

Uloga pozitivnog afekta u samoregulaciji

Vugrinec, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:271670>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2023-05-28**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Ana Vugrinec

Uloga pozitivnog afekta u samoregulaciji

Završni rad

Mentor: doc.dr.sc. Valerija Križanić

Osijek, 2020

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Ana Vugrinec

Uloga pozitivnog afekta u samoregulaciji

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2020

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravila te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 14.9.2020.

Ana Vugrinec

Ana Vugrinec, 0122227311

Sažetak

Pozitivni afekt je ljudska karakteristika koja označava pozitivne emocije, raspoloženja i ekspresije. Različite teorije i modeli objašnjavaju samoregulaciju. Cilj ovog rada je opisati ulogu pozitivnog afekta u samoregulaciji. Baumeister i Vohs (2007) navode kako samoregulacija se sastoji od četiri elementa: standardi, nadgledanje, samoregulacijska snaga i motivacija. Pozitivni afekt utječe na te elemente. On dovodi do motivacije održavanja i unapređivanja ugodnog raspoloženja te samim time utječe na implicitnu motivaciju. Hipoteza hedonske kontigencije kaže kako će osoba koja osjeća pozitivni afekt u većoj mjeri proučavati hedonske posljedice i birati aktivnost koje će zadržati ili pospješiti afekt. Nadalje, pozitivni afekt može povećati motivaciju povećanjem očekivanja da će trud voditi do dobrog učinka, da će kontekst situacije biti pozitivan i da će učinak dovesti do postizanja poželjne nagrade. Također, pozitivni afekt utječe na intrinzičnu motivaciju. U teoriji kontrole, koja kaže da je osnovna jedinica kontrole petlja povratnih informacija, specifično petlja negativnih povratnih informacija, uloga pozitivnog afekta je signaliziranje diskrepancije. Pozitivni afekt može služiti i kao "kreni" signal, odnosno poticati na aktivaciju cilja. Model snage kaže da je samoregulacija ograničen resurs koji, kada se iskoristi, dovodi do tzv. iscrpljenosti ega. Razna istraživanja su pokazala kako je induciranje pozitivnog afekta jedan od načina na koji se osoba može brže oporaviti od iscrpljenosti ega.

Ključne riječi: pozitivni afekt, samoregulacija, motivacija, povratne informacije, iscrpljenost ega

SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Samoregulacija.....	2
2.1. Teorija kontrole.....	3
2.2. Model snage.....	5
3. Pozitivni afekt.....	6
4. Odnos pozitivnog afekta i samoregulacije.....	8
4.1. Pozitivni afekt kao motivator.....	8
4.2. Pozitivni afekt kao povratna informacija.....	12
4.3. Pozitivni afekt pomaže prevladati iscrpljenost ega.....	15
5. Zaključak.....	17
6. Literatura.....	18

1. Uvod

Riječ afekt ima više značenja. U engleskom jeziku znači utjecati na nešto, dok u znanosti označuje jednostavan osjećaj pozitivne ili negativne valencije. U psihologiji je pojam afekta nadređeni pojam za više fenomena, od kojih se neki odnose na mentalnu komponentu unutarnjih tjelesnih reprezentacija povezanih s emocijama, raspoloženjima, akcijama koje uključuju motivacije nekim razlikama u osobinama ličnosti (Barrett i Bliss-Moreau, 2009) te je jedan od tri domene ljudskog uma u proučavanju psihičkih procesa, gdje su druge dvije kognitivna i konativna (motivacijska) (Hothersall, 2002). Afekt ima snažan utjecaj na svakodnevni život te je interes raznih istraživanja, iako je prvo bio zanemarivan.

Jedan od poznatijih modela afekta je onaj Watsona i Tellegena (1985), kojisu ukazali na postojanje dvije dimenzije afekta koje su nazvali pozitivni i negativni afekt. Pozitivni afekt najčešće označava ugodne emocije i raspoloženja. Osobe koje osjećaju pozitivni afekt često su ugodnog raspoloženja, osjećaju se veselo, oduševljeno, energično i samouvjereno. S druge strane, negativni afekt reprezentira iskustva neugodnih emocionalnih stanja pojedinca, poput tuge, ljutnje, straha i drugo (Watson, 2002). Afekti imaju utjecaj na različite aspekte života usmjeravajući misli, ponašanja te često, posljedično i radne ishode i sl. Kao takvi su relevantni za proučavanje. No do sada su puno više istraživani učinci negativnog afekta, u odnosu na pozitivni.

