseksualność jest normą społeczną.

## 19. Nieheteronormatywność

To podejście zakładające, że różnorodność orientacji seksualnych jest akceptowana i równorzędna. Oznacza to odrzucenie przekonania, że relacje czy związki powinny być ograniczone do osób o przeciwnych płciach (mężczyzna-kobieta), otwierając miejsce dla pełnego spektrum orientacji seksualnych.

Nieheteronormatywność promuje szacunek i akceptację dla wszystkich form miłości i zaangażowania, niezależnie od płci czy orientacji seksualnej. Jest to dążenie do równości i uznania praw każdej jednostki, niezależnie od tego, czy ich preferencje są zgodne z tradycyjnym modelem społecznym czy nie.

## 20. LGBT+

Jest to określenie używane jako zbiór terminów obejmujących różnorodność społeczności nieheteronormatywnej. Włącza osoby identyfikujące się jako lesbijki, geje, biseksualiści, transpłciowi, queer, oraz inne, którzy nie identyfikują się jednoznacznie z tradycyjnymi kategoriami płciowymi czy orientacją seksualną.

Skrót LGBT+ jest stale rozwijany, aby uwzględnić i reprezentować różnorodność tej społeczności.

Co oznaczają poszczególne znaki w skrócie LGBT+:

**L** – lesbijki, dziewczyny i kobiety homoseksualne. Tworzą relacje partnerskie z kobietami.

**G** – geje, chłopcy i mężczyźni homoseksualni. Tworzą relacje partnerskie z mężczyznami.

**B** - osoby biseksualne. Mogą tworzyć relacje partnerskie zarówno z kobietami, jak i mężczyznami.

**T** – osoby transpłciowe. To osoby, których odczuwana tożsamość płciowa różni się od tej oznaczonej przy urodzeniu. Osoby transpłciowe mogą być binarne (kobieta-mężczyzna) lub niebinarne (utożsamiać się z obiema płciami binarnymi, z żadną z nich lub częściowo z jedną, a częściowo z drugą).

„+” - jest używany, aby uwzględnić i obejmować wszystkie inne formy orientacji seksualnych, tożsamości płciowych i różnorodności społeczności nieheteronormatywnej, które nie są wymienione w skrócie głównym. Symbol "+" jest symbolem otwartości na różnorodność i szacunku dla wszystkich jednostek, które niejednoznacznie wpisują się w tradycyjne kategorie płciowe czy orientacji seksualne.

## 21. Empatia

To umiejętność wczuwania się w uczucia i doświadczenia innych, rozumienia ich punktu widzenia oraz gotowość do udzielenia wsparcia. Obejmuje aktywne słuchanie, wyrażanie zrozumienia i współodczuwanie emocji innych ludzi. Jest kluczowym elementem budowania zdrowych relacji międzyludzkich oraz wspierania osób w trudnych sytuacjach życiowych.

Empatia jest uznawana za jedną z kompetencji przyszłości.

## 22. Inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna to zdolność rozumienia, zarządzania i wykorzystywania własnych emocji. Obejmuje umiejętność rozpoznawania emocji, kontrolowania impulsów, budowania pozytywnych relacji interpersonalnych, skutecznego rozwiązywania konfliktów oraz adaptacji do zmieniających się warunków. Osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej potrafią lepiej radzić sobie w sytuacjach stresowych, efektywniej współpracować z innymi.

### **23. Feminatywy**

To słowa lub formy w języku, których używamy, aby mówić o kobietach lub przedstawicielkach pewnych grup, takich jak zawody czy społeczności. Wprowadzenie feminatywów ma na celu uwzględnienie płci w sposób bardziej precyzyjny w języku, eliminując jednocześnie niejednoznaczności.

### **24. Non Violent Communication (NVC) | Komunikacja Bez Przemocy**

To metoda komunikacji oparta na szacunku, empatii i współpracy. Założenia NVC zostały stworzone przez Marshalla Rosenberga i promują skuteczne rozwiązywanie konfliktów, budowanie zrozumienia i tworzenie pozytywnych relacji. Główne założenia NVC obejmują wyrażanie uczuć i potrzeb, słuchanie z empatią, unikanie osądów i etykietowania, a także skupianie się na konstruktywnych działaniach. Metoda ta jest wykorzystywana w różnych kontekstach, pomagając ludziom porozumiewać się bez przemocy i tworzyć bardziej harmonijne relacje. Metaforą używaną w NVC jest rozróżnienie na tzw. *język żyrafy i język szakala*.

### **25. Język szakala**

Odnosi się do komunikacji, która jest agresywna, pełna osądów, krytyki i ataków. Ten rodzaj komunikacji może prowadzić do eskalacji konfliktów, niezrozumienia oraz tworzenia bariery w relacjach. Szakal w czasie rozmowy posługuje się uogólnieniem i etykietami. Skupia się na sobie i tym, co ma do powiedzenia.

