

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

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

Philip G. ZIMBARDO

Robert L. JOHNSON

Vivian McCANN

Redakcja naukowa polskiego wydania
Maria Materska

Tłumaczenie

Joanna Kowalczevska (1)

Joanna Kowalczevska

aktualizacja przekładu: Aleksander Wojciechowski (2)

Aleksandra Wilkin-Day (3)



PWN

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
Pakhnyushchy/Shutterstock

Wydawca
Aleksandra Małek-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 kopiując 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. 4, oprawa miękka 978-83-01-19556-4
ISBN: t. 1–5, oprawa miękka 978-83-01-19558-8
ISBN: t. 4, oprawa twarda 978-83-01-19562-5
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	X
Nowości tego wydania	XIV
Podziękowania	XVI
O Autorach	XIX
1. Osobowość	3
Jakie czynniki kształtują osobowość?	7
1.1. Biologia, natura ludzka i osobowość	8
1.2. Wpływ wychowania: osobowość a środowisko	9
1.3. Dwa spojrzenia na osobowość: dyspozycje i procesy psychiczne	11
1.4. Społeczne i kulturowe uwarunkowania osobowości	12
Zagadnienie psychologiczne	
Rozumienie niezwykłych ludzi i wyjaśnianie ich niezwykłych zachowań . . .	15
Jakie stałe wzorce lub dyspozycje składają się na osobowość?	19
1.5. Osobowość a temperament	21
1.6. Osobowość jako zespół cech	23
1.7. Osobowość a postrzeganie czasu	30
Zagadnienie psychologiczne	
Natawienie pozytywne jako główny aspekt osobowości i dobrostanu	
psychicznego	35
Jakie procesy psychiczne zachodzą w osobowości?	36
1.8. Teorie psychodynamiczne: nacisk na motywację i zaburzenia psychiczne . .	37
1.9. Teorie humanistyczne: nacisk na ludzkie możliwości i zdrowie psychiczne .	60
1.10. Podejście egzystencjalne: poszukiwanie sensu życia	66
1.11. Teorie społeczno-poznawcze: nacisk na uczenie się społeczne	68
1.12. Trendy współczesne: osoba w systemie społecznym	73

Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia psychologii	75
Jakimi „teoriami” posługują się ludzie, aby zrozumieć siebie i innych?	76
1.13. Ukryte teorie osobowości	77
1.14. Autonarracje. Opowieści o naszym życiu	79
1.15. Wpływ kultury na nasze poglądy dotyczące osobowości	79
Zagadnienie psychologiczne	
Zaburzenia osobowości	82
Włącz myślenie krytyczne	
Kontrowersja osoba–sytuacja	85
Podsumowanie rozdziału	88
2. Zaburzenia psychiczne	95
Jaka jest natura zaburzeń psychicznych?	98
2.1. Ewolucja poglądów na zaburzenia psychiczne	100
2.2. Wskaźniki nienormalności	106
Zagadnienie psychologiczne	
Stwierdzenie niepoczytalności: czy to ważny problem?	110
Jak są klasyfikowane zaburzenia psychiczne w DSM-V?	112
2.3. Ogólna charakterystyka systemu klasyfikacyjnego DSM-5	113
2.4. Zaburzenia depresyjne	115
2.5. Zaburzenie dwubiegunowe	123
2.6. Zaburzenia lękowe	124
2.7. Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne	128
2.8. Zaburzenia pod postacią somatyczną	130
2.9. Zaburzenia dysocjacyjne	133
2.10. Schizofrenia	136
2.11. Zaburzenia neurorozwojowe	142
2.12. Co poza DSM? Co jeszcze może się zdarzyć?	145
Zagadnienie psychologiczne	
Nieśmiałość	148
Jakie są konsekwencje etykietowania ludzi?	149
2.13. Etykiety diagnostyczne, etykietowanie i depersonalizacja	150
2.14. Kontekst kulturowy zaburzeń psychicznych	151
Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	152
Włącz myślenie krytyczne	
Ponowne odwiedziny w szpitalach psychiatrycznych – inne spojrzenie na badanie Rosenhana	153
Podsumowanie rozdziału	156

3. Terapie zaburzeń psychicznych	163
Czym jest terapia?	165
3.1. Rozpoczynanie terapii.	166
3.2. Terapia w kontekście historycznym i kulturowym	170
Zagadnienie psychologiczne	
Paraprofesjoniści również prowadzą terapię	174
W jaki sposób psycholodzy leczą zaburzenia psychiczne?	176
3.3. Terapie wglądowe	176
3.4. Terapie behawioralne	188
3.5. Terapia poznawczo-behawioralna: (częściowa) synteza	198
3.6. Ocena terapii psychologicznych.	202
Zagadnienie psychologiczne	
Gdzie większość ludzi otrzymuje pomoc?	205
W jaki sposób stosuje się podejście biomedyczne w leczeniu zaburzeń psychicznych?	207
3.7. Farmakoterapia	208
3.8. Inne medyczne terapie zaburzeń psychicznych	215
3.9. Hospitalizacja i jej alternatywy	218
Zagadnienie psychologiczne	
Jaki rodzaj terapii mógłbyś polecić?	220
Jak wypada porównanie terapii psychologicznych i biomedycznych?	222
3.10. Schizofrenia: leczenie psychologiczne a leczenie medyczne	224
3.11. Depresja i zaburzenia lękowe: leczenie psychologiczne a leczenie medyczne.	224
3.12. „Studnia żmartwień” i inne problemy: nie wszyscy potrzebują leków	226
Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	228
Włącz myślenie krytyczne	
Praktyka oparta na dowodach	229
Podsumowanie rozdziału.	234
Słownik pojęć	239
Bibliografia	251
Indeks nazwisk	286
Źródła rycin	291
Źródła zdjęć	292