Upravo je pozitivni afekt jedan od konstrukata koji se neko vrijeme proučava u kontekstu samoregulacije, specifično utjecaj pozitivnog afekta na samoregulaciju. Samoregulacija se definira kao sposobnost pojedinca da kontrolira svoje reakcije kako bi postigao ciljeve u skladu s nekim kriterijima (Peterson i Seligman, 2004). Postoje različite teorije i modeli koji objašnjavaju samoregulaciju. U ovom radu će biti opisane dvije u okviru kojih je analizirana funkcija pozitivnog afekta u samoregulaciji. Teorija kontrole opisuje procese samoregulacije putem petlje povratnih informacija. Petlja povratnih informacija se sastoji od četiri elementa: ulazna funkcija, referentna vrijednost, komparator i izlazna funkcija. Pozitivni afekt je rezultat diskrepancije između ulazne funkcije i referentne vrijednosti. Pozitivni afekt se javlja kada osobi ide bolje nego što je planirano u postizanju cilja. Funkcija pozitivnog afekta u ovom slučaju je signalizirati diskrepanciju i prilagoditi (smanjiti) ulaganje napora (Carver i Scheier, 2011). S druge strane, pozitivni afekt može služiti kao "kreni" signal (Clore i sur., 2001). Oblikovanje ciljeva u pozitivnom svjetlu dovodi do ulaganja većeg napora u ostvarivanje tog cilja (Custers i Aarts, 2005). U modelu snage, samoregulacija iscrpljuje

psihološke resurse, što rezultira slabijom samoregulacijom, odnosno iscrpljenosti ega. Različita istraživanja su pokazala kako pozitivni afekt može pomoći prevladati iscrpljenost ega (Tice i sur, 2007; Shmueli i Prochaska, 2012; Zhu i sur, 2015; Ren i sur. 2010).

Utjecaj pozitivnog afekta na samoregulaciju rezultira većom motivacijom za postavljanje i postizanje cilja te za obnavljanje kapaciteta za samoregulaciju. Sve to poboljšava svakodnevni život. Stoga je cilj ovog rada detaljnije opisati i pregledati literaturu koja govori o ulozi pozitivnog afekta na motivaciju održavanja afekta, implicitnu motivaciju, motivaciju očekivanja i intrinzičnu motivaciju te na povratne informacije, kroz teoriju kontrole i model snage, i na kraju kako pozitivni afekt može pomoći prevladati iscrpljenost ega.

2. Samoregulacija

Samoregulacija je sposobnost pojedinca da kontrolira svoje reakcije kako bi postigao ciljeve u skladu s nekim kriterijima. Reakcije mogu biti misli, emocije, impulsi, radni učinak i druga ponašanja, dok kriteriji uključuju ideale, morale, norme, ciljeve izvedbe i očekivanja drugih ljudi (Peterson i Seligman, 2004).

Počeci istraživanja samoregulacije mogu se pronaći u studijama odgađanja gratifikacije. U tim studijama, djeci su pružena dva izbora. Prvi je bio mala, ali neposredna nagrada, a drugi je bio veća, no odgođena nagrada. Odupiranje iskušenju trenutne, ali male nagrade je zahtijevalo od djeteta da nadvlada svoju početnu reakciju kako bi dobili veću nagradu. Nadvladavanje početne reakcije je važan dio samoregulacije (Peterson i Seligman, 2004).

