Stoppen met roken en dan ruzie krijgen…..

De beïnvloeding van affect regulatie op zelf regulatie.

Universiteit van Amsterdam

Afdeling Sociale psychologie

Bachelorthese: tweede versie

Merel Geanna de Boer

Collegekaart nummer 0211168

Datum: 1 Juli 2005

Begeleidster: Suzanne Oosterwijk

Inhoudsopgave:

Abstract		pagina 3
Inleiding		pagina 4
1	Affect regulatie en zelf regulatie	
1.1	Affect regulatie	pagina 6
1.2	Neurologisch inzicht	pagina 8
1.3	Affect regulatie & zelf regulatie	pagina 9
2	Positief en negatief affect	pagina 14
3	Affect regulatie: overkoepelend voor stemming regulatie en emotie regulatie?	
3.1	Het verschil tussen stemming en emotie	pagina 18
3.2	Het verschil in regulatie strategieën.	Pagina 19
Discussie		pagina 23
Literatuurlijst		pagina 26

Abstract

Affect regulatie speelt een belangrijke rol in het verkiezen van lange of korte termijn doelen. Zelf regulatie zou lange termijn doelen vertegenwoordigen, affect regulatie zou korte termijn doelen vertegenwoordigen. In dit paper wordt door middel van onderzoeken bekeken hoe zelf regulatie beïnvloed wordt door affect regulatie. Tevens wordt gekeken naar het verschil van negatief en positief affect op zelf regulatie. Daarnaast wordt er gekeken of affect regulatie een dekkende term is voor zowel emotie regulatie als stemming regulatie. Het *Mood Repair model*, het *Social Constraints model*, de *Mood Management theorie*, het *Ego Depletion model* en de *Priority Shift* zullen hierbij besproken worden.

In het eerste hoofdstuk wordt gevonden dat affect regulatie van invloed is op zelf regulatie, maar dat zelf regulatie ook van invloed kan zijn op affect regulatie. In het tweede hoofdstuk wordt gevonden dat negatief affect een negatieve invloed heeft op zelf regulatie. Positief affectieve staten hebben indirect een positieve invloed op zelf regulatie doordat zij de invloed en de gevolgen van negatieve staten kunnen verkleinen. In het derde hoofdstuk wordt er gekeken naar het verschil tussen stemming regulatie en emotie regulatie. Deze twee zijn zeer verschillend, maar lijken niet te verschillen in de invloed op zelf regulatie. In de discussie word een aantal aanmerkingen geven op het huidige onderzoek, en wordt er een advies gegeven voor toekomstig onderzoek.

Inleiding

Gevoelens zijn belangrijk in ons leven. Gevoelens kunnen specifiek zijn, dan spreekt men over emoties. Gevoelens kunnen ook non-specifiek zijn, dan spreekt men over stemming. Al deze soorten gevoelens, of affectieve staten, vallen onder de term affect. Affect speelt dus een belangrijke rol in onze levens. Iedereen heeft wel eens momenten dat de affectieve staat waar men zich in bevind niet gewenst is. Zo proberen wij ons gevoel van onmacht te verbergen tijdens een vergadering, stellen het leren van die grote toets nog even uit, steken tijdens een ruzie toch een sigaret op, ondanks dat we aan het stoppen waren en op een bruiloft proberen we altijd extra vrolijk te zijn. Affect is belangrijk in ons leven. Affectieve staten beïnvloeden ons gedrag, bepalen onze ervaringen en gedachten. Affectieve staten hebben consequenties voor sociale interacties (Bless & Forgas, 2000).

Affect geeft kleur en leven aan onze wereld, maar soms kan een affectieve staat ongewenst zijn. Als dit gebeurt proberen wij deze staat te reguleren. Bijvoorbeeld als men probeert te stoppen met roken. Men heeft zichzelf opgelegd niet meer te roken. Als er dan iets voorvalt waardoor de affectieve staat negatief wordt, bijvoorbeeld een ruzie, is het moeilijk om geen sigaret op te steken. Op dat moment heeft men twee doelen. Het korte termijn doel is dat men zich zo snel mogelijk weer beter wil voelen, wat kan worden bereikt door een sigaret op te steken. Het lange termijn doel is dat men gestopt is met roken en dus geen sigaret op wil steken. Affect regulatie botst hier met zelf regulatie. Wat zal er gebeuren? Als het mogelijk is het affect te reguleren, valt de behoefte om een sigaret op te steken weg. Affect regulatie is misschien wel net zo belangrijk voor ons als affect op zich.

Het lijkt zo te zijn dat zelf regulatie beïnvloed wordt door affect regulatie. In deze paper zal worden gekeken hoe affect regulatie zelf regulatie beïnvloed. De vraagstelling zal daarom zijn: " Wordt zelf regulatie beïnvloed door affect regulatie, en wat is het effect van positief en negatief affect hierop?".

Affect regulatie kan op vele manier worden gedefinieerd. De meeste definities geven weer dat men, in het proces van het controleren en het evalueren van affectieve staten, actie onderneemt om de intensiteit van de affectieve staat te behouden of te veranderen, of om de duur van de affectieve staat te verlengen of te verkorten (Gross, 1999, Parkinson, Totterdell, Briner, & Reynolds, 1996, Thompson, 1994.). Affect regulatie refereert naar het management van subjectieve gevoelens. In dit paper wordt affect regulatie vaak geoperationaliseerd door de proefpersonen in een bepaalde affectieve staat te brengen en vervolgens te kijken of zij deze gaan reguleren. De proefpersonen kunnen in een affectieve staat gebracht worden door muziek, of door ze een taak te laten doen waardoor zij in een positieve of negatieve staat raken.

Affect regulatie kan zelf regulatie in de weg staan, zoals in het voorbeeld hierboven werd aangegeven. Zelf regulatie is het reguleren van gedrag. Zelf regulatie refereert in de psychologie naar de regulatie dóór het zelf, het wordt gebruikt bij inspannende acties om verleiding te weerstaan en te overkomen. De definiëring van zelf regulatie zou alle pogingen van het zelf omvatten die de eigen innerlijke staat of respons wijzigen. Zelf regulatie wordt in dit paper vaak geoperationaliseerd door de proefpersonen een taak te laten doen waar uithoudingsvermogen voor nodig is, zoals het maken van een puzzel die niet op te lossen is. Men kan de zelf regulatie dan meten door te kijken hoe lang de proefpersonen de taak volhouden.

Eerder onderzoek (Mischel, Ebbesen, & Zeiss, 1973, Underwood, Moore, & Rosenhan, 1973, Wertheim & Schwartz, 1983) heeft laten zien dat mensen korte termijn doelen verkiezen boven lange termijn doelen. Affect regulatie wordt in dat geval verkozen boven zelf regulatie. Theorieën die daar nader op in gaan zijn onder te verdelen in hedonistische modellen, homeostatische modellen, modellen die situationele kenmerken van

belang achten en modellen die ervan uit gaan dat affect regulatie een bijzondere vorm is van zelf regulatie.

De hedonistische modellen gaan er van uit dat mensen alles doen om in een positieve affectieve staat te zijn en te blijven. Tegelijkertijd proberen we negatief affectieve staten te vermijden of te verhelpen. Een voorbeeld hiervan is het *Mood repair model* (Clark & Isen, 1982). Het *Social constraints model* (Erber, 1996), een model dat situationele kenmerken van belang acht, gaat ervan uit dat mensen niet altijd streven naar een positief affectieve staat. Dit model verwacht dat mensen hun affectieve staat dusdanig reguleren zodat deze in hun perceptie het beste past in de sociale situatie. Homeostatische modellen gaan ervan uit dat men affect probeert te reguleren rond een bepaalde maatstaaf. Zowel negatief als positief affect wordt naar een neutraal punt gereguleerd. Een voorbeeld van een homeostatisch model is de *Mood management hypothese* van Forgas, Johnson en Ciarrochi (1998). Het *Ego depletion model* (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998) gaat ervan uit dat affect regulatie een bijzondere vorm is van zelf regulatie. Beide vormen zouden gebruik maken van dezelfde vorm van energie waardoor deze energie steeds verder op raakt als men veel gebruik maakt van één van beide vormen. Daarnaast is er de *Priority shift hypothese* (Tice, Bratslavsky, Baumeister, 2001), wat suggereert dat het reguleren van affect wordt verkozen boven zelf regulatie.

In het eerste hoofdstuk wordt er gekeken waarom men gebruik maakt van affect regulatie, en hoe affect regulatie van invloed is op zelf regulatie. Uit eerder onderzoek is gebleken dat affect regulatie van invloed is op zelf regulatie, maar de vraag is hoe. Oorspronkelijk was er veel aandacht voor het onderzoek naar het *"down"* reguleren van negatief affect (Bushman, 2002, Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002) maar tegenwoordig is er ook aandacht voor het *"up"*reguleren van positief affect (Davidson, 2000, Fredrickson, 2000, Lucas, Diener, & Larsen, 2003, Lyubomirsky, 2001). Aan het verschil tussen positief en negatief affect zal aandacht worden gegeven in het tweede hoofdstuk.

In veel onderzoeken wordt geopperd dat de term affect regulatie te breed is. De term zou moeten worden opgesplitst in stemming regulatie en emotie regulatie. Hier zal naar worden gekeken in het derde hoofdstuk. Er wordt daar gekeken naar het verschil tussen emotie regulatie en stemming regulatie. Aangezien emoties specifieker zijn dan stemmingen lijkt het aannemelijk dat de regulatie strategieën verschillend zullen zijn. Hierbij wordt verwacht dat stemming regulatie en emotie regulatie een verschillende invloed hebben op zelf regulatie.

1 De beïnvloeding van affect regulatie op zelfregulatie .

In dit hoofdstuk wordt er gekeken naar de beïnvloeding van affect regulatie op zelf regulatie. Allereerst wordt er gekeken naar affect regulatie en waarom mensen hun affect reguleren. In de tweede paragraaf zal er gekeken worden wat neurologisch onderzoek daarbij voor inzicht kan geven. In de derde paragraaf zal er gekeken worden wat de invloed van affect regulatie op zelf regulatie is.

1.1 Affect regulatie.

In deze paragraaf wordt er bekeken waarom mensen hun affectieve staat willen reguleren, in de inleiding zijn een aantal modellen behandeld die dit proberen te verklaren. Als eerste is er het *Mood repair model* van Clark en Isen (1982). Het is een hedonistisch model en suggereert dat mensen altijd in een positieve staat willen zijn. Er zijn veel onderzoeken gedaan aan de hand van dit model omdat veel onderzoekers het model te simplistisch vinden. Het model kan niet verklaren waarom mensen soms proberen om in een negatieve staat te raken, zoals wanneer zij naar films als "Titanic"kijken. Een onderzoek dat resultaten tegen het *Mood repair model* levert is het onderzoek van Erber en Tesser (1992). Erber en Tesser brachten proefpersonen in een negatieve affectieve staat door middel van een video. Na het kijken van de video moesten de proefpersonen wiskundige sommen maken. Er waren drie condities. In de eerste conditie kregen de proefpersonen moeilijke sommen, in de tweede conditie makkelijke sommen en in de derde conditie geen sommen, dit was de controle conditie. De proefpersonen vulden vervolgens een vragenlijst in over affect.

Uit de resultaten kwam naar voren dat de proefpersonen uit de controle conditie niet uit zichzelf waren overgaan tot affect regulatie. De proefpersonen die de moeilijke sommen hadden gemaakt hadden het minste last van een negatieve staat. Hoe moeilijker de sommen waren, hoe meer affect regulatie de proefpersonen hadden toegepast. Dit resultaat gaat tegen de *Mood repair hypothese* (Clark & Isen, 1982) in, aangezien het model voorspeld dat mensen altijd hun affect naar positief proberen te reguleren, ook als zij alleen zijn, en niets te doen hebben.

