

PSYCHOLOGIA

KLUCZOWE KONCEPCJE



PODSTAWY PSYCHOLOGII

- Umysł, zachowanie oraz psychologia naukowa
- Biopsychologia, nauka o układzie nerwowym i natura ludzka
- Rozwój przez całe życie



MOTYWACJA I UCZENIE SIĘ

- Motywacja i emocje
- Uczenie się i wychowanie
- Pamięć



STRUKTURA I FUNKCJE ŚWIADOMOŚCI

- Wrażenia zmysłowe i percepcja
- Myślenie i inteligencja
- Stany świadomości



PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

- Osobowość: teorie
- Zaburzenia psychiczne
- Terapia zaburzeń psychicznych



CZŁOWIEK I JEGO ŚRODOWISKO

- Psychologia społeczna
- Stres, zdrowie oraz dobra samopoczucie

PSYCHOLOGIA

KLUCZOWE KONCEPCJE

STRUKTURA I FUNKCJE ŚWIADOMOŚCI

Philip G. ZIMBARDO

Robert L. JOHNSON

Vivian MCCANN

Redakcja naukowa polskiego wydania
Maria Materska

Tłumaczenie

Małgorzata Guzowska

Ewa Czerniawska

Aleksandra Gruszka-Gosiewska

Dane oryginału

Philip G. Zimbardo, Robert L. Johnson, Vivian McCann
Psychology: Core Concepts, Eighth Edition

Authorized translation from the English language edition, entitled: PSYCHOLOGY: CORE CONCEPTS, English Edition; ISBN 013419148X; by Philip G. Zimbardo; and by Robert L. Johnson; and by Vivian McCann; published by Pearson Education, Inc. Copyright © 2017, 2014, 2012 by Philip G. Zimbardo, Robert L. Johnson, Vivian McCann.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc. Polish language edition published by WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN SA Copyright © 2017.

Autoryzowane tłumaczenie z języka angielskiego książki PSYCHOLOGY: CORE CONCEPTS, wydanie ósme, ISBN 013419148X, autorstwa Philipa G. Zimbardo, Roberta L. Johnsona i Vivian McCann, opublikowane przez Pearson Education, Inc. Copyright © 2017, 2014, 2012 by Philip G. Zimbardo, Robert L. Johnson, Vivian McCann.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment tej książki nie może być kopiowany lub przekazywany w jakiegokolwiek formie, elektronicznie lub mechanicznie, w tym za pomocą fotokopii, nagrań, albo zapamiętany w jakimkolwiek systemie wyszukiującym bez zgody Pearson Education, Inc. Wydanie polskie opublikowane przez WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN SA, Copyright © 2017.

Projekt okładki i wnętrza
Agata Muszalska

Ilustracja na okładce
Roman Samokhin/Shutterstock

Wydawca
Aleksandra Malek-Leśniewska

Korekta
Magdalena Pluta

Produkcja
Mariola Iwona Keppel

Łamanie
ALINEA

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo.

Więcej na www.legalnakultura.pl
Polska Izba Książki

Copyright © for the Polish edition by
Wydawnictwo Naukowe PWN SA
Warszawa 2017

ISBN: t. 3 oprawa miękka 978-83-01-19555-7
ISBN: t. 1-5 oprawa miękka 978-83-01-19558-8
ISBN: t. 3 oprawa twarda 978-83-01-19561-8
ISBN: t. 1-5 oprawa twarda 978-83-01-19564-9

Wydanie II
Warszawa 2017

Wydawnictwo Naukowe PWN SA
02-460 Warszawa, ul. G. Daimlera 2
tel. 2269 54 321; faks 22 69 54 228
infolinia 801 33 33 88
e-mail: pwn@pwn.com.pl; www.pwn.pl
Informacje w sprawie współpracy reklamowej: reklama@pwn.pl

Druk i oprawa: Białostockie Zakłady Graficzne S.A.

SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego	IX
Do Studenta	XI
Nowości tego wydania	XV
Podziękowania	XVII
O Autorach	XX
1. Wrażenia zmysłowe i spostrzeżenia	3
Jak stymulacja staje się wrażeniem?	6
1.1. Transdukcja: przekształcanie stymulacji we wrażenia	8
1.2. Progi: granice wrażeń	10
1.3. Teoria detekcji sygnałów	13
Zagadnienie psychologiczne	
Adaptacja sensoryczna	14
Co łączy zmysły? Co je różni?	15
1.4. Wzrok	16
1.5. Słuch	27
1.6. Porównanie wzroku, słuchu i innych zmysłów	35
1.7. Synestezja: wrażenia między zmysłami	43
Zagadnienie psychologiczne	
Doznawanie i doświadczanie bólu	44
Na czym polega związek między doznawaniem wrażeń a spostrzeganiem?	50
1.8. Przetwarzanie percepcyjne: odnajdywanie znaczenia we wrażeniu	51
1.9. Niejednoznaczność i zniekształcenia percepcyjne	56
1.10. Teoretyczne wyjaśnienia percepcji	62
1.11. Zobaczyc i uwierzyć	74

Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	76
Włącz myślenie krytyczne	
Percepcja podprogowa i podprogowa perswazja	76
Podsumowanie rozdziału	79
2. Myślenie i inteligencja	85
Jakie są komponenty myślenia?	88
2.1. Pojęcia	89
2.2. Wyobrażenia i mapy poznawcze	93
2.3. Myślenie i mózg	93
2.4. Intuicja	96
Zagadnienie psychologiczne	
Schematy i skrypty pomagają ci określić, czego możesz się spodziewać	98
Jakie umiejętności mają osoby, które potrafią skutecznie myśleć?	101
2.5. Rozwiązywanie problemów	102
2.6. Ocenianie i podejmowanie decyzji	111
2.7. Stawanie się twórczym geniuszem	116
Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	120
Jak dokonujemy pomiaru inteligencji?	123
2.8. Binet i Simon tworzą Test Zdolności Szkolnych	124
2.9. Amerykańscy psycholodzy zapożyczają ideę Bineta i Simona	125
Zagadnienie psychologiczne	
Co można uczynić dla nieprzeciętnego dziecka?	133
Czy inteligencja jest jedną zdolnością, czy składa się z wielu zdolności?	137
2.10. Psychometryczne teorie inteligencji	138
2.11. Poznawcze teorie inteligencji	139
2.12. Kulturowe definicje inteligencji	144
2.13. Inteligencja zwierząt	146
Zagadnienie psychologiczne	
Wyniki testowe i samospelniające się proroctwo	148
W jaki sposób psycholodzy wyjaśniają różnice w IQ występujące między grupami?	150
2.14. Jakie są dowody na to, że inteligencja jest dziedziczna?	152
2.15. Jakie są dowody na to, że inteligencja pozostaje pod wpływem środowiska?	153
2.16. Odziedziczalność (nie dziedziczenie) i różnice międzygrupowe	155
Zagadnienie psychologiczne	
Programy treningu mózgu: czy są skuteczne?	163
Włącz myślenie krytyczne	
Kwestia różnic międzypłciowych w zakresie zdolności	164
Podsumowanie rozdziału	165

3. Stany świadomości	171
Jaki jest związek świadomości z procesami umysłowymi?	173
3.1. Narzędzia do badania świadomości	177
3.2. Modele umysłów świadomego i nieświadomego	180
3.3. Śpiączka i stany do niej podobne	185
Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	187
Jakie cykle występują w świadomości na co dzień?	189
3.4. Marzenia na jawie	189
3.5. Sen: tajemnicza trzecia część naszego życia	192
3.6. Marzenia senne: nocne widowisko	203
Zagadnienie psychologiczne	
Zaburzenia snu	211
Jakie inne formy może przyjmować świadomość?	215
3.7. Hipnoza	216
3.8. Medytacja	220
3.9. Stany spowodowane działaniem środków psychoaktywnych	222
Zagadnienie psychologiczne	
Uzależnienie i nałóg	234
Włącz myślenie krytyczne	
Zrewidowany pogląd na nieświadomość	237
Podsumowanie rozdziału	240
Słownik pojęć	245
Bibliografia	257
Indeks nazwisk	291
Źródeł rycin	297
Źródeł rycin	299

WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO

Jestem zaszczycony, że mój Wydawca w Polsce, Wydawnictwo Naukowe PWN, zdecydował się nie tylko przetłumaczyć mój amerykański, psychologiczny tekst na język polski, lecz także uczynić go zrozumiałym dla każdego Czytelnika. Nie zdarzyło się to wcześniej w żadnym kraju z żadnym podręcznikiem z założenia przeznaczonym wyłącznie dla studentów. Podczas moich licznych wizyt w Polsce (Warszawa, Wrocław, Kraków, Oświęcim) przekonałem się o wysokim poziomie intelektualnym Polaków. Z pasją tworzący, czytacie, dzielicie się wiedzą, uczestniczycie w debatach, co nie jest zbyt powszechne w większości krajów, które odwiedziłem, również w moim własnym. Byłem zachwycony, widząc tysiące zwykłych ludzi, którzy odwiedzili ostatnie targi książki w Warszawie, przychodzili całymi rodzinami i kupowali mnóstwo książek. Niezależnie od przyczyn taki pęd do wiedzy jest dla mnie, jako nauczyciela i autora, niewątpliwym źródłem radości.

Mam nadzieję, że lektura sprawi Wam przyjemność – ja i pozostali Współautorzy przedstawiliśmy w tej książce obszerną wiedzę dotyczącą w naszym przekonaniu najbardziej kluczowych, podstawowych koncepcji i idei w psychologii. Ma to szczególne znaczenie dla tych Czytelników, którzy nie mogli studiować, a także dla tych, którzy już dawno ukończyli kurs psychologii i chcieliby pozostać na bieżąco ze wszystkimi ekscytującymi nowościami w tej dziedzinie. Zachęcam również do wyrażania opinii na temat książki, jej najciekawszych fragmentów, najważniejszych przekazów oraz przedstawiania propozycji udoskonalenia kolejnego wydania.

Pozdrawiam serdecznie i ciepło

Phil Zimbardo

DO STUDENTA

Istnieje jeden prosty przepis na sukces akademicki i przedstawiona tu demonstracja pokaże ci, na czym on polega. Przez kilka sekund przyjrzyj się temu ciągowi liter:

I B M U F O F B I L O L

A teraz, bez podglądania, zapisz tyle liter, ile możesz (we właściwej kolejności).

Większość ludzi zapamiętuje prawidłowo od pięciu do siedmiu liter. Nielicznym udaje się zapamiętać wszystkie. Jak to robią? Odkrywają wzorzec. (Może zauważyłeś znajome skróty w ciągu liter: IBM, UFO, FBI, LOL.) Odnalezienie wzorca ogromnie ułatwia zadanie, ponieważ możesz korzystać z materiału już zmagazynowanego w twojej pamięci. W tym przypadku wszystko, co musisz zapamiętać, to cztery „porcje” informacji zamiast 12 niepowiązanych ze sobą liter.

Ta sama zasada znajduje zastosowanie dla materiału, którego uczysz się na zajęciach z psychologii. Jeżeli próbujesz zapamiętać każdą informację jako odrębny element, czeka cię sporo trudu. Jeśli jednak w zamian poszukasz wzorców, zauważysz, że zadanie stało się dużo prostsze – i o wiele przyjemniejsze.

Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii

Jak zatem możesz zidentyfikować wzorce? Sympatyczni autorzy tego podręcznika opracowali kilka metod sprawiających, że znaczące wzorce w tekście będą się wyraźnie wyróżniać:

MYŚLI PRZEWODNIE

Zorganizowaliśmy każdy podrozdział wokół pojedynczej głównej idei, nazwanej Myślą przewodnią. Przykładowo, jedna z czterech Myśli przewodnich w rozdziale 2, *Myślenie i inteligencja*, brzmi tak:

MYŚL PRZEWODNIA >

Osoby, które potrafią skutecznie myśleć, nie tylko mają odpowiedni repertuar strategii, zwanych algorytmami i heurystykami, lecz także wiedzą, jak unikać powszechnych przeszkód w rozwiązywaniu problemów i podejmowaniu decyzji.

