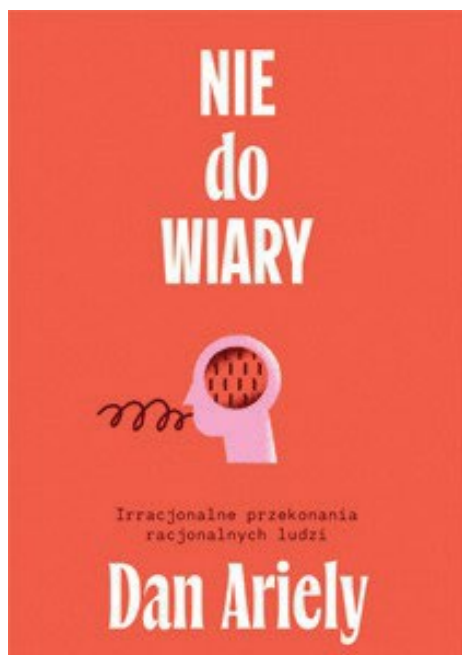


Książki VI Festiwalu Książki Psychologicznej 2024



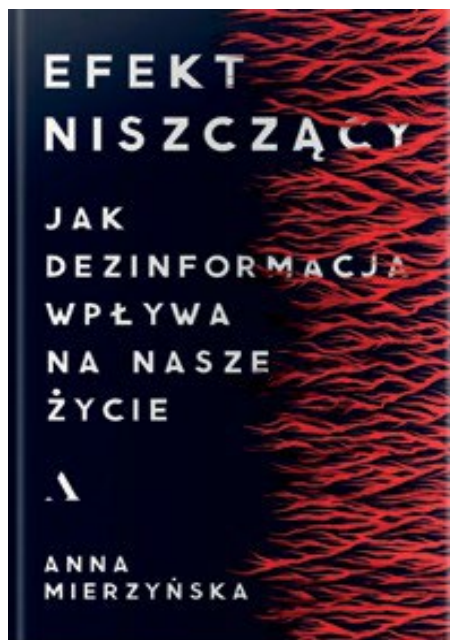
Nie do wiary. Irracjonalne przekonania racjonalnych ludzi - Dan Ariely

Przekład: Agnieszka Nowak-Młynikowska

Dezinformacja co dzień wpływa na każdego z nas – od mediów społecznościowych po większe wyzwania polityczne, od zdawkowych rozmów w supermarkecie po najbardziej intymne relacje. Mimo że zdajemy sobie sprawę z zagrożeń związanych z dezinformacją, należy podkreślić, że jest to problem nader złożony, któremu nie zdołamy zaradzić wyłącznie przez kontrolowanie mediów społecznościowych. Co więcej, nasze ograniczone i niezbyt skuteczne rozwiązania bardzo często są pochodną polityki partyjnej oraz indywidualnych

interpretacji prawdy.

W książce *Nie do wiary* psycholog społeczny Dan Ariely przekonuje, że aby wyjaśnić irracjonalną atrakcyjność dezinformacji, najpierw musimy zrozumieć proces przyjmowania błędnych przekonań (*misbelief*) – społeczno-psychologiczną podróż, podczas której ludzie przestają ufać uznanym prawdom i zaczynają wierzyć w fakty „alternatywne”, a nawet w pełnowymiarowe teorie spiskowe.



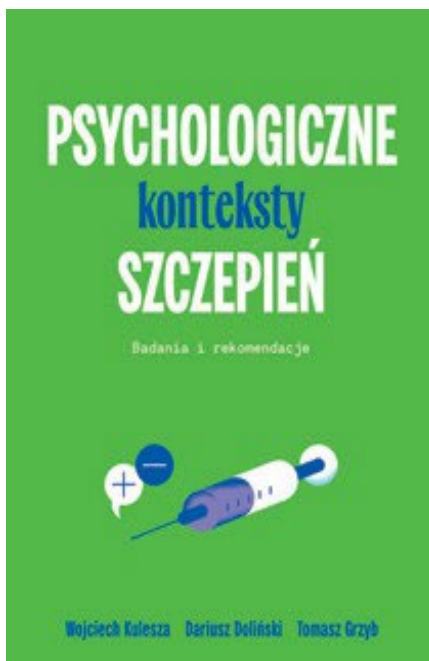
Efekt niszczący. Jak dezinformacja wpływa na nasze życie - Anna Mierzyńska

To przerażające, że żyjemy, nie wiedząc, czyje interesy właśnie zaspokajamy. Jednak wcale nie jesteśmy bezbronni. Zwłaszcza wtedy, gdy wiemy o tym, jak działa dezinformacja i kto za nią stoi.