In een vervolg onderzoek werd hetzelfde onderzoek uitgevoerd maar ditmaal met een positieve stemming. Hetzelfde effect trad op: mensen die moeilijke sommen hadden gemaakt waren in een minder positieve affectieve staat. Proefpersonen die tien minuten hadden gewacht waren in de positief affectieve staat gebleven. Deze resultaten gaan wederom in tegen het *Mood repair model* (Clark & Isen, 1982), aangezien het model voorspeld dat mensen die in een positief affectieve staat zijn er alles aan zullen doen deze staat optimaal te behouden. Dit was niet gelukt in de moeilijke sommen conditie.

Het *Mood repair model* (Clark & Isen, 1982) lijkt te simplistisch om te kunnen verklaren waarom affect regulatie van invloed is op zelf regulatie. Als mensen altijd in een positieve staat zouden willen zijn, dan zou dat het zelf regulatie proces beïnvloeden omdat mensen affect regulatie dan belangrijker zouden vinden dan zelf regulatie. Dat blijkt echter niet het geval en daarom gaat het *Mood repair model* (Clark & Isen) niet op.

Het lijkt logisch dat mensen altijd proberen een zo positief mogelijke affectieve staat te hebben, maar dat is niet altijd zo. Op een verjaardag zullen mensen proberen vrolijk te zijn, maar op een begrafenis is het gepast om juist droevig te zijn. Het lijkt alsof mensen bij affect regulatie afgaan op wat gepast is in de sociale situatie. Een model dat van de gepastheid van affect in sociale situaties uit gaat is het *Social constraints Model* (Erber, 1996). In het onderzoek van Erber, Wegner en Therriault (1996) werd dit nader bekeken. Door middel van muziek werd bij de helft van de proefpersonen een negatieve staat gemanipuleerd, bij de andere helft werd er een positieve staat gemanipuleerd. Vervolgens werd aan de helft van de proefpersonen verteld dat zij alleen aan een taak zouden werken. De andere helft werd verteld dat zij samen met een onbekende aan een taak zouden werken. Vervolgens mochten de

proefpersonen kiezen uit krantenkoppen welke artikelen zij wilde lezen in de pauze voor zij aan de taak zouden gaan werken. Er was keuze uit positieve, neutrale en negatieve krantenkoppen. Er werd verwacht dat de proefpersonen die met een onbekende moesten gaan samenwerken voor krantenkoppen zouden kiezen die incongruent aan hun affectieve staat waren. De proefpersonen wisten niet wat de affectieve staat van de onbekende zou zijn. Aangezien het niet gepast zou zijn om in een zeer positieve of negatieve staat contact te maken werd er verwacht dat de proefpersonen hun affectieve staat naar neutraal zouden reguleren door het lezen van incongruente krantenartikelen. Proefpersonen die alleen aan de taak zouden werken zouden hun affectieve staat niet hoeven te reguleren en daarom krantenkoppen kiezen die congruent waren aan hun affectieve staat. De verwachtingen werden bevestigd door de resultaten. Het onderzoek lijkt het *Social Constraints model* (Erber, 1996) te bevestigen doordat het laat zien dat mensen hun affectieve staat alleen gaan reguleren als zij denken dat het anders niet gepast is in de sociale situatie.

Een andere kijk hierop zou kunnen zijn dat mensen naar een neutrale affectieve staat reguleren als zij het gevoel hebben dat hun huidige affectieve staat te sterk word. De *Mood management hypothese* (Forgas, Johnson & Ciarrochi, 1998) suggereert dat mensen overgaan tot affect regulatie als hun affect een bepaalde drempelwaarde heeft overschreden. De *Mood management hypothese* (Forgas, Johnson & Ciarrochi) is een homeostatisch model wat verwacht dat mensen affect regulatie gebruiken om tot een neutrale affectieve staat te komen. In een onderzoek van Forgas en Ciarrochi (2000) werd het model onderzocht. De hypothese was dat proefpersonen in een gemanipuleerde positieve of negatieve affectieve staat eerst affect congruente aanwijzingen volgen en daarna een shift maken naar affect incongruente respons.

De proefpersonen werd verteld dat zij twee losstaande testen zouden doen. Eerst werd de affectieve staat gemanipuleerd door de proefpersonen een positieve, neutrale of negatieve herinnering in detail te laten vertellen. Hierna moesten de proefpersonen 120 zinnen maken door een woord op te schrijven achter het woord "is". De zinnen werden omgescoord naar een tien puntsschaal, van positief tot negatief. Na deze taak vulden de proefpersonen een manipulatie check in voor de affectieve staat.

Uit de resultaten kwam naar voren dat proefpersonen in de positief affectieve conditie in de eerste helft van de taak positieve eigenschappen opschrijven. In de tweede helft werden deze significant negatiever. Het omgekeerde gold voor de proefpersonen in de negatief affectieve conditie. Bij proefpersonen in de neutrale affect conditie was er geen verschil in eigenschappen die zij opschreven. Deze resultaten ondersteunen de *Mood Management hypothese* (Forgas, Johnson & Ciarrochi, 1998), omdat de stemming eerst tot congruente en daarna tot incongruente respons leid. De proefpersonen geven eerst reacties die gelijk zijn aan hun affectieve staat. Vervolgens zou de affectieve staat van de proefpersonen een bepaalde drempelwaarde overschrijden en geven de proefpersonen reacties die niet gelijk zijn aan hun affectieve staat. Hiermee zouden de proefpersonen hun affectieve staat proberen te reguleren. Verder onderzoek leverde dezelfde resultaten, ook als de woorden die men moest opschrijven persoonlijk relevant waren.

Dit onderzoek zou resultaat kunnen leveren tegen het *Social Constaints model* (Erber, 1996), ware het niet dat al het onderzoek individueel gedaan is. Een belangrijke punt is dat in het onderzoek het mogelijk geweest kan zijn dat de proefpersonen hun affectieve staat naar een neutraal punt probeerden te reguleren omdat de proefpersonen een goede indruk op de onderzoeker wilde maken. Aangenomen dat de proefpersonen de onderzoeker niet kenden en dat de proefpersonen aannamen dat het nodig was om met de onderzoeker samen te werken om het onderzoek goed te doen, zou dat volgens het *Social Constraints* model (Erber) kunnen verklaren waarom de proefpersonen hun affectieve staat naar een neutraal punt probeerde te reguleren.

Uit deze paragraaf is op te maken dat affect regulatie wordt toegepast om affectieve staten passend te maken bij de sociale situatie. Het Mood repair model van Clark en Isen (1982) lijkt te simplistisch en de Mood management hypothese van Forgas, Johnson en Ciarrochi (1998) lijkt aan de kant geschoven te worden door het Social constraint model van Erber (1996). In de volgende paragraaf wordt er gekeken of neurologischonderzoek extra ondersteuning kan bieden aan het Social constraints model.

1.2 Neurologisch inzicht.

Neurologisch onderzoek kan in veel sociale onderzoeken opheldering geven over sociaal gedrag. Uit de vorige paragraag komt naar voren dat het moeilijk te bepalen is of affect regulatie zich richt op sociale normen of op een homeostatisch nulpunt. Uit het artikel van Ochsner en Lieberman (2001) komt naar voren dat het in dit soort gevallen goed is om neurologisch onderzoek te doen. Neurologisch onderzoek kan helpen omdat het kan onderzoeken wat er gebeurd als een belangrijk hersengebied niet meer functioneert.

Een onderzoek dat meer inzicht kan geven of affect regulatie afgaat op normen of op een homeostatische drempelwaarde is het onderzoek van Beer, Heerey, Keltner, Scabini en Knight (2003). In dit onderzoek keek men naar het verschil in zelfbewuste emoties en regulatie tussen gezonde proefpersonen en proefpersonen met een oribitofrontale afwijking. De orbitofrontale cortex is het hersengebied dat van belang is voor emotie en emotie regulatie. Orbitofrontale patiënten hebben een beschadiging aan de orbitofrontale cortex waardoor zij moeite hebben met emotie en emotie regulatie. De proefpersonen deden een aantal taken. Er was een *self-disclosure* taak waarbij de proefpersonen een aantal emoties, zowel zelf bewuste als niet zelf bewust, moesten definiëren. De proefpersonen moesten vervolgens een herinnering ophalen wanneer zij deze emotie hadden ervaren en dit vertellen aan de onderzoeker. Dit werd gecodeerd in de mate van intiemheid van de gedeelde herinneringen. Er was ook een pest taak. Bij deze taak moesten de proefpersonen bijnamen verzinnen voor de onderzoekers. De interactie van de onderzoekers en de proefpersonen werd gescoord op hoe passend het gedrag van de proefpersoon was in de situatie. Hierna gaven de proefpersonen aan hoe zij de pest taak emotioneel ervaren hadden. De derde taak die de proefpersonen deden was een taak waarbij de proefpersonen werden geprezen om een verzonnen titel. De onderzoekers prezen de proefpersonen om een kleinigheid. Het prijzen van de proefpersonen werd overdreven. Tijdens de taak werden de proefpersonen opgenomen op video. De gezichtsexpressies van de proefpersonen werd gescoord doormiddel van het *Facial Action Coding System* (Ekman en Friesen, 1976). In de laatste taak kregen de proefpersonen tien foto's te zien van een emotionele expressie. De proefpersonen moesten aangeven om welke emoties het ging.

Uit de resultaten kwam naar voren dat orbitofrontale patiënten hun gedrag niet goed kunnen reguleren. Zij waren onnodig intiem bij het beschrijven van herinneringen van eigen emoties vergeleken met de gezonde proefpersonen. Orbitofrontale patiënten vertoonden meer ongepast pest gedrag jegens de onderzoekers dan gezonde proefpersonen. De orbitofrontale patiënten dachten dat hun gedrag gepast was, terwijl dat absoluut niet zo was. De emoties die de orbitofrontale patiënten zelf aangaven te ervaren waren gelijk aan de emoties van de gezonde proefpersonen. Ze gaven aan de pest taak amusant te vinden en zich niet heel erg te schamen, terwijl zij zich veel ongepaster hadden gedragen. De zelfbewuste emoties van orbitofrontale patiënten komen niet goed overeen met hun gedrag door een foutief zelf perceptie proces. In de taak waarin de proefpersonen geprezen werden om een kleinigheid gaven de orbitofrontale patiënten aan zich significant meer te schamen dan de gezonde proefpersonen. Doordat de orbitofrontale patiënten zich schamen laten ze zien dat zij het prijzen serieus nemen, zij zijn van mening dat ze terecht geprezen worden. Hierdoor falen de orbitofrontale patiënten wederom sociaal gepast gedrag te vertonen. Dit is in

overeenstemming met de hypothese dat een orbitofrontale afwijking ervoor zorgt dat zelf bewuste emoties niet meer passend zijn bij het vertoonde gedrag. Doordat zij niet meer beschikken over een goede zelfperceptie kunnen zij niet aanvoelen of zij zich aan de norm houden of niet. Orbitofrontale patiënten waren significant slechter in het herkennen van emotionele expressies van zelfbewuste emoties, er was echter geen verschil tussen gezonde proefpersonen en orbitofrontale patiënten bij niet zelfbewuste emoties.