Postoji više teorija i modela koji objašnjavaju samoregulaciju, kao što je socijalno kognitivna perspektiva prema kojoj je samoregulacija interakcija osobnih, ponašajnih i okolinskih procesa (Bandura, 1986). Zatim, perspektiva funkcionalnog dizajna govori kako postoje osnovna funkcionalna svojstva 'arhitekturepsihičkih procesa' koji su temelj motivacije i samoregulacije. To se može vidjeti u naučenoj bespomoćnosti. Prema tradicionalnom gledištu, ljudi će loš učinak pripisati gubitku motivacije nakon neuspjeha. Ti motivacijski i kognitivni deficiti su rezultat negativnih vjerovanja o njihovim sposobnostima. S druge strane, prema perspektivi koja naglašava funkcionalni dizajn, ta su pesimistična vjerovanja i motivacijski deficiti rezultat, a ne uzrok lošeg učinka nakon neuspjeha (Kuhl, 2000).

U ovom djelu će biti opisane dvije teorije koje uključuju i objašnjavaju utjecaj pozitivnog afekta u samoregulaciji. To su teorija kontrole, koja je fokusirana na proces usporedbe željenog stanja s trenutnim stanjem te model snage, koji kaže da je samoregulacija ograničen resurs.

2.1. Teorija kontrole

Može se reći da su temelj samoregulacije ciljevi. Osoba kontrolira svoje reakcije kako bi postigla određene ciljeve. Ti ciljevi su internalne reprezentacije naših željenih stanja, gdje su stanja definirana kao ishodi, događaji ili procesi (Austin i Vancouver, 1996). Postoji više teorija koje objašnjavaju ciljeve, no sve uključuju ideju da ciljevi usmjeravaju ponašanje (Carver i Scheier, 2000).

U samoregulaciji postoje dva važna procesa. Prvi je postavljanje ciljeva, odnosno mentalna reprezentacija željenog stanja. Drugi proces je težnja ciljevima, odnosno usmjerenost na ostvarivanje ciljeva. Težnja ciljevima uključuje razne mehanizme koji usmjeravaju ponašanje kako bi se postigao cilj (Austin i Vancouver, 1996).

Nadalje, ljudi imaju razne ciljeve koji su hijerarhijski organizirani. U toj strukturi postoje ciljevi na višoj i nižoj razini. Ciljevi na višoj razini služe kao referentna točka za ciljeve na nižoj razini (Powers, 1973). Također, ciljevi na višoj razini su važniji pojedincu od onih na nižim razinama (Carver i Scheier, 1982).

Kibernetička teorija ili teorija kontrole je jedan od pristupa u razumijevanju samoregulacije koji uključuje oba procesa. Početak kibernetičke teorije se pripisuje Wieneru i publikaciji njegove knjige *Cybernetics: Control and communication in the animal and the machine* (prema Carver i Scheier, 1982). Ta teorija je korištena u različitim područjima znanosti, a Carver i Scheier (1982) su je koristili kako bi objasnili procese samoregulacije.

Carver i Scheier (1982) kažu da osnovna jedinica kontrole je petlja povratnih informacija, specifično petlja negativnih povratnih informacija. Funkcija negativnih povratnih informacija je da negira, smanji ili prepozna odstupanja od usporedne vrijednosti.

Petlja povratnih informacija se sastoji od četiri elementa: ulazna funkcija, referentna vrijednost, komparator i izlazna funkcija. 'Ulazna funkcija' temelji se na percepciji trenutnog stanja. 'Komparator' se odnosi na usporedbu trenutnog stanja s referentnom vrijednosti, gdje je referentna

vrijednost cilj. Komparacijom dolazi do jednog od dva zaključka. Ili postoji diskrepancija između trenutnog stanja i referentne vrijednosti ili ne postoji. Nakon toga slijedi 'izlazna funkcija' koja se odnosi na ponašanje. Ako ne postoji diskrepancija između trenutnog stanja i referentne vrijednosti, izlazna funkcija ostaje ista. Ako postoji diskrepancija, izlazna funkcija se mijenja (Carver i Scheier, 2000). U tom se slučaju može govoriti o negativnoj diskrepanciji. Prema Teoriji kontrole ta je vrsta diskrepancija nepoželjna te će doći do određenih promjena u ponašanju kako bi se uklonila. Diskrepancija služi kao motivacija za uklanjanje nepodudarnosti između trenutnog stanja i referentne vrijednost (Howe, 2013).