Myśl przewodnia jest centralną ideą, wokół której zorganizowanych jest około 10 kolejnych stron tekstu – w tym różne nowe pojęcia. Utrzymywanie w umyśle Myśli przewodniej podczas lektury rozdziału pomoże ci zakodować nowe terminy i idee z nią związane, zachować je w pamięci i później wydobyć podczas egzaminu. Zgodnie ze starym porzekadłem, Myśl przewodnia jest „lasem”, a szczegóły zawarte w rozdziale są „drzewami”.

KLUCZOWE PYTANIA

Każda myśl przewodnia poprzedzona jest Kluczowym pytaniem. Oto przykład Kluczowego pytania z rozdziału *Myślenie i inteligencja*:

KLUCZOWE PYTANIE >

Jakie umiejętności posiadają osoby, które potrafią skutecznie myśleć?

Kluczowe pytania, jak to właśnie przedstawione, pomogą ci przewidywać najważniejsze zagadnienia czy myśli przewodnie danej części tekstu. Tak naprawdę Myśl przewodnia zawsze nawiązuje do Kluczowego pytania. Traktuj Kluczowe pytanie jak długie światła w twoim samochodzie, pozwalające ci skupić się na tym, co przed tobą. Nasze Kluczowe pytania powinny też posłużyć ci za wskazówkę do stawiania własnych pytań na temat materiału, z którym się zapoznajesz.

Zarówno Kluczowe pytania, jak i Myśli przewodnie pojawiają się ponownie w dalszych częściach tekstu jako elementy organizujące Podsumowanie rozdziału.

ZAGADNIENIE PSYCHOLOGICZNE

Psychologia na wiele fascynujących sposobów łączy się z otaczającymi nas zdarzeniami i codziennym życiem – w każdym rozdziale na końcu każdego podrozdziału analizujemy jedno z takich powiązań. Aby to zilustrować, podajemy kilka przykładów z rozdziału *Myślenie i inteligencja*:

- Co można uczynić dla nieprzeciętnego dziecka?
- Wyniki testowe i samospełniające się proroctwo
- Programy treningu mózgu: czy są skuteczne?

Takie powiązania – praktyczne, przyziemne i fascynujące – pomogą ci powiązać naukę psychologii z prawdziwymi życiowymi doświadczeniami. Pomogą ci również w krytycznej ocenie wielu idei psychologicznych, z którymi zetkniesz się za pośrednictwem mediów, gdy napotykasz historie zaczynające się od słów: „badania psychologiczne wskazują, że...”. Po lekturze tej książki staniesz się znacznie mądrzejszym odbiorcą takich informacji. Niektóre charakterystyki przedstawianego tekstu skupiają szczególnie uwagę na stosowaniu psychologii do uczenia się i studiowania, pozwalają także nabyć praktyczne umiejętności z zakresu „Zastosowania psychologii do uczenia się psychologii”.

ZRÓB TO SAM!

W różnych miejscach tekstu zamieściliśmy demonstracje służące aktywnemu uczeniu się, jak ta, w której poprosiliśmy cię o zapamiętanie ciągu liter IBMUF0FB10L. Oprócz tego, że są zabawne, mają często poważne zadanie zilustrowania istotnych zasad omawianych w tekście. Na przykład w rozdziale 2 jedna z ramek ZRÓB TO SAM! dotyczy pokonywania nastawień umysłowych, inna pokazuje przykładowe zadania z testów inteligencji.

PODSTAWOWE TERMINY

Najważniejsze pojęcia zapisano **wytluszczoną** czcionką. Wszystkie pojęcia wymieniamy ponownie w Podsumowaniu rozdziału. Na końcu tekstu w obszernym słowniku zebraliśmy wszystkie główne pojęcia i definicje z każdego rozdziału w jednym, łatwo dostępnym miejscu.