De resultaten laten duidelijk het belang zien van zelfbewuste emoties bij het reguleren van sociaal gedrag. Het onderzoek laat zien dat mensen rond een norm reguleren. Als mensen deze norm niet meer kunnen bepalen falen zij in het reguleren van gedrag. Hierdoor laat het onderzoek zien dat mensen niet rond een vaststaande drempelwaarde reguleren, zoals de *Mood management hypothese* (Forgas, Johnson & Ciarrochi, 1998) suggereert. Het is afhankelijk van de sociale situatie hoe een emotie wordt geïnterpreteerd en hoe dit in het gedrag wordt verwerkt. De resultaten van de taak waarin proefpersonen werden geprezen om een kleinigheid lieten zien dat het onmogelijk zou zijn om een vaste drempelwaarde te handhaven. Mensen zouden in dat geval altijd hetzelfde reageren als zij geprezen werden, terwijl het van de sociale situatie afhangt of het prijzen wel oprecht bedoelt is. Het onderzoek lijkt het *Social constraints model* (Erber, 1996) te ondersteunen. Mensen hebben zelfbewuste emoties nodig, of in ieder geval een juiste interpretatie van hun zelfbewuste emoties, om te kunnen bepalen of hun gedrag sociaal gepast is. Mensen zonder zelfbewuste emoties kunnen geen sociale norm bepalen en daardoor kunnen zij hun gedrag niet afpassen op de sociale situatie. Zonder zelfbewuste emoties geen sociale norm, zonder sociale norm geen gepast gedrag. Als het zo is dat mensen hun affectieve staat reguleren naar de sociale normen zou dit gezien kunnen worden als een indirecte vorm van zelf regulatie. Immers, als mensen goed over willen komen op andere mensen is dat zelf regulatie, en als zij daarvoor hun affectieve staat zo reguleren dat deze gepast is in de sociale context is dat een vorm van zelf regulatie. De volgende paragraaf gaat daar verder op in.

1.3 Affect regulatie & zelf regulatie.

In deze paragraaf wordt er gekeken naar de invloed van affect regulatie op zelf regulatie. Twee modellen die daarbij van belang zijn, zijn het *Ego Depletion model* (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998) en de *Priority Shift* (Tice, Bratslavsky & Baumeister, 2001). Het *Ego Depletion model* (Baumeister etal.) gaat ervan uit dat affect regulatie een bijzondere vorm van zelf regulatie is. Zowel affect regulatie als zelf regulatie zouden gebruik maken van dezelfde cognitieve en emotionele bronnen, waardoor deze uitgeput zouden raken. Bijbehorend is er de *Priority Shift hypothese*, dat gaat ervan uit dat mensen affect regulatie verkiezen boven zelf regulatie. Negatief affect zou er voor zorgen dat mensen zich zeer gemotiveerd voelen om zich beter te gaan voelen. Zelf regulatie word tijdelijk als minder belangrijk gezien, zodat alles gericht is op het verbeteren van de affectieve staat.

In het onderzoek van Baumeister, Bratslavsky, Muraven en Tice (1998) werd gekeken naar *Ego Depletion*. Zelf regulatie zou zo uitputtend zijn dat mensen na het uitvoeren van zelf regulatie bij de volgende zelf regulatie taak minder goed zijn. In het onderzoek moesten hongerige studenten een smaak onderzoek doen. Voor het onderzoek mochten de proefpersonen niet eten. De onderzoeksruimte rook naar vers gebakken chocolade koekjes. Er stonden twee schalen in de ruimte, één met chocolade koekjes en één met radijsjes. Er was één conditie waarin de proefpersonen alleen de radijsjes mochten eten en géén chocolade koekjes, dit was de zelf regulatie conditie waarin zelf regulatie werd gebruikt waardoor er sprake was van uitputting. In de andere conditie mochten de proefpersonen alleen de koekjes eten, er was hier géén sprake van uitputting. Er was ook een controle groep, waarin de

proefpersonen geen eten zagen of kregen. Hierna moesten de proefpersonen aan een niet op te lossen puzzel werken. Hier moesten de proefpersonen wederom gebruik maken van zelf regulatie, waardoor ze de bronnen opnieuw uitputten. De tweede zelf regulatie door middel van het oplossen van de puzzel werd geoperationaliseerd door te meten hoe lang de proefpersonen bezig bleven met de puzzel.

Als het zo is dat alle vormen van regulatie uit één bron putten dan zou men verwachten dat mensen die zich zelf al eerder hebben moeten reguleren minder goed zijn in de zelf regulatie bij een tweede taak. Dit werd ondersteund door de resultaten. De controle groep en de conditie die wel koekjes had mogen eten spendeerden gemiddeld 20minuten aan het oplossen van de puzzel. De zelf regulatie conditie, die geen koekjes had mogen eten, spendeerde gemiddeld 8minuten aan het oplossen van de puzzel. Jammer genoeg was er in het onderzoek van Baumeister, Bratslavsky, Muraven en Tice (1998) geen sprake van sociale gepastheid, of van een norm. Hierdoor is het moeilijk om de resultaten te vergelijken met de andere modellen. Daarnaast is het zo dat er in dit onderzoek alleen werd gekeken naar de beïnvloeding van zelf regulatie op een tweede zelf regulatie taak.

In het onderzoek van Kalpidou, Power, Cherry en Gottfried (2004) werden proefpersonen getest op *Ego depletion* (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998), er werd hier echter wel een norm gegeven, en er werd gebruik gemaakt van affect regulatie én zelf regulatie. In het onderzoek werd er gekeken naar de affect regulatie en zelf regulatie van jonge kinderen. Affect regulatie werd geoperationaliseerd door te kijken hoe goed de proefpersonen hun expressie en gevoelens van emotie konden controleren. Het ging hierbij om zowel innerlijke processen, het meemaken van de emotie, als om de uiterlijke processen zoals de expressie van emotie. Zelf regulatie werd geoperationaliseerd door te kijken hoe goed de proefpersonen zich aanpasten aan sociale normen en hoe goed zij zich aan die regels hielden tijdens de afwezigheid van volwassenen.

De hypothese in dit onderzoek was dat de kinderen van vijf jaar oud beter konden reguleren dan de kinderen van drie jaar oud. Er deden 87 kinderen mee van drie en vijf jaar oud. In de onderzoeksruimte stond een kast met aantrekkelijk speelgoed. De kinderen werden ingedeeld in twee condities. In de emotioneel veel vragende conditie konden de kinderen het speelgoed de hele tijd zien. In de emotioneel minder vragende conditie konden de kinderen het speelgoed eerst even zien, tijdens de taak konden zij het speelgoed niet meer zien. Om de emotie regulatie te meten werd de expressie van de kinderen opgenomen tijdens de taak waarbij zij bestek moesten opruimen. De zelf regulatie werd gemeten door te kijken hoe goed de kinderen zich aan de instructies hielden. De norm waar de kinderen zich aan moesten houden was " blijf doorwerken" en "niet met het speelgoed spelen".

Uit de resultaten komt naar voren dat de kinderen van drie jaar oud zich comfortabeler voelden als zij met het speelgoed speelden. De vijf jaar oude kinderen voelden zich comfortabeler als zij aan de taak werkten en werkten dan ook langer aan de taak. De vijf jaar oude kinderen bleken significant beter te zijn in emotie regulatie dan de drie jaar oude kinderen. De oudere kinderen werkten langer aan de taak, en gedroegen zich daarom meer volgens de norm. In de emotioneel veel vragende conditie waren de kinderen minder bezig met de sorteer taak en keken meer naar het speelgoed dan in de emotioneel niet veel vragende conditie. Dit gold ook voor de oudere kinderen.

De resultaten sluiten aan bij het *Ego depletion model* (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998). Hoe meer de kinderen gebruik maken van de cognitieve en emotionele bronnen, des te moeilijker wordt het om goed te reguleren. De resultaten laten wat dat betreft hetzelfde zien als het onderzoek van Baumeister, Bratslavsky, Muraven en Tice (1998). De onderzoeken zijn redelijk gelijk, immers mensen die koekjes ruiken maar ze niet mogen eten en kinderen die speelgoed zien maar er niet mee mogen spelen lijkt hetzelfde. In het eerste onderzoek wordt het als zelf regulatie gezien, in het tweede onderzoek als affect

regulatie. Hierdoor zou men zich kunnen afvragen of affect regulatie en zelf regulatie wel zo verschillend zijn. In het onderzoek van Baumeister et al. werden de taken na elkaar gedaan, in het onderzoek van Kalipidou et al. werden de taken echter tegelijkertijd gedaan. In plaats van *Ego Depletion* zou er hier simpelweg sprake kunnen zijn van interferentie. In vervolg onderzoek moet daar goed op gelet worden.

Het *Ego Depletion* model (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998) gaat ervan uit dat affect regulatie en zelf regulatie uit dezelfde bron putten, die daardoor op raakt. Het *Ego Depletion* model gaat samen met de *Priority Shift* (Tice, Bratslavsky, Baumeister, 2001). De *Priority Shift* gaat ervan uit dat affect regulatie verkozen wordt boven zelf regulatie. Als de cognitieve en emotionele bronnen opraken, zou men affect regulatie verkiezen. Als affect regulatie en zelf regulatie verschillende soorten gedrag voorschrijven om het doel te behalen, zal de voorkeur worden gegeven aan affect regulatie. De *Priority Shift* werd door Tice, Bratslavsky en Baumeister (2001) onderzocht. Zij keken naar de invloed van emotionele stress op zelf regulatie bij volwassenen. De hypothese was dat door emotionele stress mensen zich richten op plezier. Affect regulatie zou verkozen worden boven zelf regulatie.

Bij binnenkomst werd de proefpersonen verteld dat er onderzocht werd hoe emotionele intelligentie van invloed is op persoonlijke eigenschappen. De proefpersonen moesten een levensechte scenario voorlezen waarbij zij zichzelf zo goed in moesten leven dat zij de bijbehorende emoties konden voelen. Er waren twee condities. In de emotionele stress conditie lazen de proefpersonen over een gehaast automobilist die een ongeluk veroorzaakt waarbij een kind overlijdt. In de conditie zonder emotionele stress lazen de proefpersonen over een persoon die het leven redt van een kind. De verhalen werden één keer hard op gelezen, en daarna nog een keer voor zichzelf gelezen. De proefpersonen schreven hierna een essay over hoe zij zich op het moment voelden.

De proefpersonen werd verteld dat zij 15 minuten moesten wachten tot de sensorische herinnering van het verhaal uitgewerkt was. Er werd de proefpersonen gevraagd aan een losstaand onderzoek mee te doen. Zij zouden drie soorten snacks moeten proeven, en testen op smaak. Ze moesten alle snacks proeven en daar vragen lijsten over invullen. Voordat de proefpersonen konden gaat proeven werd de helft van de proefpersonen verteld dat zij zich niet beter zouden gaan voelen van eten. Eten zou ervoor zorgen dat de huidige stemming langer blijft. Dit was de onveranderbare stemming manipulatie. Proefpersonen in de veranderbare stemming conditie werd niets verteld.

De proefpersonen uit emotionele stress conditie voelden zich droeviger dan de proefpersonen uit de andere conditie. Er bleek een significant verschilt te zijn in de hoeveelheid snacks gegeten door proefpersonen in de emotionele stress conditie die in de onveranderbare stemming conditie zaten en in de hoeveelheid snacks die gegeten werden door de proefpersonen die in de veranderbare stemming conditie zaten. Proefpersonen die dachten dat zij hun stemming konden veranderen, aten meer snacks. Zij probeerden hiermee hun stemming te reguleren.