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 tworzą, czytacie, dzielicie się wiedzą, uczestniczycie w debatach, co nie jest zbyt powszechne w większości krajów, które odwiedziłem, a także 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 1, *Osobowość*, brzmi tak:

MYŚL PRZEWODNIA >

Nasze pojmowanie samych siebie i innych ludzi opiera się na ukrytych teoriach osobowości i na naszych autonarracjach, które są uwarunkowane kulturowo.

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 *Osobowość*:

KLUCZOWE PYTANIE >

Jakie czynniki kształtują osobowość?

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. By to zilustrować, podajemy kilka przykładów z rozdziału *Osobowość*:

- Nastawienie pozytywne jako główny aspekt osobowości i dobrostanu psychicznego
- Zaburzenia osobowości
- Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii

Takie powiązania – praktyczne, przyziemne i fascynujące – pomogą ci powiązać naukę psychologii z prawdziwymi życiowymi doświadczeniami. Pomogą ci również w kry-

tycznej ocenie wielu idei psychologicznych, z którymi zetkniesz się za pośrednictwem mediów – gdy napotykasz na historie zaczynające się od „badania psychologiczne wskazują, że...”. Po lekturze tej książki staniesz się znacznie mądrzejszym odbiorcą takich informacji. Niektóre charakterystyki przedstawianego tekstu szczególnie skupiają uwagę na stosowaniu psychologii do uczenia się i studiowania, i pozwalają 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 IBMUFOFBILOL. Oprócz tego, że są zabawne, mają często poważne zadanie zilustrowania ważnych zasad omawianych w tekście. Na przykład w rozdziale 1 jedna z ramek ZRÓB TO SAM! pomaga ci określić twoje umiejscowienie kontroli.

PODSTAWOWE TERMINY

Najważniejsze pojęcia zapisano **wytłuszczoną** 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 zapewnić 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 czynników kształtujących osobowość, odróżniania zaburzeń psychicznych od dziwacznych zachowań oraz wyboru najlepszej formy terapii zaburzeń psychicznych.

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

Nowe, ósme 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 – **Osobowość**

- Wszystkie główne teorie osobowości zorganizowane wokół opisu przypadku Mary Calkins, pionierskiej psycholożki.
- Wprowadzenie do zaburzeń osobowości (ponownie omówionych w rozdziale o zaburzeniach).
- Rozumienie ludzi ujawniających nietypowe zachowania, na przykład seryjnych morderców.
- Cechy Wielkiej Piątki w powiązaniu z amerykańską geografią i sposobem korzystania z Facebooka.

- Pozytywność jako podstawa osobowości i dobrego samopoczucia.
- Zaktualizowane przedstawienie MBTI (Myers Briggs Type Indicator).
- Egzystencjalne podejście do rozumienia osobowości i logoterapia.
- Zaktualizowane badania nad twardością i wytrzymałością.
- Perspektywa czasowa jako styl osobowości.
- Niekorzystne warunki ekonomiczne, jak bezrobocie, wpływają na funkcjonowanie osobowości.
- Rola kontekstualizmu w rozumieniu kulturowego kształtowania osobowości.
- Wyjątkowość indywidualnej osobowości – niemal jak odciski palców lub płatki śniegu.

Rozdział 2 – Zaburzenia psychiczne

- Z chwilą pojawienia się nowego DSM-5, NIMH i inne ważne grupy pracują nad zmianą myślenia o zaburzeniach psychicznych, odnosząc je do wytycznych wyznaczanych przez badania nad mózgiem.
- Epigenetyka odgrywa rolę w zaburzeniach psychicznych.
- Halucynacje podlegają wpływom kulturowym: głosy mogą być dla niektórych ukojeniem.
- Czy wreszcie znaleziono biologiczny marker schizofrenii?
- Autyzm może być przejawem nieskutecznego „przycięcia” synaps w pierwszych latach życia.

Rozdział 3 – Terapia zaburzeń psychicznych

- Nowe, nietradycyjne terapie: teleterapia, ćwiczenia i terapie dostosowane kulturowo.
- Powody zintensyfikowanego stosowania terapii biomedycznych.
- Debata etyczna: stosowanie leków pogarszających/tłumiących pamięć w leczeniu PTSD i u żołnierzy na polu walki.
- Aktualizacja praktyki opartej na dowodach.
- Aktualizacja terapii elektrowstrząsowej.

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 potrzasał) 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 wędrowek 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 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 wykląda w kraju i za granicą. I wciąż ma frajdę z nauczania i sprawiania, że jego studenci doznają przyjemności i fascynacji psychologią. Swoją 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 po 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 rozdziały 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.