Książka Anny Mierzyńskiej rozwiewa złudzenia i daje narzędzia, by przeciwstawić się niszczącemu efektowi dezinformacji. To precyzyjna, wciągająca i poruszająca analiza internetowych manipulacji, które służą sianiu nienawiści, wywoływaniu i podsycaniu politycznych wojen i chaosu.

Jak działa rosyjska propaganda i „soft war” towarzysząca napaści na Ukrainę? Jak stworzyć teorię spiskową i zmienić w zaraźliwy wirus? Jak za pomocą dezinformacji szcuć społeczeństwo przeciwko osobom LGBT?

Autorka wprowadza nas głęboko w mechanizmy manipulacji. Jednocześnie gorąco zachęca czytelników – również tych zagubionych, zmęczonych, zaniepokojonych, a nawet obojętnych – do refleksji na temat naszego miejsca i naszych wyborów w świecie masowej dezinformacji.



Psychologiczne konteksty szczepień. Badania i rekomendacje - pod redakcją: Wojciecha Kuleszy, Dariusza Dolińskiego, Tomasa Grzyba

Osób sceptycznych wobec szczepień jest coraz więcej i w konsekwencji już nie tylko one narażone są na zachorowania, ale rośnie także ryzyko wśród tych, którzy z powodów zdrowotnych zaszczepić się nie mogą, choć chcieliby to zrobić. W dodatku szczepienia, choć zmniejszają – czasem nawet zdecydowanie – ryzyko zachorowania bądź śmierci, jednak nie eliminują takiej możliwości w stu procentach. Tym samym rosnąca liczba ludzi niezaszczepionych zwiększa ryzyko rozprzestrzeniania się chorób, a wskutek tego rośnie też prawdopodobieństwo zachorowań wśród osób, które się zaszczepiły, i wśród tych,

które zaszczepić się nie mogą.

Z książki dowiemy się, między innymi, jak wykorzystać metody uodpornienia, jaką rolę we wzmacnianiu oporu przed szczepieniami odgrywają typowe błędy poznawcze, jak identyfikować powszechne techniki dezinformacyjne i fake newsy, jaki wpływ na osłabianie oporu przeciw szczepieniom ma pozostawienie swobody wyboru, jaka jest rola przekonań politycznych i myślenia spiskowego oraz jakie znaczenie ma nadawanie szczepieniom sensu moralnego.



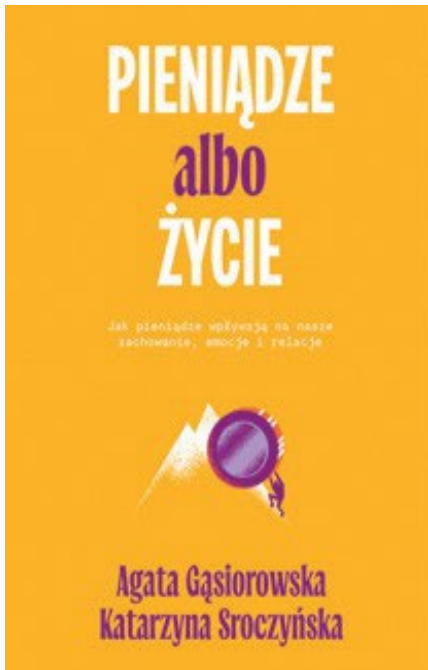
Homo nie całkiem sapiens. O automatyzmach myślenia, nadętych politykach, narzekaniu Polaków i pułapkach moralności

Bogdan Wojciszke i Marcin Rotkiewicz

Ludzie od tysięcy lat spoglądali w niebo, starając się przeniknąć tajemnice gwiazd. Tymczasem psychologia istnieje od zaledwie stu dwudziestu lat, tak jakby to, co tuż obok, pod ręką, w naszym bliskim otoczeniu, nie było aż tak interesujące. A przecież świat – zarówno ten wokół nas, jak i ten w naszych umysłach – staje się coraz bardziej skomplikowany i wciąż stawia przed nami nowe wyzwania. Do tego, by choć trochę go zrozumieć, nie wystarczy nam

zdrowy rozsądek ani nasze jednostkowe doświadczenie. Potrzebna jest także dobrze udokumentowana wiedza, między innymi ta płynąca z badań psychologów.

O tym, co psychologia ma dziś do powiedzenia na temat władzy, polityki i moralności, kobiet i mężczyzn, dobrych i złych ludzi, naszych zachowań, decyzji i wyborów (nie tylko politycznych), oraz o wielu innych sprawach z profesorem Bogdanem Wojciszke rozmawia Marcin Rotkiewicz.