Dit onderzoek laat zien dat mensen zich graag goed willen voelen, wat zou passen bij de *Mood repair hypothese* (Clark & Isen, 1982). Echter, mensen proberen alleen kun affect te reguleren als zij denken dat dat kan. Deze bevinding spreekt de hypothese van Clark en Isen tegen. In de *Mood repair hypothese* (Clark & Isen) zou iedereen onder elke situatie een zo positief mogelijk affectieve staat nastreven. Het onderzoek bevestigd de *Priority shift hypothese* (Tice, Bratslavsky, Baumeister, 2001) doordat mensen het reguleren van affect verkiezen boven zelf regulatie. De proefpersonen willen liever hun affectieve staat verbeteren dan zich in te houden met het eten van snacks, zelf regulatie. Een opmerking die hierbij te plaatsen is, is dat men er niet volledig van uit kan gaan dan de proefpersonen falen in zelf regulatie door het eten van snacks. Uit een pilot onderzoek was naar voren gekomen dat de

proefpersonen de snacks allemaal te vet vonden. Het is echter niet zo dat de proefpersonen allemaal op dieet waren. Een tweede minpunt van dit onderzoek is dat de onderzoekers er van uit zijn gegaan dat mensen denken dat hun stemming te veranderen is. In de veranderbare stemming conditie werd de proefpersonen niets verteld. Het is niet duidelijk of mensen er zomaar vanuit gaan dat zij hun affectieve staat kunnen veranderen. In vervolg onderzoek zou hier rekening mee moeten worden gehouden. Dit zou op te lossen zijn door de proefpersonen de *Negatieve Mood Regulation scale* (Catanzaro & Mearns, 1990) in te laten vullen. Hiermee kan men achterhalen of mensen denken wel of niet in staat te zijn hun affectieve staat te veranderen.

In het onderzoek van Bushman, Baumeister en Phillips (2001) werd er gekeken naar boosheid en agressie. Men gaat er vaak vanuit dat het één het ander oproept. De *Priority Shift* (Tice, Bratslavsky, Baumeister, 2001) gaat ervan uit dat mensen agressie gaan uiten als zij boos zijn omdat men denkt zich daardoor beter te gaan voelen. In het onderzoek waren drie manipulaties. Eerst werden de proefpersonen wel of niet boos gemaakt, daarna kregen de proefpersonen wel of niet een pil die de affectieve staat onveranderbaar maakt. Vervolgens werd de helft van de proefpersonen verteld dat het uiten van agressie oplucht, terwijl de andere proefpersonen werd verteld dat het uiten averechts werkt. Als laatste kregen de proefpersonen de kans hun agressie te uiten of niet. Uit de resultaten kwam naar voren dat de proefpersonen die geloofden dat het uiten van agressie hen beter zou laten voelen, agressiever werden dan de andere proefpersonen, maar alleen als zij boos waren. Als de proefpersonen dachten dat hun affectieve staat onveranderbaar was, gebeurde dit niet. Mensen zouden dus alleen agressie gaan uiten als zij denken dat zij zich daar beter van gaan voelen. Het uiten van agressie wordt hier gebruikt als een affect regulatie strategie. De proefpersonen wilden graag hun affectieve staat reguleren en gingen daarom hun agressie uiten. Ze verkozen het reguleren van affect op deze manier boven het niet-reguleren. Dit pleit voor de *Priority Shift* (Tice, Bratslavsky, Baumeister, 2001). Het is jammer dat er in dit onderzoek geen conditie was waarin de proefpersonen werd verteld dat het uiten van affect door middel van agressie zeer ongepast zou zijn tijdens het onderzoek. Op die manier zouden de proefpersonen een zelf regulatie norm krijgen. Als de proefpersonen dan alsnog agressie uiten om hun affectieve staat te reguleren, zou dat sterkere resultaten opleveren voor de *Priority Shift* (Tice, etal.).

In de laatste twee artikelen zijn onderzoeken behandelt die ondersteuning geven aan de *Priority Shift*. De onderzoeken zijn echter niet erg stevig. Men kan zich dan ook afvragen of het mogelijk is dat affect regulatie beïnvloed word door zelf regulatie, of is het alleen mogelijk dat zelf regulatie beïnvloed wordt door affect regulatie? In het volgende onderzoek werd daar naar gekeken.

In het onderzoek van Wegner, Erber en Zanakos (1993) werd onderzocht hoe goed mensen hun stemming kunnen reguleren terwijl zij een cognitieve taak doen. Er werd aan de proefpersonen gevraagd een positieve of negatieve gebeurtenis uit hun eigen leven te herinneren. Daarbij werd in de positieve conditie gevraagd of de proefpersonen zich net zo vrolijk wilde proberen te voelen als tijdens de gebeurtenis, of er werd niets gezegd, of er werd gevraagd of de proefpersonen wilden proberen te voorkomen zich zo vrolijk te voelen als tijdens de gebeurtenis. Hetzelfde werd gedaan voor de negatieve conditie, voor negatieve gevoelens. Een aantal proefpersonen werd vervolgens ingedeeld in een cognitieve taak conditie. Deze proefpersonen werd gevraagd een getal van negen cijfers te onthouden. De onderzoeker zei dat het onthouden van het cijfer belangrijker was dan de rest van de taak. Na afloop van het experiment vulden de proefpersonen vragenlijsten in over stemming.

Uit de resultaten kwam naar voren dat er een significant verschil in stemming was tussen de condities die geen cognitieve taak hoefde te vervullen en de condities die dat wel moesten. Proefpersonen die gevraagd was hun stemming positief of negatief te maken was dit gelukt. De proefpersonen die een cognitieve taak hadden waren slechter in het reguleren van

hun stemming dan de proefpersonen die geen cognitieve taak hadden. De proefpersonen die de cognitieve taak gekregen hadden verschilden niet van de proefpersonen die geen regulatie opdracht hadden gekregen.

Uit het onderzoek komt naar voren dat mensen zonder cognitieve taak hun stemming goed kunnen reguleren. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat affect regulatie beïnvloed kan worden door zelf regulatie. In de voorgaande onderzoeken werd er steeds vanuit gegaan dat zelf regulatie beïnvloed werd door affect regulatie omdat affect regulatie verkozen werd boven zelf regulatie. Dit artikel trekt dat echter in twijfel. Het zou goed mogelijk zijn dat er geen sprake is van het verkiezen van de één boven het ander, maar gewoonweg van interferentie. Het was echter goed geweest als er een conditie was geweest waarin proefpersonen alleen de cognitieve taak hoefden te maken. Op die manier had men kunnen achterhalen of affect regulatie beïnvloed wordt door zelf regulatie en vice versa, en of er sprake is van een *Priority shift* (Tice, Bratslavsky & Baumeister, 2001).

Uit deze paragraaf is op te maken dat het *Mood repair model* (Clark & Isen, 1982) te simplistisch lijkt. Over het algemeen prefereren mensen een positieve staat, maar het is niet zo dat mensen er altijd alles aan zullen doen om in een positieve staat te verkeren. Het Social constraint model (Erber, 1996) lijkt op te gaan. Mensen reguleren hun affectieve staat zodat deze passend is in de sociale situatie. Bij het reguleren gebruiken mensen de sociale normen en maken zij geen gebruik van een homeostatisch nulpunt. De *Mood management hypothese* (Forgas, Johnson & Ciarrochi, 1998) gaat daardoor niet op. Affect regulatie wordt gebruikt om het gedrag passend te maken in de sociale context, dit wordt ondersteund door neurologisch onderzoek. Het lijkt erop dat affect regulatie gebruikt wordt voor een goede zelf presentatie, wat weer zelf regulatie is. Het *Ego depletion model* (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998) gaat ervan uit dat affect regulatie een bijzondere vorm van affect regulatie is. Ondanks een aantal opmerkingen op de onderzoeken lijkt het *Ego depletion model* van werking te zijn. De bijbehorende *Priority Shift* (Tice, Bratslavsky, Baumeister, 2001) gaat echter niet op. Affect regulatie wordt niet altijd verkozen boven zelf regulatie. Concluderend kan men zeggen dat affect regulatie van invloed is op zelf regulatie, maar dat zelf regulatie ook van invloed is op affect regulatie.

In de behandelde onderzoek gaat het vooral over negatief affect dat van invloed is op zelf regulatie. Is het zo dat alleen negatief affect een invloed kan hebben? Hoe zit het met positief affect? Daar zal in de volgende paragraaf naar worden gekeken.

2 Positief en negatief affect

In de vorige paragraaf is naar voren gekomen dat affect regulatie zelf regulatie beïnvloed. Het gaat hierbij meestal om een negatieve beïnvloeding door negatief affect. Positief affect wordt echter ook gereguleerd. Mensen proberen een affectief positieve staat te behouden of reguleren deze naar een neutrale staat. Uit een onderzoek naar de affect regulatie strategieën die men in het dagelijks leven gebruikt kwam naar voren dat 91% van de proefpersonen geprobeerd had om een positieve stemming te bewerkstelligen of te behouden (Prizmic, 1997). In deze paragraaf zal er worden gekeken naar het verschil tussen positief en negatief affect en hoe deze zelf regulatie beïnvloeden.

Een groot gedeelte van de literatuur suggereert dat negatieve gebeurtenissen een sterkere invloed hebben op het algemeen welzijn dan positieve gebeurtenissen (Baumeister, Bratslvsky, Finkenauer & Vohs, 2001). Uit een onderzoek van Larsen (2002) komt naar voren dat negatieve gebeurtenissen meer affectieve reacties produceren dan positieve gebeurtenissen, dat negatieve gebeurtenissen meer subjectieve consequenties hebben dan positieve gebeurtenissen en dat sterke negatieve affectieve reacties langer duren dan sterk positief affectieve reacties. Misschien zou het zo kunnen zijn dat negatief affect en positief affect een verschillende uitwerking hebben op zelfregulatie. Een negatief affectieve staat zou meer van invloed zijn dan een positief affectieve staat. In het volgende onderzoek wordt daar naar gekeken.

In het onderzoek van Knapp en Clark (1991) kijkt men naar het effect van affect op probleem oplossend gedrag. Er werd gekeken wat de invloed is van een positieve, of negatieve , gebeurtenis op zelf regulatie. In dit onderzoek deden de proefpersonen een resource dilemma taak. De proefpersonen konden geld verdienen met het vangen van vis. Ze kregen geld voor elke ton vis die werd gevangen. De vissen konden zich echter alleen optimaal voortplanten als er genoeg vis in de vijver achter bleef. De proefpersonen konden dus elke vangst zo groot maken als ze zelf wilden, maar het was op de lange termijn het slimste om de vispopulatie op een bepaald niveau te houden aangezien de vissen anders niet genoeg vermenigvuldigden. Na 18 *trials* was het spel afgelopen. De affectieve staat werd gemanipuleerd door een verhaal waarin de proefpersonen zich moesten inleven. Er was een negatief affectieve conditie, een neutraal affectieve conditie en een positief affectieve conditie. Er was een conditie waarin de proefpersonen werd verteld dat de affectieve staat onveranderbaar was. Daarnaast was er een conditie waarin de proefpersonen dachten dat de affectieve staat wel veranderbaar was. De hypothese die werd getest was dat mensen in een negatieve stemming minder succesvol zouden zijn in de taak dan mensen in een neutrale stemming. Mensen in een negatieve stemming zouden sneller meer vis vangen zodat de vispopulatie zich niet meer maximaal zou kunnen vermenigvuldigen.