### **26. Język żyrafy**

Komunikacja w języku żyrafy jest empatyczna, otwarta, szanująca uczucia i potrzeby oraz dążąca do współpracy i zrozumienia. Pomaga budować głębokie relacje, eliminować konflikty i rozumieć siebie nawzajem. Żyrafa nie krytykuje, nie ocenia, stara się komunikować konstruktywnie. Zauważa innych w rozmowie.

### **27. Uchodźca\_czyni**

To osoba, która opuściła swoje ojczyste miejsce zamieszkania z powodu konfliktów zbrojnych, prześladowań, trudnych warunków życiowych lub innego zagrożenia i znalazła schronienie w innym kraju.

### **28. Migrant\_ka ekonomiczny\_na**

To osoba, która przenosi się z jednego miejsca (np. kraju, kontynentu) do innego w celu poprawy swojej sytuacji ekonomicznej. Motywacją dla migrantów\_tek ekonomicznych jest zazwyczaj szukanie np. lepszych możliwości zatrudnienia, warunków życiowych, edukacyjnych.



### **29. Pokolenie Baby Boomers**

Określenie to odnosi się do grupy osób urodzonych w okresie powojennym, głównie w latach 1946–1964. Nazwa "baby boomers" wywodzi się z wyraźnego wzrostu liczby urodzeń w tym okresie, będącego rezultatem zakończenia II wojny światowej. Osoby należące do tego pokolenia doświadczyły znacznych zmian społecznych, kulturowych i technologicznych, takich jak rewolucja seksualna, ruchy społeczne, rozwój technologii komputerowej itp.

### **30. Pokolenie X**

Określenie to odnosi się do grupy osób urodzonych głównie w latach 1965–1980 (w Polsce jako datę graniczną podaje się nawet 1984 rok). To pokolenie łączy doświadczenia wynikające zarówno z okresu zimnej wojny, jak i przemian społecznych i kulturowych lat 80-tych i 90-tych XX wieku. Osoby należące do pokolenia X doświadczyły takich zjawisk jak rozwój komputeryzacji, upowszechnienie internetu i zmian w sferze pracy, takich jak zwiększenie elastyczności zatrudnienia. W Polsce istotnym aspektem jest też zmiana ustroju politycznego, w czasie której to pokolenie osiągało dorosłość lub dorastało.

### **31. Pokolenie Y | Milenials**

Pokolenie Y, zwane również Milenialsami, to grupa osób urodzonych głównie w latach 1980/84–1996. To pokolenie charakteryzuje się dorastaniem w okresie dynamicznego rozwoju technologicznego, w tym popularnością Internetu i technologii mobilnych. Milenialsi doświadczyli także zmian kulturowych, takich jak globalizacja, postęp w dziedzinie równości płci. Część z nich wchodziła na rynek pracy w momencie globalnego kryzysu finansowego.

### **32. Pokolenie Z**

To grupa osób urodzonych od około połowy lat 90-tych XX wieku do 2010 roku. Jest to młoda część społeczeństwa, która dopiero rozpoczyna swoją karierę zawodową i która stopniowo już wkracza, i wkraczać będzie w najbliższych latach na rynek pracy.

Nazwa "Pokolenie Z" odnosi się do pokolenia, które dorastało w czasach dynamicznego rozwoju technologii, w tym internetu, mediów społecznościowych i nowoczesnych urządzeń mobilnych. Osoby należące do Pokolenia Z są często opisywane jako cyfrowi tubylcy, gdyż wychowali się w otoczeniu cyfrowym i mają naturalne umiejętności obsługi nowoczesnych technologii.

### **33. Pokolenie Alfa**

To termin używany do określenia najmłodszego pokolenia, które urodziło się lub dopiero urodzi na przestrzeni od 2010-2025 roku, czyli w całości w XXI wieku. Przedstawiciele pokolenia Alfa są w dużej mierze dziećmi Milenialsów i młodszym rodzeństwem pokolenia Z, która będzie intensywnie wchodzić w dorosłość pod koniec lat 20. Jest to pokolenie, które wychowuje się w erze nowoczesnych technologii, takich jak sztuczna inteligencja.

#### **34. Dyskryminacja**

To nierówne, nieuzasadnione i niesprawiedliwe (krzywdzące) traktowanie osoby z powodu jej rzeczywistej lub domniemanej przynależności do określonej grupy czy kategorii (społecznej, demograficznej, itp.) lub posiadania pewnych cech (wyglądu, zainteresowań, itp.).

#### **35. Równe traktowanie**

To traktowanie wolne od wszelkich form dyskryminacji, z przyczyn takich jak między innymi płeć, wiek, pochodzenie etniczne i narodowe, rasa, religia i przekonania oraz niepełnosprawność i orientacja seksualna. Zgodnie z Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej wszyscy obywatele i obywatelki są równi wobec prawa.

#### **36. Wyrównywanie szans**

To rozwiązania prawne i społeczne, które czasowo dają pewne przywileje i wspierają grupy zagrożone wykluczeniem, likwidują bariery i zwiększają szanse na równość w dostępie do instytucji, edukacji, ochrony zdrowia, usług opiekuńczych oraz innych dóbr i usług publicznych, różnych form aktywności, informacji itp.