

Spis treści

Przedmowa	9
-----------------	---

Rozdział 1

Czym jest roztargnienie?	13
1.1. Wprowadzenie	13
1.2. Pojęcie roztargnienia	15
1.3. Symptomy roztargnienia	18
1.4. Próba klasyfikacji symptomów roztargnienia	22
1.5. Przyczyny symptomów roztargnienia	23
1.6. Roztargnienie a popełnianie błędów	31
1.7. Hipoteza wieloczynnikowego zaburzenia zachowania	37
Podsumowanie	40

Rozdział 2

Pomiar i diagnoza roztargnienia	43
2.1. Wprowadzenie	43
2.2. Treść diagnozy	44
2.3. Zastosowanie testów uwagi	45
2.4. Zastosowanie kwestionariuszy	48
2.5. Częstość w pomiarach roztargnienia	49
Podsumowanie	56

Rozdział 3

Konstrukcja narzędzia do pomiaru roztargnienia	59
3.1. Wprowadzenie	59
3.2. Założenia do konstrukcji narzędzia	59
3.3. Wersja wdrożeniowa narzędzia	61

3.4. Charakterystyka psychometryczna Skali Deficytu Samokontroli	63
3.5. Ocena praktycznej przydatności Skali Deficytu Samokontroli	73
3.6. Normalizacja Skali Deficytu Samokontroli	77
Podsumowanie	81

Rozdział 4

Badanie roztargnienia	83
4.1. Wprowadzenie	83
4.2. Sposób przeprowadzenia badań	85
4.3. Płeć i wiek a roztargnienie	87
4.4. Temperament i osobowość a roztargnienie	90
4.5. Czy roztargnienie jest produktem wychowania?	93
4.6. Sezonowa fluktuacja poziomu roztargnienia	98
Podsumowanie	100

Rozdział 5

Roztargnienie a uwaga, pamięć i inteligencja	103
5.1. Wprowadzenie	103
5.2. Roztargnienie a zdolność do koncentracji uwagi	105
5.3. Roztargnienie a sprawność pamięci	107
5.4. Roztargnienie a przetwarzanie informacji	112
5.5. Roztargnienie a funkcjonowanie poznawcze	114
Podsumowanie	118

Rozdział 6

Roztargnienie a przedsiębiorczość, transgresja i skłonność do ryzyka	119
6.1. Wprowadzenie	119
6.2. W poszukiwaniu roztargnionych przedsiębiorców	120
6.3. Roztargnienie a podejmowanie zachowań transgresyjnych i ryzykownych	125
6.4. Roztargnienie a motywy podejmowania ryzyka	128
Podsumowanie	133

Rozdział 7

Roztargnienie i lęk a rozwój kompetencji	135
7.1. Wprowadzenie	135
7.2. Hipoteza lękowej blokady aktywności autokreacyjnej	136

7.3. Lękowa redukcja eksploracji	140
Podsumowanie	141

Rozdział 8

Roztargnienie a wypadki	143
8.1. Wprowadzenie	143
8.2. Sposób ujmowania wypadków	144
8.3. Płeć i roztargnienie a powodowanie wypadków	146
8.4. Niebezpieczna triada	149
8.5. Łączne działanie stymulatorów niebezpiecznych zachowań	153
Podsumowanie	154

Rozdział 9

Jak radzić sobie z roztargnieniem?	157
9.1. Wprowadzenie	157
9.2. Stwierdzenie potrzeby programowania terapii	158
9.3. Program redukcji skutków roztargnienia	162
9.4. Usprawnienie kondycji psychicznej	163
9.5. Usprawnienie czynności wykonawczych	169
9.6. Szczegółowe procedury terapeutyczne	175
Podsumowanie	180

Rozdział 10

Próba syntezy	183
Wnioski	187
Literatura	189
Indeks nazwisk	195
Indeks rzeczowy	199