

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego	7
Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
Rozdział 1	
Nawyki i siła woli	19
1.1. Siła woli	21
Siła woli z punktu widzenia religii	21
Siła woli oczami Kartezjusza	23
Siła woli z perspektywy współczesnych nauk neurokognitywnych	27
1.2. Zachowanie z punktu widzenia teleologii	28
1.3. Behawioryzm teleologiczny a samokontrola	31
1.4. Teoria behawioralna i teoria poznawcza	32
Rozdział 2	
Ambiwalencja prosta	37
2.1. Funkcja dyskontująca w czasie	39
2.2. Przecinające się funkcje dyskontujące	43
2.3. Dyskontowanie hiperboliczne	47
2.4. Funkcja dyskontująca dla gołębia	49
2.5. Funkcja dyskontująca dla człowieka	50
2.6. Zobowiązanie	55

Rozdział 3

Złożona ambiwalencja	63
3.1. Kontekst behawioralny i samokontrola	65
3.2. Poziomy wartości	70
3.3. Bunt przeciwko zaspokajaniu przyjemności	72
3.4. Wewnętrzne zobowiązanie	75
3.5. Pogoń za przyjemnościami	77
Poprawa	79
Zmiana zachowania	80
Krążenie w kółko	82
Wpływ aktualnego wyboru na przyszłą wartość	84

Rozdział 4

Samotny nałogowiec	87
4.1. Użyteczność lokalna i całkowita	87
Negatywne skutki bieżącej konsumpcji dla lokalnej użyteczności w przyszłości	89
Pozytywne skutki bieżącej konsumpcji na przyszłą lokalną użyteczność ..	91
4.2. Ponowne nawiązanie do „pogoni za przyjemnościami”	92
Stabilne i podwójnie stabilne warunki	95
Pseudowsparcie społeczne	98
4.3. Kontrolowanie uzależnienia	99
4.4. Dowody względnego uzależnienia	101

Rozdział 5

Częściowe zobowiązanie	111
5.1. Częściowe zobowiązanie w przypadku prostej ambiwalencji	114
5.2. Paradoks ambiwalencji złożonej	118
Zobowiązanie częściowe w ambiwalencji złożonej	123
Kierowanie się wzorcami zachowań w ambiwalencji złożonej	124
5.3. Redukcja zmienności jako częściowe zobowiązanie	127
5.4. Częściowe zobowiązanie i szczęście	129

Rozdział 6

Reguły i prawdopodobieństwo	133
6.1. Bodziec różnicujący	133
Złożone bodźce różnicujące	136
Pragnienie	140
Wykorzystywanie bodźców różnicujących	141
6.2. Bodźce różnicujące i samokontrola	143
Uwarunkowania globalne	144
Opóźnianie gratyfikacji	145
Monitoring	146
6.3. Prawdopodobieństwo	148
Obliczanie prawdopodobieństwa	149
Prawdopodobieństwa i prosta ambiwalencja	151
Prawdopodobieństwo i złożona ambiwalencja	156
6.4. Poznanie oraz motywacja w samokontroli	157

Rozdział 7

Samokontrola i społeczna współpraca	165
7.1. Prawdopodobieństwo odwzajemnienia	168
Gra analizująca samokontrolę („samemu”)	168
Zadanie społecznej kooperacji („wspólnie”)	171
7.2. Własne ja a samokontrola	178
Pojęcie własnego ja	179
Samokontrola jako abstrakcja reakcji otoczenia	180
Poziomy własnego ja i pojmowanie własnego ja	181
Samokontrola i społeczna kontrola	182
7.3. Ponowne rozpatrzenie altruizmu	185

Przypisy	191
-----------------------	------------

Bibliografia	199
---------------------------	------------