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

Przygotowaliśmy Podsumowania rozdziałów, by dostarczyć ci konspekt głównych punktów każdego z nich – i pomóc ci zarówno zapoznać się z rozdziałem, jak i go powtórzyć. Podsumowania są zorganizowane wokół Kluczowych pytań i Myśli przewodnich przedstawionych w rozdziale, by ułatwić powtarzanie i opanowanie zawartego w nim materiału. Chcemy cię jednak ostrzec – przeczytanie Podsumowania nie zastąpi przeczytania całego rozdziału! Oto pomocna wskazówka: zalecamy przeczytanie Podsumowania rozdziału, zanim przeczytasz go w całości, by zapoznać się z tym, co cię czeka, a potem ponownie przeczytać Podsumowanie po zakończeniu lektury całego tekstu. Wcześniejsze zapoznanie się z Podsumowaniem pozwoli na stworzenie ram dla materiału, dzięki którym łatwiej go zakodujesz i zachowasz w pamięci. I, co oczywiste, przeczytanie Podsumowania po lekturze rozdziału wzmocni to, czego się nauczyłeś, żebyś mógł wydobyć z pamięci informacje potrzebne podczas egzaminu.

Myśleć jak psycholog

Opanowanie wszystkich tych faktów i definicji psychologicznych nie uczyni z Ciebie psychologa. Poza faktami *myślenie jak psycholog* wymaga opanowania paru umiejętności *rozwiązywania problemów* oraz technik krytycznego myślenia, niezbędnych każdemu dobremu psychologowi. Mając to na względzie, włączyliśmy do tekstu jeszcze dwa wyjątkowe elementy.

PROBLEMY OTWIERAJĄCE ROZDZIAŁY

Każdy rozdział rozpoczyna się od ważnego problemu, który nauczysz się rozwiązywać, opanowując narzędzia przedstawione w tekście. Problemy otwierające rozdziały tego tomu dotyczą kwestii, czy świat, który postrzegamy, jest tożsamy ze światem zewnętrznym, pytania, do jakiego stopnia „geniusze” różnią się od zwykłych ludzi oraz możliwości obiektywnego badania subiektywnych stanów umysłowych.

WŁĄCZ MYŚLENIE KRYTYCZNE >

Na końcu każdego rozdziału będziesz proszony o przemyślenie tematów będących przedmiotem dyskusji między psychologami i kwestii poruszanych w mediach, takich jak natura nieświadomego umysłu i efekty perswazji podprogowej. Każdy z tych tematów wymaga sceptycznej postawy i zastosowania specjalnego zestawu umiejętności krytycznego myślenia, o których piszemy w pierwszym tomie podręcznika.

Mamy dla Ciebie jeszcze jedną, ostatnią sugestię, pomocną w osiągnięciu sukcesu w psychologii: ten tekst pełen jest przykładów ilustrujących najważniejsze idee, ale zapamiętasz je na dłużej, jeżeli podczas nauki sam wygenerujesz własne przykłady. Ten nawyk sprawi, że przekazywana przez nas informacja stanie się również twoja. Życzymy ci zatem niezapomnianej podróży po dziedzinie, którą kochamy.

Phil Zimbardo

Bob Johnson

Vivian McCann

NOWOŚCI TEGO WYDANIA

Drugie polskie wydanie książki *Psychologia. Kluczowe koncepcje* zawiera wszystkie elementy, które znasz i cenisz z poprzednich siedmiu wydań: Kluczowe pytania, Myśli przewodnie, Problem rozdziału, Włącz myślenie krytyczne oraz nacisk na różnorodność i psychologię międzykulturową – a wszystko to opisane porywająco, z jasnymi przykładami każdej koncepcji.

I oczywiście aktualne wydanie wprowadza wiele nowych i ekscytujących wątków rozwijanych w psychologii. Przykłady obejmują analizę obszaru epigenetyki i jej implikacji dla rozwoju, zdrowia i zaburzeń psychicznych; inicjatywy nastawione na opracowanie alternatywy dla DSM-5 na podstawie wiedzy o mózgu; teorię rozprężenia moralnego Bandury jako pomocy w wyjaśnianiu niemoralnych działań; oraz niesamowitą moc *nastawienia*, odkrytego przez Carol Dweck. Wszystkie nowe materiały są powiązane z jedną z Kluczowych koncepcji.