Pieniądże albo życie. Jak pieniądze wpływają na nasze zachowanie, emocje i relacje - Agata Gąsiorowska, Katarzyna Sroczyńska

Co trzeci z nas ma poczucie, że pieniądze się go nie trzymają. Niemal wszyscy uważamy, że warto oszczędzać, ale mniej niż połowa z nas deklaruje, że to robi. A jednocześnie tylko co piąty Polak czuje się bezpieczny finansowo. W dodatku o pieniądze częściej się kłócimy, niż rzeczowo o nich dyskutujemy. W końcu dżentelmeni o pieniądzach nie rozmawiają.

Prof. Agata Gąsiorowska, psycholożka społeczna i badaczka psychologii pieniędzy, oraz dziennikarka Katarzyna Sroczyńska stanowczo odrzucają pogląd, że o pieniądzach mówić nie wypada. Powołując się na badania naukowe i ilustrując je przykładami z literatury, filmu, anegdotami z historii powszechnej i z życia osobistego, przekonują, że znaczenie pieniędzy wykracza daleko poza ich funkcję ekonomiczną. To, co myślimy o pieniądzach, wpływa na to, jak postrzegamy siebie i innych ludzi, jak pracujemy i budujemy relacje, jak podejmujemy decyzje zupełnie z finansami niezwiązane.



Posłuszni do bólu. O uległości wobec autorytetu w 50 lat po eksperymencie Milgrama - Dariusz Doliński, Tomasz Grzyb

Jeśli zapytać psychologów, jakie badania w historii rozwoju tej dyscypliny wydają im się najważniejsze, to 90% z nich wskaże na przeprowadzone w latach 60. i 70. ubiegłego wieku badania Stanleya Milgrama nad posłuszeństwem wobec autorytetu. W ramach prowadzonego przez siebie eksperymentu Milgram wyznaczał osobie badanej rolę nauczyciela. Jej zadaniem było karanie innego uczestnika eksperymentu za popełniane przez niego błędy. Do wymierzania kar służył generator prądu elektrycznego, wyposażony w 30 klawiszy, oznaczonych symbolami od 15 V do 450 V. Każdy kolejny błąd miał być karany coraz mocniejszym uderzeniem prądem.

Pół wieku później polscy psychologowie ponownie podejmują wątek posłuszeństwa wobec autorytetu. Wykorzystując paradygmat Milgrama, realizują najbardziej rozbudowany od czasu jego eksperymentów program badawczy, nastawiony na zrozumienie mechanizmów odpowiadających za wciąż nas szokujące zachowania ludzi.



Radio w mojej głowie. Opowieści o ADHD - Aneta Korycińska

Być może ADHD to dla Ciebie tylko cztery przypadkowe litery. Dla mnie to było hasło, które wyrzuciło moje życie do góry nogami.

Bo wiesz, u osób takich jak ja - wychowywanych na grzeczne, ciche i skromne - diagnoza przychodzi późno, dopiero wtedy, gdy nieukierunkowana wściekłość i dogłębny smutek nie pozwalają nam żyć. Dopiero wtedy specjalista mówi, że może warto spojrzeć na siebie inaczej, że nie jesteśmy popsuci, że nasz niepokój oraz fakt, że musimy starać się bardziej, mają logiczne uzasadnienie. To czas, by wreszcie posłuchać radia w swojej głowie.

W tej książce opowiadam Ci, co kryje się w mojej głowie. I nie tylko mojej - chcąc poznać więcej niż jedną stację, oddałam także głos osiemnastu gościom mającym późną diagnozę ADHD. Zapraszam Cię do wysłuchania naszych historii.



Lękowi. Osobiste historie zaburzeń - Arkadiusz Lorenc

Kołatanie serca, duszności, bóle brzucha – to typowe objawy płynące z ciała, jakie może wywoływać lęk. Zwykle osoby dotknięte zaburzeniami lękowymi, dawniej nazywanymi powszechnie nerwicą, dopiero na końcu swojej długiej drogi po gabinetach lekarskich trafiają do psychiatry lub psychoterapeuty. Ta książka ma to zmienić. Zaburzenia lękowe są obecnie najczęstszym psychicznym problemem Polek i Polaków. Występują częściej niż depresja. A jednak to o niej wydaje się być głośniejsze. Choć u jej podłoża często może leżeć... lęk.

Autor opisuje własne zmagania z nadmiarowym lękiem i pyta inne osoby dotknięte zaburzeniami lękowymi: Jak wam się żyje? Co dla was oznacza lęk? Ile wam odebrał? Ile odebrać nie zdołał? Na jaką pomoc możecie liczyć?

Być może jest to książka także o Tobie. Choć może jeszcze tego nie wiesz...