Uit de resultaten kwam naar voren dat het aantal vissen dat na de laatste trial nog aanwezig was in de populatie significant verschillend was in de verschillende condities. Het aantal overgebleven vissen was significant lager in de conditie waar men een negatief affectieve staat had gemanipuleerd. Dit laat zien dat proefpersonen in een negatieve emotionele staat minder succesvol zijn in het volbrengen van een taak. Mensen in de positief affectieve conditie en in de neutrale conditie verschilden niet van elkaar in aantal vissen dat overbleef of in de totale opbrengst. Blijkbaar is het negatie affect dat zelf regulatie benadeelt en wordt zelf regulatie niet benadeelt door positief affect.

Een te plaatsen opmerking bij dit onderzoek is dat het mogelijk is dat de zelf regulatie, het uistellen van vissen om zo uiteindelijk een grotere vangst te hebben en dus meer geld, ook gezien zou kunnen worden als affect regulatie. Immers, als de proefpersonen denken een positieve staat te krijgen als ze veel geld verdienen maakt het misschien niet uit of zij dat geld snel krijgen of even moeten wachten. Aangezien het uitstellen van beloning ook een soort zelf regulatie is tast de opmerking de resultaten niet aan.

Een onderzoek wat heeft gekeken naar positieve gevolgen van positieve staten op zelf regulatie is het onderzoek van Baumeister, Dale en Tice (2002). Zelf regulatie en affect regulatie zouden dezelfde cognitieve en emotionele bronnen gebruiken en uitputten. De bijbehorende theorie, *Ego depletion* (Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998) , gaat ervan uit dat deze bronnen voornamelijk worden uitgeput door negatief affectieve staten die men naar positief affectieve staten probeert te reguleren. De bronnen zullen echter ook weer bijgevuld moeten worden. Dit zou gebeuren tijdens slaap maar het zou ook mogelijk zijn dat de bronnen worden bijgevuld door positief affect. In een onderzoek van Baumeister, Dale en Tice (2002) moesten proefpersonen alle letter E's in een tekst aankruizen. Hiermee werd de proefpersonen een gewoonte aangeleerd. Vervolgens moesten de proefpersonen deze gewoonte weer afleren omdat zij in een volgende tekst alleen in sommige gevallen de letter E moesten aankruizen. Deze zelf regulatie taak werd gedaan om zelf regulatie uit te putten. Hierna werd een negatieve, neutrale of positief affectieve staat gemanipuleerd door middel van een film. Zelf regulatie werd vervolgens gemeten door het maken van een anagram. Proefpersonen in de negatieve en neutrale conditie maakten het anagram slechter dan de proefpersonen in de positieve conditie. Dit lijkt erop te wijzen dat mensen in een positieve staat beter zijn in zelf regulatie. Zelf regulatie zou verbeterd kunnen worden door in een positieve staat te verkeren.

Positief affect zou ook kunnen helpen met het reguleren van de effecten van negatief affect. In het onderzoek van Fredrickson, Manuco, Branigan en Tugade (2000) werd de hypothese getest dat positief affect de cardiovasculaire effecten van negatief affect zou neutraliseren. Positief affect zou helpen bij het reguleren van negatief affect. Hierbij gaat men ervan uit dat negatief affect vroeger een waarschuwingsfunctie had, waarbij specifieke actie tendensen (Frijda, 1986) opgeroepen werden. Voorbeelden hiervan zijn angst, dat een vlucht reactie opwekt en boosheid, dat opwekt dat mensen willen aanvallen. Dit negatief affect verhoogd cardiovasculaire activiteit, wat niet goed is voor de gezondheid. Positief affect zou de gevolgen van negatief affect teniet doen. Deze hypothese heet de *Ondoing hypothese* (Fredrickson en Levenson, 1998).

Als eerste werd er bij de proefpersonen een negatief affectieve staat gemanipuleerd. Zij kregen te horen dat zij een speech van drie minuten moesten houden. Zij kregen één minuut om deze voor te bereiden. Het onderwerp stond nog niet vast. De speech zou opgenomen worden via de computer. De kans bestond dat de proefpersonen uiteindelijk toch geen speech hoefden te doen, in dat geval zouden zij een video te zien krijgen. Hierna gaven de proefpersonen op een negen punt Likert schaal aan in welke mate zij acht emoties hadden gevoeld. Vervolgens kregen de proefpersonen een videoclip te zien. Er waren hierbij vier condities. Twee condities waarbij positief affect werd gemanipuleerd, één neutrale conditie en één negatieve conditie. De gehele tijd werden de cardiovasculaire metingen vastgelegd.

Uit de resultaten kwam naar voren dat de manipulaties goed gelukt waren. Het blijkt dat de cardiovasculaire effecten van de eerste negatieve manipulatie significant sneller weg waren bij de positieve video's, gevolgd door de neutrale videoclip en als laatste de negatieve videoclip. De resultaten lijken erop te wijzen dat positief affect de gevolgen van negatief affect dusdanig reguleert zodat deze weer normaal zijn. Dit onderzoek lijkt te laten zien dat positief affect wel een plaats in het regulatie proces heeft.

Een onderzoek wat heeft gekeken naar de regulatie van positief en negatief affectieve staten is het onderzoek van Rusting en DeHart (2000). Er werd gekeken naar stemming congruent en incongruente verwerking.

In dit onderzoek werd de stemming niet gemanipuleerd. De proefpersonen uit de positieve herwaardering conditie en de neutrale conditie werd gevraagd het onderzoek te doen op de eerste schooldag. Dat werd gezien als een leuke gebeurtenis. De proefpersonen in de negatieve conditie werd gevraagd het onderzoek te maken vlak voor een tentamen.

Vervolgens werden de proefpersonen ingedeeld in drie affect regulatie condities: een positieve herwaardering conditie waarbij men stemming incongruente gedachten ophaalt, een negatieve conditie met stemming congruente gedachten en een controle conditie. Hierna werd de proefpersonen gevraagd na te denken over het tentamen of over de eerste schooldag. De proefpersonen werd gevraagd drie herinneringen op te halen van hun middelbare schooltijd, en hier kort iets over te schrijven. Hierbij moesten zij aangeven hoe positief de herinnerde gebeurtenissen waren. Als laatste vulden zij een aantal vragen in over persoonlijkheidseigenschappen. De proefpersonen vulden ook de *Negative Mood Regulation scale* (Catanzaro & Mearns, 1990) in, waaruit is op te maken of mensen denken dat zij in staat zijn hun negatieve affect te reguleren.

Uit de resultaten kwam naar voren dat de proefpersonen uit de negatieve conditie een positievere stemming hadden na het positieve herwaarderen en een negatievere stemming hadden als zij negatief gericht bleven. Voor de proefpersonen uit de neutrale en positieve conditie was er geen significant verschil in stemming voor of na de regulatie strategieën. Uit het onderzoek kwam naar voren dat mensen die positief herwaarderen meer positieve herinneringen konden ophalen. Dit effect was sterker voor de proefpersonen in de negatieve conditie dan voor proefpersonen uit de neutrale of positieve conditie. Dat dit effect sterker is voor negatief affectieve staten dan voor positief affectieve staten sluit aan bij al het eerder gedane onderzoek, besproken aan het begin van het hoofdstuk. Het laat zien dat negatieve gebeurtenissen meer effect hebben dan positieve gebeurtenissen. Het lijkt vaker nodig te zijn van een negatieve staat naar een positieve staat te reguleren dan andersom.

Nu is gebleken dat negatieve staten meer effect hebben dan positieve staten, is de vraag waarom het verschil relevant is. Het verschil is relevant, en het is aan te raden er meer onderzoek naar te doen. De relevantie van het verschil tussen positief en negatief affect blijkt onder andere uit het feit dat kinderen die niet goed zijn in het reguleren van emoties vaker negatieve emoties uiten en vaker gedragsproblemen hebben en sociaal minder sterk staan. Kinderen die vaker negatief affectieve staten hebben in hun kinderjaren lopen meer kans later probleemgedrag te gaan vertonen (Bates, Maslin & Fankel, 1985, Shaw, Keenan, Vondra, Delliquadri & Giovannelli, 1997). In het onderzoek van Wulfert, Block, Santa Ana, Rodriguez en Colsman (2002) keek men naar het uitstellen van beloning bij middelbare school leerlingen en studenten. Mischel (1974) heeft dit veel gedaan in onderzoek met kleine kinderen. In het eerste onderzoek waren de proefpersonen 69 middelbare scholieren met een gemiddelde leeftijd van 15,9jaar. De onafhankelijke variabelen waren de schoolresultaten, en zelf waardering. De kinderen werden ingedeeld als probleem kind of als niet-probleem kind door te kijken naar het gebruik van verslavende middelen en hoe vaak de kinderen berispingen kregen op school. De afhankelijk variabele was het uitstellen van beloning. Dit werd geoperationaliseerd in de keuze onmiddellijk zeven dollar te ontvangen of over een week tien dollar te ontvangen. De proefpersonen vulden de vragenlijsten in. Na afloop werd hen de keuze gegeven om nu zeven dollar te ontvangen of tien dollar over een week.

Uit de resultaten kwam naar voren dat de helft van de proefpersonen kiest voor onmiddellijke beloning, de andere helft kiest voor uitgestelde beloning. Leerlingen die impulsieve keuzes maakten kwamen significant vaker uit de groep probleem kinderen. Zij hadden lagere cijfers, hadden vaker problemen op school en gebruiken vaker verslavende middelen. Ook was hun zelfwaardering lager. De zelf regulatie die getest werd met het uitstellen van beloning bleek samen te hangen met zelf regulatie in andere gebieden.

Dit artikel laat zien dat kinderen die problemen hebben op één gebied van zelf regulatie, dat ook hebben op andere gebieden van zelf regulatie. Het laat zien dat het vaker om probleem jongeren gaat. Als hier wat aan te doen zou zijn doormiddel van affect regulatie zou dat erg positief zijn. Als het zo zou kunnen zijn dat positief affect hierbij kan helpen dan zou het goed zijn hier meer onderzoek naar te doen.

Een ander onderzoek dat laat zien waarom het van belang is dat er een verschil wordt gemaakt tussen positief en negatief affect, en dat hier verder onderzoek naar gedaan moet worden, is het onderzoek van Cooper, Frone, Russell en Mudar (1995). In dit onderzoek werd er gekeken naar de manier waarop mensen alcohol gebruiken om negatieve en positieve emoties te reguleren. Uit eerder onderzoek is naar voren gekomen dat mensen alcohol gebruiken om negatief affectieve staten te voorkomen en om positief affectieve staten te behouden. Mensen die drinken om hun affectieve staat te reguleren worden steeds slechter in het reguleren van affect via andere strategieën. Het is van belang of mensen geloven dat alcohol helpt bij het reguleren van affect. Mensen die denken dat alcohol helpt bij het reguleren van negatief affectieve staten zullen het daarvoor gebruiken. Mensen die denken dat alcohol helpt bij het reguleren van positief affectieve staten zullen het daarvoor gebruiken. De verwachtingen zijn dus van belang. Er wordt verwacht dat mensen die alcohol drinken om negatief affectieve staten te reguleren meer risico lopen voor een alcohol verslaving dan mensen die alcohol drinken om een positief affectieve staat te behouden.
De proefpersonen werden geïnterviewd. De proefpersonen vulden vragenlijsten in over de verwachtingen die de proefpersonen hadden over alcohol, over het reguleren van emoties en over positief en negatief affect.