Na primjer, osoba si postavi cilj da će poboljšati vrijeme koje mu je potrebno da pretrči maraton. Trenutno vrijeme joj je pet sati, a ona želi pretrčati maraton za četiri sata. Vrijeme od pet sati je trenutno stanje koje se prvo percipira (uzlazna funkcija), dok je vrijeme od četiri sata referentna vrijednost, odnosno cilj. Osoba provodi različite strategije kako bi smanjila trenutno vrijeme, kao što su vježbe, kupnja bolje obuće za trčanje i slično te svaki put kada trči maraton uspoređuje novo vrijeme s referentnom vrijednosti. Nakon svake usporedbe, komparator donosi zaključak. Ako osoba nije pretrčala maraton za četiri sata onda dolazi do diskrepancije. Diskrepancija će izazvati promjenu u ponašanju, odnosno izlaznu funkciju. U ovom slučaju osoba će uvesti neke nove strategije, kao što je promjena prehrane, kako bi došla do cilja. Te jedino kada osoba uspije pretrčati maraton za četiri sata, izlazna funkcija će se prestati mijenjati.

Kako bi se smanjila diskrepancija koriste se dvije različite strategije: promjena ponašanja ili promjena kognicija. Promjenom ponašanja utječe se često na okolinu. Osoba povećava napor ili koristi nove strategije koje mogu povećati efikasnost. U gore navedenom primjeru to bi bilo uvođenje novih navika prehrane, vježbe, korištenje drugih patika koje mogu pospješiti vrijeme potrebno za pretrčavanje maratona. Promjena ponašanja je generalno prva reakcija na diskrepanciju te je time češće korištena. Promjenom kognicija mijenja se željeno stanje. Osoba mijenja željeno stanje u ono bliže trenutnom stanju. Strategija promjena kognicija se koristi nakon dužeg trajanja diskrepancije (Campion i Lord, 1982). Na primjer, osoba si može zadati za cilj vrijeme od četiri i pol sata, umjesto četiri, za trčanje maratona.

Uklanjanje diskrepancije je indikator da akcija više nije potrebna. No, ako je diskrepancija stabilna onda je ona signal za daljnju pažnju i akciju (Carver i Scheier, 2000).

2.2. Model snage

Osnovna ideja modela snage je da samoregulacija ovisi o ograničenim resursima koji se troše tijekom samoregulacije. Ti resursi su slični energiji, gdje se potroše i sporo obnavljaju (Baumeister i Vohs, 2016). Na primjer, osoba troši kapacitete samoregulacije tijekom učenja, gdje kontrolira želju za prokrastinacijom. Kao rezultat toga neće imati kapacitete da nadvlada svoju želju za npr. čokoladicom, iako si je zadala za cilj da će smršaviti. No, ti kapaciteti se s vremenom obnavljaju te će osoba kasnije moći nadvladati svoje impulse kako bi dostigla cilj i ne pojedla čokoladicu.

Ranija istraživanja su bila fokusirana na učinke opterećenja kognicije, gdje je pažnja ograničen resurs. Gilbert i suradnici (1988) su pronašli da kada su ljudi kognitivno zauzeti, odnosno kada obraćaju pažnju na više podražaja, jedna komponenta percepcije trpi više od druge. Odnosno jedan podražaj će dobiti manje pažnje ili će biti zanemaren zbog obraćanja pažnje na drugi. To se može objasniti s idejom da jedna komponenta zahtjeva značajan trošak resursa i stoga druga komponenta trpi zbog ograničenih kognitivnih resursa. Odnosno, kada je pažnja usmjerena na jedan podražaj, teže se usmjerava i na drugi podražaj (Baumeister i Vohs, 2016).

Razlika između pažnje kao resursa i samoregulacije kao resursa su neposredne posljedice. Dok pažnja obnovi puni kapacitet kada se ukloni podražaj, ograničen energijski resurs se sporije obnavlja te posljedice se zadržavaju neko vrijeme. Taj pad kapaciteta za samoregulaciju u literaturi često nalazimo pod terminom tzv. 'iscrpljenost ega' (Baumeister i Vohs, 2016). Prema gore navedenom primjeru do iscrpljenosti ega je došlo kada je osoba potrošila kapacitet za samoregulaciju na učenje, pa nije mogla kontrolirati želju da pojedla čokoladicu.

