

Przedmowa

Następne strony zawierają ogólne pomysły i szczegółowe wskazówki, jak posługiwać się tą książką, aby otrzymać pozytywną ocenę za pracę na kursie i aby skorzystać jak najlepiej ze wstępu do psychologii.

Strategie studiowania

1. *Przeznacz wystarczającą ilość czasu* na lekturę i przegląd notatek z zajęć. Ta książka zawiera wiele nowych technicznych informacji, wiele zasad do wyuczenia się i cały słownik nowych terminów, które będziesz musiał zapamiętać. Aby opanować ten materiał, będziesz potrzebował co najmniej trzech godzin lektury na każdy rozdział.

2. *Rejestruj czas przeznaczony na studiowanie* na tym kursie. Nanieś na wykres liczbę godzin poświęconych na studiowanie (w półgodzinnych interwałach) przypadających na każdą sesję tak, by na osi pionowej znalazła się ilość czasu, a na poziomej kolejne sesje. Wykres stanowić będzie wizualizację Twoich postępów i pokaże Ci, kiedy nie zajmujesz się książkami, tak jak powinienes.

3. *Bądź aktywny i zaplanuj swoje studiowanie*. Optymalne uczenie się następuje, gdy uczący się jest aktywnie zainteresowany materiałem, którego się uczy. Oznacza to uważne czytanie, słuchanie wykładów ze zrozumieniem, parafrazowanie tego, co się przeczyta lub usłyszy oraz robienie dobrych notatek. Wykorzystanie książki polega na podkreślaniu kluczowych fragmentów, robieniu notatek na marginesach oraz streszczaniu punktów, o których się sądzi, że mogą pojawić się w testach. Badania psychologiczne wykazały, że lepiej jest rozłożyć studiowanie w czasie, pracując regularnie, niż skomasować je przed egzaminami. Jeśli pozwolisz sobie na zaległości, będzie trudno nadrobić je w panice ostatniej chwili.

4. *Skoncentruj się na studiowaniu*. Wybierz miejsce, w którym będziesz najmniej narażony na czynniki mogące przeszkodzić Ci w pracy. Wykorzystuj je jedynie do studiowania, czytania i wykonywania zadań pisemnych – nie rób tam niczego innego. To miejsce zacznie Ci się kojarzyć ze studiowaniem i będzie Ci łatwiej pracować, kiedy tam usiądziesz.

5. *Koduj to, co czytasz na użytek przyszłych testów*. Inaczej niż przy czytaniu prasy lub oglądaniu telewizji (co czyni się zazwyczaj dla ich natychmiastowego oddziaływania), czytanie podręczników wymaga od czytelnika opracowywania materiału w specjalny sposób. Musisz ciągle nadawać informacjom odpowiednią formę (kodować je) tak, abyś mógł wydobyć je, gdy zostaniesz o to poproszony na egzaminie. Kodowanie oznacza streszczanie głównych punktów danego fragmentu rozdziału w miarę jego czytania, powtarzanie fragmentów (niekiedy na głos) i stawianie pytań, na które chcesz umieć odpowiedzieć. Powinieneś także starać się przyjąć perspektywę nauczyciela, przewidując pytania, jakie może on zadać i upewniając się, że znasz na nie

Do studenta

Rozpoczynasz właśnie intelektualną podróż przez wiele obszarów współczesnej psychologii. Jednakże zanim zaczniesz, chciałbym podzielić się z Tobą ważnymi informacjami, które pomogą Ci w tej przygodzie. Podróż jest metaforą wykorzystywaną w całej *Psychologii i życiu*. Twój nauczyciel jest kierownikiem wycieczki, tekst książki przewodnikiem, a ja, jego autor, lokalnym przewodnikiem. Celem tej podróży jest dla Ciebie odkrycie tego, co wiadomo o najbardziej niewiarygodnych zjawiskach w całym wszechświecie: mózgu, ludzkim umyśle i o zachowaniu wszystkich żywych istot. Psychologia traktuje o rozumieniu podobnie tajemniczych procesów, które są podstawą naszych myśli, uczuć i działań.

odpowiedź. Dowiedz się, jaka będzie forma zaliczenia tego kursu – esej, test do uzupełnienia, test wielokrotnego wyboru lub test oceny zdań pod względem prawdziwości. Od formy testu zależeć będzie, na ile będziesz musiał skoncentrować się na głównych ideach, a na ile na szczegółach. Esej i test do uzupełnienia wymagają zaangażowania pamięci typu przypominania, natomiast testy wielokrotnego wyboru i testy prawda–fałsz wykorzystują pamięć typu rozpoznawania. (Poproś nauczyciela o próbny test, aby uzyskać lepsze wyobrażenie o rodzajach pytań, na jakie musisz się przygotować).