Uit de resultaten kwam naar voren dat negatieve staten alcohol gebruik kunnen voorspellen. De verwachtingen werden ondersteund door de resultaten. Mensen die verwachten dat alcohol helpt bij het reguleren van negatief affectieve staten drinken meer dan mensen die deze verwachting niet hebben. Het lijkt zo te zijn dat negatief affectieve staten erger zijn dan positief affectieve staten en dat mensen meer moeite doen of negatieve staten te reguleren dan om positieve staten te reguleren. Een belangrijke eigenschap die in bijna alle onderzoeken naar boven komt is of mensen zelf geloven dat zij hun affectieve staten kunnen reguleren of niet. Een opmerking die hierbij gemaakt kan worden is dat in dit onderzoek het niet drinken van alcohol wordt gezien als zelf regulatie en het wel drinken van alcohol wordt gezien als affect regulatie. Hierdoor lijken affect regulatie en zelf regulatie erg op elkaar, en komt de vraag naar boven of zij wel verschillend zijn, of dat zij de verschillende polen van één dimensie.

In deze paragraaf is gekeken naar positief en negatief affect. In de onderzoeken naar de invloed van affect regulatie op zelf regulatie is het negatief affect dat een negatieve invloed heeft op zelf regulatie. Positief affect zou echter een positieve invloed kunnen hebben, of de negatieve invloed weg kunnen nemen. Hier zou meer onderzoek naar gedaan moeten worden aangezien het belangrijke gevolgen zou kunnen hebben voor bijvoorbeeld mensen die proberen af te kicken. In plaats van zich volledig op de zelf regulatie te richten zouden er therapieën ontwikkeld kunnen worden die zich richten op het behouden van een affectief positieve staat zodat mensen zich makkelijker aan de zelf regulatie kunnen houden.

In veel onderzoek wordt de term affect regulatie gebruikt om emotie regulatie en stemming regulatie te benoemen. Zoals besproken hebben positieve en negatieve staten een verschillende invloed op zelf regulatie, misschien geld dat ook voor stemming regulatie en emotie regulatie. Dit wordt in het volgende hoofdstuk onderzocht.

3 Affect regulatie: overkoepelend voor emotie regulatie en stemming regulatie?

3.1 Het verschil tussen emotie en stemming.

In deze paragraaf zal er worden gekeken naar het verschil tussen emotie regulatie en stemming regulatie. In veel artikelen worden deze twee termen door elkaar heen gebruikt, of gebruikt men affect regulatie als een term die beide dekt. Omdat er een duidelijk onderscheid kan worden gemaakt tussen stemming en emoties, wordt er verwacht dat dit onderscheid ook bestaat in de regulatie van zowel emotie als stemmingen. Allereerst zal er gekeken worden naar het verschil tussen emotie, stemming en affect aan de hand van definities. Daarna zal er aandacht worden besteed aan het verschil tussen emotie regulatie strategieën en stemming regulatie strategieën.

Affect verwijst naar het gevoel dat een persoon beleeft op elk willekeurig moment. Het gevoel kan variëren in hedonische waarde maar ook in de energie die het geeft of de *arousal* die het opwekt. Als het gevoel sterk is, een duidelijke oorsprong heeft en als het de focus is van bewuste aandacht, dan noemt men het emotie. Is het gevoel mild, heeft het geen specifieke oorsprong en bevind het gevoel zich op de achtergrond van het bewustzijn, dan gebruiken men de term stemming (Larsen & Prizmic, hfst 3, handbook of self regulation, 2004).

In zijn boek *' Emotions in social psychology'* schrijf Parrott (2001) dat het moeilijk is om een precieze definitie van emotie te geven omdat het om een *fuzzy* concept gaat. In het onderzoek van Fehr en Russel (1984) wordt gesuggereerd dat het concept emotie beter te benaderen is middels een prototype dan middels een definitie. Volgens Parrott (2001) is het verschil tussen emotie en stemming een belangrijk punt waar vaak verwarring over ontstaat. Ondanks dat er onenigheid over bestaat is het min of meer geaccepteerd een onderscheid te maken op basis van object specifiekheid. Emoties zijn gericht op iets, of iemand. Daar tegen over staan stemmingen. Stemmingen zijn niet op iets of iemand gericht. Stemmingen hebben geen specifiek object, ze kunnen wel een algemeen object hebben zoals iemands gehele leefomstandigheid (Lazarus, 1991). Stemmingen zijn dus algemeen en kleuren reacties en gebeurtenissen.

Stemmingen en emoties kunnen elkaar afwisselen of op het zelfde moment aanwezig zijn. Als iemand in een negatieve stemming is zal hij sneller een negatieve emotie kunnen ervaren dan wanneer hij niet in een negatieve stemming is. Een stemming maakt het dan makkelijker om een overeenkomende emotie te ervaren. Dit is van algemeen naar specifiek. Omgekeerd kan een emotie ervoor zorgen dat er een stemming blijft, dus van specifiek naar algemeen.

Affect zou volgens Parrott (2001) refereren naar alle psychologische staten die men voelt en die geëvalueerd kunnen worden als positief of negatief. Clore (2001) is het daarmee eens. Hij definieert affect als een term die refereert naar kennis representaties, waar of onwaar. De term "affectief" refereert volgens hem naar het evalueren van goed of slecht. Het zou gaan om zaken die een persoonlijke positieve of negatieve waarde hebben. Hieronder zouden voorkeuren en attitudes vallen, maar ook stemmingen en emoties.

Uit deze definities kan men concluderen dat stemmingen staten zijn die een evaluatief oordeel geven over een niet specifieke situatie. Er hoeft geen sprake te zijn van een specifiek object. Daarnaast zijn er emoties. Emoties zijn gericht op een specifiek object en worden ervaren in situaties die belangrijk zijn voor het welzijn van het individu. Tussen emoties onderling kan meer onderscheid gemaakt worden dan tussen stemmingen. Affect ziet men als een overkoepelende term, waar alle termen onder vallen die te maken hebben met het positief of negatief beoordelen van gevoelens. Over het algemeen lijkt men het daar over eens te zijn in de psychologische literatuur.

Het verschil tussen emotie en stemming lijkt duidelijk. De definiëring lijkt met overeenstemming tussen onderzoekers te zijn gemaakt. Het probleem ligt dan ook elders. De vraag die in veel onderzoeken naar boven komt is of affect regulatie als overkoepelende term voor stemming regulatie en emotie regulatie gebruikt kan worden. Zo schrijven Manstead en Fisher (2000) dat zij het er mee oneens zijn dat in veel onderzoeken stemming regulatie en emotie regulatie onder de term affect regulatie worden gebruikt. Zij zijn van mening dat als emotie regulatie en stemming regulatie als één gezien worden de visie op emotie regulatie wordt beperkt. Volgens hun kan emotie regulatie zich richten op het reguleren van emoties in elke richting en kan stemming regulatie zich alleen richten op het kwijt raken van negatieve stemming. Het blijft echter een theoretisch punt. Echt onderzoek is er nog niet naar gedaan. In het tweede deel van deze paragraaf zal verder op deze kwestie in worden gegaan door de bestaande theorieën en onderzoek tegen elkaar af te zetten.

3.2 Het verschil in regulatie strategieën.

Aan de hand van de definities uit de eerste paragraaf zou men verwachten dat de regulatie van emoties veel specifieker is dan de regulatie van stemmingen. Specifiek onderzoek, waarbij emotie regulatie tegen stemming regulatie wordt afgezet is nog niet gedaan. Men kan wel kijken naar het onderzoek dat gedaan is met stemming regulatie en met emotie regulatie en deze twee tegen elkaar afzetten. Dat is wat in deze paragraaf gedaan zal worden.

Uit de vorige paragraaf blijkt dat het verschil tussen stemming en emotie zou liggen aan de specificiteit. Als emoties specifiek zijn, zou men verwachten dat verschillende emoties verschillende regulatie strategieën nodig hebben. Regulatie strategieën zijn alle acties die mensen ondernemen waarvan men denkt dat ze affectieve staten kunnen reguleren, zoals positieve herwaardering, onderdrukken of alcohol drinken. In het onderzoek van Zeman en Shipman (1998) werd daar naar gekeken. Aan het onderzoek deden 137 kinderen van acht tot elf jaar mee als proefpersoon. Er werd gekeken naar het effect op emotie regulatie als er verschillende mensen aanwezig zijn, zoals moeder, vader, beste vriend of vriendin of gewone vriend of vriendin. Ook werd er gekeken of de proefpersonen op een verschillende manier emoties reguleren zoals boosheid, verdriet en pijn. Daarnaast werd er gekeken of er een verschil was in emotie regulatie tussen de jongere en de oudere kinderen.
De proefpersonen kregen vignetten te lezen. Er waren 12 verschillende vignetten, voor elke conditie één. Aan het eind van het verhaal liet de hoofdpersoon zijn emoties niet zien. De proefpersonen werd dan gevraagd zich in te leven in de hoofdpersoon. Vervolgens beantwoorden de kinderen een aantal vragen. Er werd daarbij gekeken wat de reden was om de emotie te reguleren. Hierbij was er sprake van een sekse verschil en een leeftijd verschil.

De resultaten laten zien dat de proefpersonen verschillende strategieën gebruikten voor verschillende emoties en situaties. De resultaten van dit onderzoek ondersteunen het idee dat de sociale context van belang is bij emotie regulatie. Het onderzoek laat ook zien dat er verschillende regulatie strategieën worden gebruikt bij verschillende typen negatieve emotie. Emotie regulatie lijkt dermate specifiek te zijn dat er voor verschillende soorten emotie verschillende soorten regulatie strategieën worden gebruikt. Elke emotie wordt op een andere manier gereguleerd.

Een ander onderzoek dat heeft gekeken naar de specificiteit van emoties is het onderzoek van Gross en John (2003). Volgens Gross (2002) zijn emotie regulatie strategieën zo specifiek dat strategieën die vroeg tijdens de emotie worden toegepast andere consequenties hebben dan strategieën die later tijdens de emotie worden toegepast. Emoties zijn specifiek, ze ontwikkelen zich, hierdoor is er een duidelijk begin en een eind. Zodoende kan er een onderscheid gemaakt worden in emotie regulatie strategieën door te kijken op welk

moment tijdens de emotie de strategie geïmplementeerd wordt. Het onderscheidt word gemaakt tussen antecedent gerichte en respons gerichte emotie regulatie strategieën. De eerste refereert naar strategieën die men gebruikt vóór de emotie begint, de tweede refereert naar strategieën die men gebruikt tijdens de emotie. Totaal wordt er onderscheid gemaakt tussen vijf strategieën. Dit zijn situatie selectie, situatie modificatie, inzet van aandacht, cognitieve verandering en respons verandering. Gross en John (2003) hebben in hun onderzoek naar de laatste twee gekeken, Cognitief herwaarderen en onderdrukken van emotie expressie als respons verandering. Er werd onderzocht wat het effect van onderdrukken en cognitief herwaarderen was op welzijn, depressie en op levenstevredenheid.

De proefpersonen vulden een vragenlijst in, de *Emotion Regulation Questionnaire*. Deze bestond uit zes vragen over herwaardering en vier vragen over onderdrukking. Daarnaast werd gevraagd hoe goed zij waren in het reguleren van hun emoties en werd de *Big Five Inventory* afgenomen.

Uit de resultaten kwam naar voren dat mannen meer onderdrukken dan vrouwen. Voor cognitieve herwaardering werden er geen sekse verschillen gevonden. Uit het onderzoek kwam verder naar voren dat mensen die vaak gebruik maken van onderdrukking zichzelf als niet authentiek zien. Het effectief reguleren van negatieve emotie was positief gecorreleerd met cognitieve herwaardering en negatief gecorreleerd met onderdrukken.