Model snage govori kako osoba može iscrpiti svoje samoregulacijske kapacitete kroz mnogo istovremenih zahtjeva, pa će ponekad biti neuspješna u samoregulaciji reakcija u kojima inače uspijeva. Osoba u bilo kojem trenutku može regulirati samo jedan dio svoj ponašanja, stoga kada je ta snaga regulacije iscrpljena u jednoj sferi, u drugoj može doći do neuspjeha samoregulacije. Konkretno, umor i prekomjerna potrošnja samoregulacijskih kapaciteta će iscrpiti snagu osobe i tako narušiti obrasce samoregulacije (Baumeister i Heatherton, 1996).

Termin energija se može gledati kao snaga volje da se kontrolira reakcija te u doslovnom smislu, kao energija čovjekova tijela. Gailliot i suradnici (2007) su pronašli kako samokontrola ovisi o glukozi. Nakon samokontrole dolazi do značajnog pada glukoze u krvi. Nadalje, pronašli su

poveznicu između niske razine glukoze u krvi nakon prvog zadatka samokontrole i slabije samokontrole na slijedećim zadacima.

Međutim, pronađeno je kako do iscrpljenosti ega ne dolazi jednostavno zbog niske razine glukoze u krvi i time odsustva 'goriva' za mozak. Pronađeno je da je moguće nadvladati manjak energije, što znači da se energija može naći čak i nakon iscrpljenosti ega (Baumeister i Vohs, 2016). Naime, Beedie i Lane (2012) su pronašli da ljudsko tijelo ima velike zalihe glukoze čak i nakon iscrpljenosti ega. Nadalje, Gailliot i suradnici (2007) su pronašli da doza glukoze može ukloniti posljedice iscrpljenosti ega. Vjerojatno je da glukoza igra neku ulogu, ali nije jedina varijabla koja utječe na iscrpljenost ega.

Iscrpljenost ega dovodi do više posljedica. Neki od njih su loše seksualno ponašanje, manja budnost, veća distraktibilnost, smanjena pažnja, više negativnih raspoloženja i veća učestalost emocionalnih poremećaja (Gailliot i Baumeister, 2007) te agresivnost (Muraven i sur., 2002).

3. Pozitivni afekt

Afekt se definira kao "svako iskustvo osjećaja ili emocija, od patnje do ushićenja, od najjednostavnijih do najsloženijih senzacija osjećaja, te od normalnih do patoloških emocionalnih reakcija" (American Psychological Association, n.d). Pod afektom razlikujemo afektivne crte i afektivna stanja. Afektivne crte ili osobine su relativno stabilne individualne razlike u sklonosti prema doživljavanju nekog afektivnog stanja, dok su afektivna stanja kratkoročni, prolazni osjećaji tipični za emocije i raspoloženja. Emocije se definiraju kao kratke i snažne reakcije organizma na događaje koji su važni za njegove potrebe, ciljeve ili opstanak. Sastoje se od četiri povezane komponente: prototipični izraz (najčešće facijalni), obrazac konzistentnih autonomnih promjena, specifičnog subjektivnog doživljaja, te sklonost prema tipičnom obliku adaptivnog ponašanja (Watson, 2000). Raspoloženje, s druge strane se definira kao doživljaj promjene u subjektivnom doživljaju te je niskog intenziteta, dužeg trajanja i često nastaje bez jasnog uzroka (Scheier, 2000).