Ta edycja książki *Psychologia: Kluczowe koncepcje* z całą pewnością nie jest powierzchowną, pospieszną aktualizacją. Oto szczegółowy wykaz nowych materiałów w każdym z rozdziałów ósmego wydania:

Rozdział 1 – Wrażenia zmysłowe i spostrzeżenia

- Rozumienie, jak komórki Müllera przesyłają światło przez warstwy siatkówki.
- Nowe badania nad bólem.
- Aktualizacja psychologii utraty słuchu.
- Aktualizacja informacji o drodze „co” i drodze „gdzie” w mózgu.
- Wiele nowych ilustracji i przykładów złudzeń optycznych.

Rozdział 2 – Myślenie i inteligencja

- Stosowanie analogii w inżynierii i marketingu.

- Nowe przykłady funkcjonalnej stałości, nastawienia umysłowego, efektu wiedzy po fakcie i zakotwiczenia.
- Dwuetapowa teoria myślenia laureata nagrody Nobla Daniela Kahnemana.
- Zaktualizowana część poświęcona twórczości, w tym prace Shelley Carson na temat umysłów bardzo kreatywnych ludzi.
- Nowe odkrycia na temat inteligencji, w tym zmiany w efekcie Flynna.
- DSM-5 i niepełnosprawność intelektualna.
- Teoria umysłu u zwierząt.
- Wpływ biedy i żywienia na rozwój układu nerwowego.
- Prace Carol Dweck na temat stałego vs. rozwojowego nastawienia.
- Najnowsze odkrycia na temat zagrożenia stereotypem i osiągnięć, w tym interwencje.
- Czy programy ćwiczące mózg, jak Lumosity, naprawdę działają? Co pokazują badania?

Rozdział 3 – Stany świadomości

- Najnowsze badania nad świadomością pacjentów w śpiączce i utrzymujących się stanów wegetatywnych, oraz informacje o tym, co mogą zrobić rodziny i personel medyczny, by pomóc pacjentowi z tego stanu wyjść.
- Poprawiona i zaktualizowana część poświęcona śnieniu na jawie, obejmująca najnowsze badania nad snem i pamięcią, oraz kulturowe spojrzenie na marzenia senne.
- Najnowsze dane o trendach w zażywaniu narkotyków przez młodzież i dorosłych.
- Medyczne zastosowanie marihuany.

PODZIĘKOWANIA

Nikt nigdy nie zdaje sobie sprawy z ogromu zadań, gdy podejmuje się projektu stworzenia podręcznika – zakres projektu rósł wykładniczo przy tym wydaniu w związku z przejściem na format cyfrowy. Content manager wydawnictwa Pearson, Carly Czech, cudownie panowała nad procesem, z wdziękiem równoważąc myślenie o podręczniku jako całości ze staranną uwagą dla szczegółów z każdego rozdziału i treści jako całości, jednocześnie trzymając cały zespół w ryzach i wspierając go na każdym zakręcie, z troską, by nasze teksty realizowały wiele wspólnych celów. Szef projektu, Mickey Mankus sprawnie kierował (i potrząsał) nami w tym procesie, na czas przypominając i przyjaźnie zachęcając do wytężonej pracy w obliczu zbliżających się nieuchronnie terminów. Bystre oko developmental editor, Julie Kelly, zapewniło, że nasza narracja jest dość przyjazna dla studentów, poza tym Julie kierowała mnóstwem wędrówek każdego rozdziału między autorami i wieloma innymi członkami zespołu, w jakiś niepojęty sposób nie tracąc nad tym kontroli. Wizja ósmego wydania zamieniła się w rzeczywistość pod umiejętnym kierownictwem naszych genialnych instructional designers – Rashidy Patel i Shobhity Tripathi, które przeobraziły to nowe wydanie w pakiet edukacyjny, o jakim wcześniej mogliśmy jedynie marzyć.

Praca nad przełożeniem manuskryptu na zestaw złożony z produktu cyfrowego i drukowanego podręcznika spadła na dwie osoby, a są to production project manager Megha Ghardwaj i copy editor Kristin Landon. Naszym zdaniem wykonały doskonałą robotę, podobnie, jak niestrudzona photo researcherka Jen Simmons.