Mensen die cognitief herwaarderen maken daar gebruik van bij stress. Ze zijn goed in het repareren en reguleren van negatieve emotie. Mensen die onderdrukken gaan bij tegenspoed hun gevoelens ontkennen. Ze voelen zich niet authentiek, en zien hun emoties als negatieve zaken. Doordat hun emoties niet duidelijk zijn, zijn ze minder goed in het repareren van emoties en hebben zij minder hoge verwachtingen van hun regulatie van emoties. Deze resultaten ondersteunen het model en de hypothese dat cognitieve herwaardering en onderdrukking verschillende uitwerkingen hebben.

De resultaten laten zien dat er een verschil is tussen emotie regulatie strategieën. Deze verschillen hebben grote uitwerkingen op de affectieve staat. Als er al te spreken is van een verschil in emotie regulatie, wat is er dan te zeggen van het verschil tussen emotie regulatie en stemming regulatie? En wat zou de invloed van dit verschil op zelf regulatie zijn?

Mensen die gebruik maken van cognitieve herwaardering in een stress situatie nemen een positieve attitude aan, herinterpreteren wat zij als stress beleven en gaan actief bezig hun affect te repareren. Mensen die gebruik maken van emotie onderdrukking gaan pas later in het emotie proces reguleren en kunnen hierdoor alleen nog de uiting van de emotie beïnvloeden. Ze hebben het gevoel dat zij anderen misleiden, niet authentiek zijn. Ze hebben niet duidelijk voor zichzelf wat ze voelen en kunnen hun affect niet goed repareren.

Het onderzoek van Gross en John laat zien wat het verschil is tussen antecedent gerichte emotie regulatie en respons gerichte emotie regulatie. Deze strategie zou volgens de definities alleen op kunnen gaan voor emotie omdat het om specifieke zaken moet gaan die men kan onderdrukken of kan herwaarderen. Het volgende onderzoek spreekt dat echter tegen.

In het onderzoek van Wrosch, Scheier, Miller, Schulz en Carver (2003) heeft men gekeken naar het subjectief welzijn van mensen, wanneer mensen doelen opgeven en waneer zij naar nieuwe doelen gaan streven. Dit werd bekeken in situaties waar in het oorspronkelijke doel onbereikbaar bleek te zijn. De proefpersonen waren ouders waarvan de kinderen kanker hadden. Juist in onverwachte situaties waarin men wordt geconfronteerd met onbereikbare doelen is zelfregulatie met betrekking tot het loslaten van oude doelen en het aannemen van nieuwe doelen van belang. Het ging om 20 ouders wiens kinderen kanker hadden en 25 ouders wiens kinderen medisch gezond waren. De proefpersonen vulden allen een vragenlijst in over doelen loslaten, nieuwe doelen nastreven en over symptomen van depressie. Uit de resultaten kwam naar voren dat mensen die onbereikbare doelen los konden laten en die

nieuwe doelen konden aannemen minder depressie symptomen hadden. Dit effect was sterker bij ouders wiens kinderen kanker hadden dan bij ouders wiens kinderen gezond waren.

Mensen die onbereikbare doelen los kunnen laten en zich kunnen richten op nieuwe doelen zijn feitelijk bezig met cognitief herwaarderen. Een definitie van cognitief herwaarderen van Gross is "het bezig zijn met het veranderen van hoe men een situatie verklaart zodat het minder emotionele impact heeft.". Als men deze definitie aanneemt, zou deze ook van toepassing zijn op stemming, zoals de resultaten van het onderzoek laten zien. Het algemene affect uit iemands levenssituatie zou gelden als stemming. Als dat zo is, dan betekend dat dat cognitieve herwaardering geen exclusieve strategie is voor emotie regulatie maar ook opgaat voor stemming regulatie. De resultaten van dit onderzoek leidt tot twijfel over het verschil tussen emotie regulatie en stemming regulatie. Om echter tot een juiste uitspraak te komen zal er meer onderzoek gedaan moeten worden.

Een onderzoek waar men meer informatie over het verschil tussen emotie regulatie en stemming regulatie uit kan halen is het onderzoek van Heatherton, Stiepe en Wittenberg (1998). Zij keken naar zelf relevante stress en in hoeverre die leiden tot ongeremd eten. De proefpersonen werden opgedeeld in mensen die een dieet volgen en die geen dieet volgen doormiddel van de *Restraint Scale* (Herman & Polivy,1980). Er waren drie condities: één controle conditie, één conditie waarin de proefpersonen slechte testresultaten terug kregen en één conditie waarin zij stemming manipulerende muziek luisterden. Hier was er een conditie met neutrale muziek en een met negatieve muziek. Na de stemming manipulatie vulden zij een stemming test en een zelf waarderingstest in. Vervolgens deden zij een smaak test, waarbij zij drie soorten ijs moesten testen.

Uit de resultaten komt naar voren dat mensen die een dieet volgen een negatiever affect kregen van muziek. Mensen die geen dieet volgen werden juist meer beïnvloed door de negatieve feedback. Mensen die een dieet volgen eten meer dan de controle groep en dan mensen die geen dieet volgen na zowel de negatieve muziek als na de negatieve testresultaten. De mensen die een dieet volgen en naar neutrale muziek luisterden aten minder dan de groep die naar negatieve muziek luisterden. Mensen die geen dieet volgen eten minder dan de controle groep in beide condities. Als men aanneemt dat negatieve muziek een negatieve stemming oproept en dat negatieve feedback specifieker is en daarom een emotie oproept, lijkt het zo te zijn dat de zelf regulatie van mensen die geen dieet volgen amper beïnvloed wordt door een verschil in emotie regulatie of stemming regulatie. Er werd wat meer ijs gegeten in de negatieve stemming conditie dan in de negatieve emotie conditie, maar dit verschil was niet significant. Dit is niet te zeggen voor de mensen die wel een dieet volgen. Mensen die een dieet volgen werden sterker beïnvloed door de negatieve feedback. Zij aten meer ijs na de emotie manipulatie dan na de stemming manipulatie.

Door de negatieve muziek verminderde de zelfwaardering over het uiterlijk van de mensen die een dieet volgden, zij kregen een negatievere stemming. Ze voelden zich negatiever over hun lichaam, gewicht en uiterlijk. De bron van de stemming had niets met de proefpersonen te maken, het was immers muziek. De mensen die een dieet volgden probeerde de stemming echter te verklaren door het op zichzelf te betrekken en dan vooral op hun uiterlijk. Dysphoric stemmingen hebben effect op cognitieve processen. Deze mensen gaan zoeken naar de bron van de stemming (Salovey & Rodin,1985, Schachter & Singer, 1962), ze versterken de zelffocus (Salovey, 1992, Wood, Saltzberg & Goldsamt, 1990), en ze vergroten de toegankelijkheid van negatieve cognities (Blaney, 1986, Gilligan & Bower, 1984, Singer & Salovey, 1988). Mensen voelen zich slechter als zij hun negatieve stemming niet aan iets toe kunnen schrijven. Het tweede onderzoek van Heatherton, Stiepe en Wittenberg (1998) bevestigde dit.

Net als in het eerste onderzoek werden de proefpersonen verdeeld in mensen die een dieet volgen en mensen die dat niet doen. Proefpersonen vulden vragenlijsten is over zelf

waardering en over stemming. Er was een neutrale en een negatieve muziek conditie. De helft van de proefpersonen werd verteld dat hun stemming kon dalen door de muziek, de andere proefpersonen werd niets verteld. Na het luisteren naar muziek vulden de proefpersonen vragenlijsten in.

Uit de resultaten kwam naar voren dat als men niet van te voren werd verteld dat de muziek van invloed kon zijn, dezelfde resultaten naar voren kwamen als in het eerste onderzoek. Als men wél vertelde dat de muziek van invloed kon zijn op stemming, zorgde dat ervoor dat er geen significant verschil was tussen de neutrale muziek conditie en de negatieve muziek conditie. Dit laat zien dat als mensen hun stemming ergens aan toe kunnen schrijven, het geen effect heeft op zelf regulatie. Als stemming wordt gezien als affect wat men niet kan toeschrijven aan een specifieke object en men emotie ziet als affect wat wel kan worden toegeschreven aan een specifiek object, dan kan men muziek manipulaties zien als stemming en negatieve feedback als emotie. In dat geval heeft dit onderzoek laten zien dat er een verschil is tussen emotie regulatie en stemming regulatie, aangezien stemming regulatie wel van invloed is op zelf regulatie zou zijn en emotie regulatie niet. Jammer is dat dit niet getest is. In het eerste onderzoek moesten de proefpersonen echt eten, in het tweede onderzoek was dit niet het geval. Hierdoor zijn de resultaten minder sterk dan als wanneer de proefpersonen wel ijs hadden moeten eten.

De artikelen die in deze paragraaf zijn besproken laten zien dat emotie regulatie een stuk specifieker is dan stemming regulatie. Soms wordt er dezelfde regulatie strategie gebruikt bij stemming regulatie als bij emotie regulatie, maar over het algemeen is er een verschil in specificiteit. Het lijkt echter wel zo te zijn dat stemming regulatie en emotie regulatie geen verschillende invloed hebben op de zelf regulatie bij gezonde mensen. Voor mensen die een dieet volgen en misschien ook voor mensen met andere verslavingen is dit nog niet duidelijk. Er zal verder onderzoek gedaan moeten worden naar stemming regulatie en emotie regulatie om tot zekere uitspraken te komen.

Discussie

In deze discussie zal eerste en korte samenvatting worden gegeven van de resultaten van het paper. Vervolgens zullen de opmerkingen die geplaatst kunnen worden bij het huidige onderzoek besproken worden. Als laatste zullen er aanwijzingen voor vervolg onderzoek worden besproken.

In dit paper is de beïnvloeding van affect regulatie op zelf regulatie behandelt. De vraagstelling hoe affect regulatie zelf regulatie beïnvloed werd in het eerste hoofdstuk behandelt. Er kwam naar voren dat affect regulatie een negatieve beïnvloeding heeft op zelf regulatie. Het lijkt erop dat er nog niet één theorie is die alles bevat over de beïnvloeding van affect regulatie op zelf regulatie. Uit het eerste hoofdstuk komt naar voren dat mensen alleen affect reguleren als zij denken dat het mogelijk is om affect te reguleren. Affect wordt alleen gereguleerd als dat gepast is in de sociale situatie. Het wordt meestal rond een bepaalde norm gereguleerd. Als affect regulatie en zelf regulatie verschillende doelen hebben, is het niet zeker dat affect regulatie wordt verkozen boven zelf regulatie.

In het tweede hoofdstuk werd er gekeken naar het verschil tussen negatief en positief affect. Negatief affect zorgt meestal voor een discrepantie tussen affect regulatie en zelf regulatie. Aan negatief affect wordt in het algemeen dan ook de meeste aandacht geschonken. Positief affect kan echter ook zeer behulpzaam zijn in het regulatie proces. Uit de onderzoeken die zijn behandelt in het tweede hoofdstuk blijkt dat positief affect een positief effect op zelf regulatie kan hebben en zelfs de gevolgen van negatief affectieve staten kan weg halen. Positief affectieve staten zou het effect van negatief affectieve staten op zelf regulatie kunnen verkleinen.

In het derde hoofdstuk is een punt behandelt dat veel wordt aangehaald in onderzoek. Affect regulatie wordt vaak bekritiseerd omdat het zowel stemming regulatie en emotie regulatie zou overkoepelen. Aangezien stemming en emotie sterk verschillen, zijn veel onderzoekers het er niet mee eens dat stemming regulatie en emotie regulatie onder één en dezelfde term vallen. Uit het derde hoofdstuk kan men opmaken dat er een verschil in specificiteit is tussen emotie regulatie en stemming regulatie. Het lijkt echter zo te zijn dat dit verschil geen invloed heeft op de zelf regulatie. Het zou belangrijk zijn op welke manier mensen hun affect verklaren, waar zij het gevoel aan toe schrijven. Om hier een goed kloppende uitspraak over te kunnen doen is het echter eerst nodig dat er meer onderzoek naar wordt gedaan.