Analizom samoprocjena doživljenog afekta dobiveno je kako postoje dvije dimenzije u podlozi afektivnog doživljavanja koje su nazvane pozitivni i negativni afekt (Watson i Tellegen, 1985). Iako to nisu jedine dimenzije pomoću kojih se može opisati afektivni prostor, ne komuniciraju

precizno o kojoj se vrsti afektivnih fenomena radi, niti nužno najaktualniji termini kojima su označene pojedine dimenzije, ovi se termini koriste u velikom dijelu literature u ovome području, stoga su iz toga razloga preuzeti i za potrebe ovoga rada. Pozitivni afekt se odnosi na pozitivne emocije, raspoloženja i ekspresije. Osobe koje osjećaju pozitivni afekt, često imaju ugodno raspoloženje te su češće veseli, oduševljeni, energični i samouvjereni. Negativni pak afekt reprezentira iskustva neugodnog emocionalnih stanja pojedinca, poput tuge, ljutnje, straha, krivnje, prijezira, gađenja itd. I pozitivni i negativni afekt imaju veliki utjecaj na svakidašnji život, posebice na mišljenja, misli, radni učinak i sposobnosti (Watson, 2002).

Tijekom povijesti je postojalo veće zanimanje za istraživanje negativnog afekta naspram pozitivnog afekta. Tek krajem 20. stoljeća sve više istraživača se počelo zanimati za pozitivni afekt. Na primjer, mnoga istraživanja Isen i suradnika ima posebnu vrijednost jer su uspoređivali pozitivni afekt s neutralnim stanjima te njegov utjecaj na kogniciju i ponašanje.

U jednom je pronađeno da pozitivni afekt može utjecati na način kako se informacije kategoriziraju ili grupiraju zajedno. Osobe pod pozitivnim afektom imaju sklonost uviđanja povezanosti među spoznajama i vjerojatno obrađuju informacije na sveobuhvatnijji način (Isen i Daubman, 1984). Također, ugodne emocije dovode do obrazaca misli koje su u većoj mjeri neuobičajene (Isen i sur, 1985). U donošenju odluka i rješavanju problema, osobe kod kojih je induciran pozitivni afekt pokazuju fleksibilnije, otvorenije i inovativnije razmišljanje te su pažljivije i temeljitije u rješavanju zanimljivog ili važnog problema. Nadalje, u stanju pozitivnog afekta ljudi su često milostiviji, velikodušniji, ljubazniji prema drugima, društveno odgovorniji te bolje razumiju tuđu perspektivu (Isen, 2001). Istraživanja o utjecaju pozitivnog afekta na ponašanje su pronašla da osobe kod kojih je induciran pozitivni afekt više traže i biraju nove opcije (Kahn i Isen, 1993) te je sukladno tome pronađeno da ugodne emocije dovode do više kreativnih ponašanja (Isen, 1987).

Pronađeno je da se s vremenom efekti ugodnih emocija i načina suočavanja koji se uz njih vežu, a koji uključuju širokumno razmišljanje, nadograđuju. Budući da se takvo suočavanje može gledati kao oblik psihološke otpornosti, ugodne emocije mogu izgrađivati trajnije psihološke resurse i pokrenuti put ka boljoj emocionalnoj dobrobiti. Nadalje, ugodne emocije izazivaju trenutni dobar osjećaj, ali i povećavaju vjerojatnost da će se osoba osjećati dobro i u budućnosti (Fredrickson, 2002).

Pozitivni afekt može i ublažiti i posljedice negativnog afekta. Dvije različite vrste ugodnih emocija, blaga radost i zadovoljstvo, imaju sposobnost poništavanja dugotrajnih kardiovaskularnih utjecaja neugodnih emocija. Taj brži oporavak je posredovan ugodnim emocijama koje u stresnoj situaciji imaju vrlo otporni ljudi. U stresnim situacijama, otporni pojedinci doživljavaju više ugodnih emocija, nego njihovi manje otporni vršnjaci. Te ugodne emocije im omogućuju da se brže oporave od neugodnih emocija. Može se reći da su otporni pojedinci 'ekspertni korisnici poništavajućeg učinka negativnog afekta' (Fredrickson, 2002).

4. Odnos pozitivnog afekta i samoregulacije

4.1. Pozitivni afekt kao motivator

Motivacija igra važnu ulogu u samoregulaciji. Baumeister i Vohs (2007) navode motivaciju kao jednu od komponenti samoregulacije. U kontekstu samoregulacije motivacija se odnosi na motivaciju za postizanje cilja ili ispunjavanje standarda, odnosno motivaciju za reguliranje samoga sebe.