Taktyka studiowania

1. *Zacznij od przejrzania zarysu rozdziału.* Pokazuje on główne tematy, jakie zostaną poruszone, ich kolejność oraz wzajemne relacje, dając przegląd tego, co czeka Cię w rozdziale. Spis treści na początku każdego rozdziału zawiera tytuły podrozdziałów pierwszego i drugiego rzędu. W każdym rozdziale materiał jest również podzielony na bardziej szczegółowe podrozdziały trzeciego i czwartego rzędu. Tytuły podrozdziałów ukazują strukturę rozdziału i są zarazem dogodnymi miejscami, w jakich można zrobić przerwę lub zakończyć dany etap studiowania materiału.

2. *Przejdź na koniec rozdziału i przeczytaj fragment zatytułowany Główne zagadnienia, poświęcony uchwyceniu najistotniejszych punktów.* Znajdziesz tam najważniejsze idee rozdziału ułożone według tytułów podrozdziałów pierwszego rzędu, co da Ci jaśniejszy obraz tego, co jest treścią rozdziału.

3. *Przejrzyj rozdział, aby uzyskać pierwsze wrażenie na temat jego treści.* Nie przerywaj, nie sporządzaj notatek; przejrzyj, jak najszybciej potrafisz (maksymalny czas to jedna godzina).

4. *Wreszcie przeczytaj rozdział starannie i staraj się opanować materiał poprzez aktywne czytanie, podkreślanie, sporządzanie notatek, zadawanie pytań, powtarzanie i parafrazowanie w miarę posuwania się przez tekst (minimalny czas pracy nad jednym rozdziałem to trzy godziny).*

Specjalne właściwości warte zwrócenia uwagi

1. *Otwierające przypadki (Opening Case),* które rozpoczynają każdy rozdział, zostały napisane dla uchwycenia i ukierunkowania Twojej uwagi. Przedstawiają one szeroki zakres żywego, osobistego materiału o zachowaniu ludzkim w rozmaitych warunkach. Każdy otwierający fragment ilustruje centralne zagadnienie rozdziału, w którego dalszym ciągu znajdują się zwykle odniesienia do *Otwierającego przypadku*.

2. *Podsumowania* oraz *Główne zagadnienia* zawierają przegląd podstawowych zagadnień, jakie powinieneś znać z poprzedzających podrozdziałów pierwszego rzędu. Ostatni podrozdział pierwszego rzędu nie ma streszczenia, ponieważ następuje po nim streszczenie całego rozdziału.

3. *Podstawowe terminy* i *Autorzy ważniejszych prac* są wyróżnieni w rozdziałach **tłustym drukiem**, aby zwrócić Twoją uwagę. Na końcu każdego rozdziału znajdują się też ich alfabetyczne listy. Ponadto ważne psychologiczne terminy zebrane są alfabetycznie na końcu książki w *Słowniku* wraz z definicjami. Każde słowo wytłuszczone w tekście może być elementem materiału testowego.

4. *Indeks rzeczowy* i *Indeks osób* na końcu książki zawierają alfabetyczną listę wszystkich terminów, pojęć i nazwisk cytowanych w tekście wraz z numerami stron, na których można je znaleźć.

5. *Bibliografia*, również znajdująca się na końcu, zawiera informacje o każdej książce i artykule wykorzystanym do udokumentowania tez prezentowanych w tekście. Dostarcza Ci ona informacji o wartościowych źródłach na wypadek, gdybyś chciał dowiedzieć się czegoś więcej o jakimś zagadnieniu – na użytek pracy semestralnej przygotowywanej w ramach tego lub innego kursu lub po prostu dla zaspokojenia własnej ciekawości. Nazwisko i data umieszczone w tekście w nawiasie – (Zimbardo, 1992) – wskazują autora i rok publikacji cytowanej pracy. Pełną informację o źródle znajdziesz w *Bibliografii* na końcu książki. Prace autorstwa więcej niż jednej osoby są zaznaczane w tekście poprzez podanie nazwiska głównego autora z dodatkiem *i in.*

Takie są moje wskazówki, które pomogą Ci zwiększyć zadowolenie z udziału w tym kursie i uzyskać jak największą korzyść z wysiłku włożonego w jego ukończenie.

Doceniam szansę, jaką dał Ci Twój nauczyciel, wybierając jako podręcznik *Psychologię i życie*. Zobaczysz, że jest ona źródłem wartościowej wiedzy o szerokim zakresie tematów. Wielu studentów twierdzi, że *Psychologia i życie* jest znakomitym podręcznikiem do wykorzystania w przygotowywaniu prac semestralnych i projektów również na innych kursach. Weź pod uwagę możliwość zachowania jej w Twojej osobistej bibliotece cennych źródeł. Jednakże musimy zacząć od początku, od pierwszych kroków naszej podróży.