De vraagstelling “Wordt zelf regulatie beïnvloed door affect regulatie?” is met een “ja”te beantwoorden. Het is echter wel zo dat affect regulatie ook wordt beïnvloed door zelf regulatie. Het effect van positief een negatief affectieve staten hierop is dat negatieve staten een negatieve invloed op zelf regulatie hebben. Positieve staten kunnen deze invloed verkleinen en de gevolgen sneller oplossen. De laatste deelvraag was of stemming regulatie en emotie regulatie onder de naam affect regulatie genoemd konden worden. Dit is moeilijk te beantwoorden. Op zichzijn stemming regulatie en emotie regulatie te verschillend om onder één naam genoemd te worden. Ze hebben echter niet een sterk verschillende invloed op zelf regulatie. Om deze deelvraag te beantwoorden zal er meer onderzoek nodig zijn.

Bij veel onderzoek zijn opmerkingen te plaatsen, er zijn zelfs een aantal kanttekeningen te maken bij het onderzoeksgebied. Zo is het onderscheid tussen affect regulatie en zelf regulatie vaak erg onduidelijk. In het ene onderzoek wordt affect regulatie geoperationaliseerd als het zien van speelgoed maar er niet mee mogen spelen terwijl in een ander onderzoek zelf regulatie wordt geoperationaliseerd als het ruiken van koekjes maar ze niet mogen eten. De vraag is of deze operationalisaties wel zo verschillend zijn, en dus of affect regulatie en zelf regulatie wel zo verschillend zijn. Zo is er ook de kwestie of het reëel is om het niet drinken van alcohol als zelf regulatie te zien en het wel drinken van alcohol als affect regulatie. Op deze manier zal er altijd één verkozen worden boven de ander, simpelweg

omdat ze niet tegelijk op kunnen gaan. Het is hierdoor vaak erg onduidelijk wat affect regulatie is en wat zelf regulatie is. Zoals de definitie in de inleiding eigenlijk al aangeeft zou het goed mogelijk kunnen zijn dat affect regulatie onder zelf regulatie valt. Als zelf regulatie alle pogingen van het zelf omvat die de eigen innerlijke staat of respons wijzigt, dan valt affect regulatie daar ook onder.

In veel van de besproken onderzoeken was er sprake van een conditie waarin de proefpersonen in een onveranderbare affectieve staat gebracht werden. Dit werd vaak gedaan door het geven van een pil, of door aromatherapie kaarsen of door simpel weg tegen de proefpersonen te zeggen dat hun affectieve staat nu onveranderbaar was. De vraag is of proefpersonen het geloven. De manipulaties lijken niet altijd even geloofwaardig en helaas zijn er niet altijd manipulatie-checks gedaan, dit zou echter aan te raden zijn in het vervolg. In veel van de onderzoeken werd ervan uit gegaan dat de proefpersonen uit zichzelf denken dat hun affectieve staat veranderbaar is. Als het nodig was dat proefpersonen ervan uit gingen dat hun affectieve staat veranderbaar was, werd er niets tegen hen gezegd, omdat ervan uit werd gegaan dat de proefpersonen daar zelf al vanuit gingen. Dit is echter niet waar. Zoals de onderzoeken lieten zien die gebruik maakten van de *Negatieve Mood Regulation* (Catanzaro & Mearns, 1990) schaal, is het afhankelijk van de verwachtingen die mensen hebben over affect regulatie of zij er van uit gaan dat affectieve staten te reguleren zijn of niet. Het zou dan ook erg aan te raden zijn als er meer gebruik werd gemaakt van deze schaal.

Om onderzoek te doen naar affect regulatie en zelf regulatie, of specifieker naar de invloed van stemming regulatie en emotie regulatie op zelf regulatie, zou het nodig zijn een goede definitie van stemming regulatie en emotie regulatie te operationaliseren. Men zou kunnen denken aan een muziek manipulatie voor stemming regulatie en een negatieve feedback manipulatie voor emotie regulatie. Vervolgens zouden de proefpersonen de *Negative Mood Regulation* (Catanzaro & Mearns, 1990) schaal moeten invullen om te bekijken wat de individuele verwachtingen zijn van regulatie. Het is erg van belang goed te bekijken op welke manier de proefpersonen de affectieve staten zouden gaan reguleren. Stel dat men in het onderzoek wil kijken wat de invloed is op zelf regulatie, en zelf regulatie operationaliseert als het eten van snacks, dan zal er een onderscheid gemaakt moeten worden tussen mensen die het eten van snacks zien als falen van zelf regulatie en mensen die het eten van snacks niet zien als het falen van zelf regulatie.

Laten we het onderzoek van Heatherton, Stiepe en Wittenberg (1998) als uitgangspunt nemen. Proefpersonen zouden eerst de *Negative Mood Regulation scale* (Catanzaro & Mearns, 1990) moeten invullen omdat hier uit naar voren komt wat mensen verwachten van affect regulatie. Vervolgens zouden zij een test moeten doen om te bepalen voor welke proefpersonen het eten van snacks geld als falen en voor welke proefpersonen dat niet geld. Alleen de proefpersonen voor wie het eten van snacks geld als falen kunnen mee doen aangezien zelf regulatie anders niet geoperationaliseerd word. Vervolgens zouden de proefpersonen ingedeeld moeten worden in vijf condities, namelijk één conditie met een negatieve stemming, één conditie met een positieve stemming, één conditie met een negatieve emotie, één conditie met een positieve emotie, en een controle conditie. In elke conditie moet de helft van de proefpersonen bewust worden gemaakt van een sociale norm, in dit geval bijvoorbeeld dat het eten van snacks in de onderzoeksruimte zeer ongepast is. De andere proefpersonen moeten niet bewust gemaakt worden van de sociale norm. De proefpersonen die aan de hand van de Negative *Mood Regulation scale* (Catanzaro & Mearns, 1990) geen verwachtingen hebben van affect regulatie worden ingedeeld in de onveranderbare conditie, de andere proefpersonen in de veranderbare conditie. Dit is logischer dan de proefpersonen een pil te geven of ze te omringen met aromatherapie kaarsen aangezien de proefpersonen nu reageren zoals ze altijd reageren. Er is dan ook geen probleem met de geloofwaardigheid. Het gevaar proefpersonen niets te vertellen en er zomaar van uit te gaan dat ze tot affect regulatie

overgaan is daarmee weg. De proefpersonen zouden dan na de stemming of emotie manipulatie de snacks moeten eten. Op deze manier zou men kunnen bekijken of stemming regulatie en emotie regulatie een verschillende invloed hebben op zelf regulatie. Ook zou bekend worden of negatieve stemming of emotie regulatie een ander invloed heeft op zelf regulatie dan positieve stemming of emotie regulatie.

Concluderend kan gezegd worden dat een aantal zaken in het onderzoeksgebied extra aandacht nodig hebben wil men tot juiste en goed beredeneerde uitspraken komen. Als men echter de kritiek kan gebruiken om nieuw onderzoek te verbeteren dan zal het steeds duidelijker worden wat de verhouding is tussen zelf regulatie enaffect regulatie en hoe affect regulatie, stemming regulatie en emotie regulatie zich tot elkaar verhouden.

Literatuur lijst

Baumeister, R., F., Bratslavsky, E., Muraven, M. & Tice, D. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource? Journal of personality and social psychology, 74, 1252-1265.

Baumeister, R., F., Dale, K., L., Tice, D., M. (2002). Replenishing the self: effects of positive affect on performance and persistence following ego depletion. Manuscript in preparation. Hfst 8, 222-223. The regulation of emotions.

Beer, Heerey, Keltner, (2003). The regulatory function of self conscious emotion: insights from patients with orbitofrontal damage. Journal of personality and social psychology, 85, 4, 594-604.

Bushman, Baumeister, & Phillips. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. Journal of personality and social psychology, 81, 1, 17-32.

Cooper, M., L., Frone, M., R., Russel, M., Mudar, P. (1995). Drinking to regulate positive and negative emotions: a motivational model of alcohol use. Journal of personality and social psychology, 69, 5, 990-1005.

Erber, R., Tesser, A. (1992). Task effort and the regulation of mood: the absorption hypothesis. Journal of experimental Social Psychology, 28, 339-359.

Erber, R., Wegner, D., M. & Therriault, N. (1996). On being cool and collected: mood regulation in anticipation of social interaction. Journal of personality and Social Psychology, 70, 757-766.

Feldman, R., S., Philippot, P. (Ed.) (2004). The regulation of emotion. Mahwah, NJ, US., Lawrence Erlbaum Associates.

Forgas, J., P. (2001). Handbook of affect and social cognition. University of New South Wales, Lawrence Erlbaum Associates.

Forgas, J., P.& Ciarrochi, J., V. (2002). On managing moods: evidence for the role of homeostatic cognitive strategies in affect regulation. Personality and social psychology bulletin, 28, 336-345.

Fredrickson, Mancuso, Branigan, Tugade (2000). The undoing effect of positive emotions. Motivation and emotion, 24, 4, 237-258.

Gross, J., J. & John, O., P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being. Journal of personality and social psychology, 85, 348-362.

Heatherton, T., F., Striepe, M. & Wittenberg, L. (1998). Emotional distress and disinhibited eating: the role of self. Personality and social psychology bulletin, 24, 301-313.

Kalipidou, M., D., Power, T., G., Cherry, K., E. & Gottfried, N., W. (2004). Regulation of emotion and behaviour among 3- en 5-year-olds. The journal of general psychology, 131, 159-178

Knapp, A.& Clark, M., S. (1991). Some detrimental effects of negative mood on individuals' ability to solve resource dilemmas. Personality and social psychology bulletin, 17, 678-688.

Manstead, A., S., R. & Fischer, A., H., Emotion regulation in full.(2000). Psychological Inquiry, 11, 142-148.

Martin, L., L., Tesser, A. (1996). Striving and feeling. Interactions among goals, affect and self regulation. University of Georgia , Lawrence Erlbaum Associates.

Ochsner, K., N., Lieberman, M., D. (2001). The emergence of social cognitive neuroscience. American psychologist, 56, 9, 717-734.

Parrott, A., C. (ed) (2001). Emotions in social psychology: essential readings. New York, U.S., Psychology Press.

Rusting, C., L., DeHart, T. (2000). Retrieving positive memories to regulate negative mood: consequences for mood-congruent memory. Journal of personality and social psychology, 78, 4, 737-752.

Tice, D., M., Bratslavsky, E. & Baumeister, R., F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it!. Journal of personality and social psychology, 80, 53-67.

Tice, D.,M, Ferrari, J., R. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and woman: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. Journal of research and personality, 34, 73-83.

Vohs, K. (ed), Baumeister, R., F. (ed). (2004). Handbook of self-regulation: research, theory and applications. New York, U.S., Guilford Press.

Wegner, D., M., Erber, R., Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. Journal of personality and social psychology, 65, 6, 1093-1104.

Wulfert, E., Block, J., A., Santa Ana, E., Rodriguez, M., L. & Colsman, M. (2002). Delay of gratification: impulsive choices and problem behaviours in early and late adolescence. Journal of personality, 70, 533-552.

Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, Carver. (2003). Adaptive self regulation of unattainable goals: goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. Journal of personality and social psychology, 29, 12, 1494-1508.

Zeman, J., Shipman, K. (1998). Influence of social context on children's affect regulation: a functionalist perspective. Journal of nonverbal behaviour, 22, 3, 141-165.