Sądzymy, że żadna z wymienionych osób nie poczuje się urażona, jeżeli najgłębsze wyrazy wdzięczności skierujemy także w stronę naszych małżonków, najbliższych współpracowników i przyjaciół, którzy nas inspirowali, służyli troskliwym wsparciem, jakiego potrzebowaliśmy, i recenzowali nasze pomysły. Phil dziękuje swojej wspierającej żonie Christinie Maslach za jej niekończącą się inspirację i pokazywanie tego, co najlepsze w psychologii akademickiej. Phil niedawno świętował 50 lat prowadzenia zajęć z wprowadzenia do psychologii, od seminariów po wykłady dla ponad tysięcznej

publiczności. Wciąż wyklada w kraju i za granicą. I wciąż ma frajdę z nauczania i sprawiania, że jego studenci poznają przyjemności i fascynacji psychologią. Swój status „gwiazdy psychologii” osiągnął przede wszystkim dzięki pokoleniom studentów, którzy dorastali, oglądając go w serii *Discovering Psychology* na zajęciach z psychologii w liceach i college’ach.

Bob jest wdzięczny swojej żonie, najlepszej przyjaciółce i wydawcy Michelle, która przez lata musiała znosić jego tyrady na tematy psychologiczne, zaniedbane obowiązki domowe i mnóstwo odroczonej gratyfikacji – i przeważnie robiła to bez słowa. Była źródłem zrozumienia i kochającego wsparcia oraz najbardziej pomocnym recenzentem. Bob dziękuje również Rebecce, córce, która nauczyła go praktycznej psychologii rozwojowej, a teraz, ku własnemu zdziwieniu i przygodzie z socjologią, ukończyła psychologię. Dodatkowo Bob czuje się zobowiązany wobec wielu przyjaciół, których większość nie jest psychologami, ale którzy zawsze chętnie podnosili i dyskutowali ciekawe kwestie związane ze stosowaniem psychologii w codziennym życiu. Czytelnicy znajdą w tekście tematy, które były poruszane właśnie przez nich, zwłaszcza w otwierających rozdziałach problemach i w częściach poświęconych krytycznemu myśleniu na końcu każdego z nich.

Vivian składa podziękowania przede wszystkim mężowi, Shawnowi, za jego miłość, wsparcie i szelmowski humor w chwilach stresu. Pisanie dwóch książek równocześnie i pełny etat na uczelni okazały się wyzwaniem wykraczającym poza nasze najśmielsze oczekiwania (czy koszmary), a Shawn i ich syn Blaze przetrwali miesiące zastanawiania się, czy Vivian kiedykolwiek jeszcze wyjdzie z biura! A jednak przyłożyli się, jak na bohaterów przystało, do obowiązków domowych, znajdowali sposoby na zajęcie się sobą i psami i przetrwali stanowczo za dużą dawkę śmieciowego jedzenia. Vivian docenia również wielu studentów, przyjaciół i współpracowników, którzy ją przez lata zarówno zachęcali, jak i byli dla niej nie lada wyzwaniem. Na podziękowania zasłużył tu executive editor Stephen Frail, który jako pierwszy zaproponował jej dołączenie do zespołu autorskiego Phila Zimbardo i Boba Johnsona.

Wielu ekspertów z psychologii i wybitnych nauczycieli wprowadzenia do psychologii dzieliło się z nami konstruktywnymi krytycznymi uwagami na temat każdego rozdziału i tekstu ósmego wydania prezentowanego tekstu: Chris Brill, Old Dominion University; Allison Buskirk, Cohen, Delaware Valley College; Christie Chung, Mills College; Elizabeth Curtis, Long Beach City College; Linda DeKruif, Fresno City College; Carrie E. Hall, Miami University; Jeremy Heider, Stephen F. Austin, State University; Brian Littleton, Kalamazoo Valley Community College; Lillian McMaster, Hudson County Community College; Nancy Melucci, Long Beach City College; Jared Montoya, The University of Texas at Brownsville; Suzanne Morrow, Old Dominion University; Katy Neidhart, Cuesta College; Donna Nelson, Winthrop University; Barbara Nova, Dominican University of California; Karl Oyster, Tidewater Community College; Sylvia Robb, Hudson County Community College; Hildur Schilling, Fitchburg State College; Hilary Stebbins, Virginia Wesleyan College; Doris Van Auken, Holy Cross College.