

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

CZŁOWIEK I JEGO ŚRODOWISKO

Philip G. ZIMBARDO

Robert L. JOHNSON

Vivian McCANN

Redakcja naukowa polskiego wydania
Maria Materska

Tłumaczenie
Józef Radzicki
aktualizacja przekładu: Aleksander Wojciechowski

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. 5, oprawa miękka 978-83-01-19557-1
ISBN: t. 1-5, oprawa miękka 978-83-01-19558-8
ISBN: t. 5, oprawa twarda 978-83-01-19563-2
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. 22 69 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	VII
Do Studenta	IX
Nowości tego wydania	XIII
Podziękowania	XV
O Autorach	XVIII
1 Psychologia społeczna	1
W jaki sposób sytuacja społeczna wpływa na nasze zachowanie?	8
1.1. Normy społeczne zachowania	10
1.2. Konformizm	16
1.3. Posłuszeństwo wobec autorytetu	27
1.4. Międzykulturowe replikacje badań Milgrama	35
1.5. Problem przypadkowych świadków: zło bezczynności	40
Zagadnienie psychologiczne	
Jak zostać „trzewikiem” na Uniwersytecie Yale	47
Konstruowanie rzeczywistości społecznej: co wpływa na nasze oceny innych?	49
1.6. Atrakcyjność interpersonalna	50
1.7. Związki miłosne	59
1.8. Dokonywanie atrybucji poznawczych	62
1.9. Upředzenia a dyskryminacja	67
Zoagadnienie psychologiczne	
Czy ból społeczny to taki sam ból jak ból fizyczny?	81
Jak systemy stwarzają sytuacje, które wpływają na zachowanie?	84
1.10. Stanfordzki eksperyment więzienny	85
1.11. Hierarchie służbowe systemów	91
1.12. Wprowadzanie zmian systemowych w celu zapobiegania znęcaniu się nad słabszymi	95

Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	99
Włącz myślenie krytyczne	
Czy terroryzm jest „bezsensownym aktem przemocy, którego dopuszczają się obłąkani fanatycy”?	101
Podsumowanie rozdziału	106
2. Stres, zdrowie i dobre samopoczucie	113
Skąd się bierze dystres?	118
2.1. Stresory traumatyczne	120
2.2. Stresory chroniczne	131
Zagadnienie psychologiczne	
Stres studencki	141
Jak stres wpływa na nas fizycznie?	143
2.3. Fizjologiczne reakcje na stres	144
2.4. Stres a układ odpornościowy	152
Zagadnienie psychologiczne	
Ocena poznawcza w przypadku zagrożeń niejednoznacznych	155
Kto jest najbardziej wrażliwy na stres?	157
2.5. Osobowość typu A i wrogość	159
2.6. Umiejscowienie kontroli	161
2.7. Twardość psychiczna, optymizm i odporność	164
Zagadnienie psychologiczne	
Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii	169
Jak możemy zredukować wpływ stresu na nasze zdrowie?	171
2.8. Psychologiczne strategie radzenia sobie	173
2.9. Pozytywne wybory stylu życia: podwójna korzyść dla twojego zdrowia ...	181
2.10. Suma tego wszystkiego: osiągnięcie szczęścia i subiektywnego dobrostanu ..	191
Zagadnienie psychologiczne	
Medycyna behawioralna i psychologia zdrowia	
Włącz myślenie krytyczne	
Czy zmiana jest naprawdę niebezpieczna dla twojego zdrowia?	195
Podsumowanie rozdziału	199
Słownik pojęć	205
Bibliografia	215
Indeks nazwisk	245
Źródła rycin	251
Źródła zdjęć	253

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, 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 2, *Psychologia społeczna*, brzmi tak:

MYŚL PRZEWODNIA >

Zwykle przystosujemy nasze zachowanie do wymagań sytuacji społecznej, a w sytuacjach nowych lub niejednoznacznych czerpiemy wskazówki z obserwacji zachowania innych osób.

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 szczegółoly zawarte w rozdziale są „drzewami”.

KLUCZOWE PYTANIA

Każda myśl przewodnia poprzedzona jest Kluczowym pytaniem. Oto przykład Kluczowego pytania z rozdziału *Psychologia społeczna*:

KLUCZOWE PYTANIE >

W jaki sposób sytuacja społeczna wpływa na nasze zachowanie?

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 *Psychologia społeczna*:

- Jak zostać „trzewikiem” na Uniwersytecie Yale
- Czy ból społeczny to taki sam ból jak ból fizyczny?
- 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 krytycznej 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 2 jedna z ramek ZRÓB TO SAM! pomaga ci określić, pod wpływem działania jakich stresorów funkcjonujesz.

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 uwadze, 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 tego, co sprawia, że zwykli ludzie są skłonni do krzywdzenia innych oraz czynników wyjaśniających różnice indywidualne w naszych reakcjach na stres.

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 – Psychologia społeczna

- Nowe hollywoodzkie filmy o badaniach Milgrama, *Eksperymentator*, oraz o eksperymencie więziennym Zimbardo, *Więzienny eksperyment*.
- Bohaterski opór w strasznych sytuacjach, z mocnymi przykładami.
- Zaktualizowane przykłady efektów władzy z badania posłuszeństwa Milgrama i aktualne przykłady z prawdziwego świata.
- Poszerzona część na temat dehumanizacji i jej roli w niedawnych ludobójstwach.
- Wyraźna tendencyjność rasowa w skazywaniu za czyny kryminalne.

- Poszerzone omówienie władzy systemowej.
- Poszerzone i zaktualizowane omówienie zjawiska mobbingu.
- Poszerzone i zaktualizowane omówienie zjawiska terroryzmu.
- Ból społeczny z różnych źródeł jest porównywalny z bólem fizycznym.

Rozdział 2 – Stres, zdrowie oraz dobre samopoczucie

- Odrzucenie społeczne, bycie unikany jako postać „cichego mobbingu”, z osobistym doniesieniem Zimbardo.
- PTSD, nowe badania nad neurobiologicznymi efektami narażenia na falę uderzeniową podczas wybuchu, oraz skuteczne leczenie za pomocą terapii równoważeniem perspektyw postrzegania czasu.
- Negatywne skutki dorastania w biedzie dla funkcjonowania mózgu.
- Poszerzona i zaktualizowana część poświęcona wypaleniu i stresowi w pracy.
- Poszukiwania znaczenia w egzystencji według Frankla.
- Znaczenie ćwiczeń fizycznych dla zdrowia psychicznego i fizycznego.
- Porażki ogólnokrajowych kampanii promujących zdrowie.
- Badania nad szczęściem i osobiste zastosowania.

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 wyteżonej 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 wspaniałej 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 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 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 pełen 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, znajdowania sposobów 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.