Utjecaj pozitivnog afekta na samoregulaciju dolazi iz pretpostavke da će osoba koja osjeća pozitivni afekt biti motivirana očuvati taj pozitivan afekt (Wegener i Petty, 1994; Wegener i sur., 1995). Pretpostavlja se da ljudi koji osjećaju pozitivni afekt ponekad izbjegavaju rizik ili razmišljanje o negativnim informacijama kako bi očuvali taj pozitivni afekt. S druge strane, ljudi koji osjećaju negativno raspoloženje tražit će pozitivne informacije ili aktivnosti koje će poboljšati njihovo raspoloženje.

Nadalje, afekt, koji je posljedica nekog ponašanja, može 'nagraditi ili kazniti' osobu zbog njezinog izbora ponašanja. Ako ponašanje rezultira pozitivnim afektom, ono je u određenom smislu psihološki nagrađeno, odnosno pozitivni afekt je nagrada. S druge strane, ponašanje koje rezultira negativnim afektom je 'kažnjeno', to jest negativan afekt je kazna jer se radi o psihološki averzivnom stanju. Stoga je vjerojatnije da će strategije upravljanja afektom biti korištene prije u slučaju pozitivnog afekta, nego u slučaju negativnog afekta (Wegener i Petty, 1994). Odnosno osoba će prije sagledavati do kakvog afekta će neko ponašanje dovesti kada osjećaju pozitivni afekt, nego kada osjećaju negativni afekt. Jedan teorijski okvir koji to objašnjava je hipoteza hedonske kontigencije.

Prema tom okviru osoba sagledava hedonske kvalitete neke aktivnosti. Odnosno sagledava koje psihološke potrebe će zadovoljiti te koje emocije i raspoloženja će izazvati neka aktivnost.

Ljudi koji osjećaju negativni afekt imaju puno više aktivnost na raspolaganju koji im mogu pomoću da postignu ugodniji afekt. Zbog toga će im skoro svaka aktivnost koju poduzmu pomoći da se osjećaju bolje nego što su se početno osjećali. Te stoga, ljudi vjerojatno neće uzeti u obzir hedonske kvalitete određenih aktivnosti. Budući da hedonske nagrade, odnosno zadovoljenje psiholoških potreba i doživljaj pozitivnih afektivnih stanja, nisu uvjetovane pažljivim razmatranjem posljedica ponašanja kada je osoba u negativnom afektu, malo je vjerojatno da će osoba upotrebljavati strategije upravljanja afektom (Wegener i Petty, 1994).

S druge strane, osoba koja osjeća pozitivni afekt ima ograničen broj aktivnosti koje će dovesti do hedonske nagrade. Vjerojatnije je da će većina aktivnosti dovesti do toga da se osoba osjeća gore nego što se početno osjećala. Stoga osoba mora pažljivo birati aktivnosti koje joj mogu donijeti nagradu. Ako se ne sagledaju posljedice aktivnosti, pozitivni afekt će biti ugrožen. Kada je trenutni afekt pozitivan, pomno proučavanje hedonskih posljedica ponašanja biva uglavnom nagrađeno, dok ignoriranje hedonskih posljedica može imati averzivne posljedice. Međutim, kada je trenutni afekt negativan, i proučavanje i ignoriranje hedonskih posljedica može biti nagrađeno. Proučavanje hedonskih posljedica s vremenom i praksom postaje sve uvježbanije kada je osoba u pozitivnom afektu, nego kada je u negativnom afektu. Ukratko, ljudi koji osjećaju pozitivni afekt bit će motivirani za obradu poruka koje potencijalno mogu biti negativne, jer to pospješuje njihovu sposobnost prepoznavanja važnih informacija i mogućnost reagiranja na vrijeme kako bi se izbjegao negativni afekt. Ljudi koji osjećaju negativni afekt, jer imaju na razini subjektivnog doživljaja 'manje za izgubiti', manje će uzeti u obzir hedonske posljedice ponašanja (Wegener i Petty, 1994).

Wegener i Petty (1994) su pronašli empirijske dokaze hipoteze hedonske kontigencije. U istraživanju su inducirali pozitivan, negativan i neutralan afekt. Nakon toga su sudionicima dali informacije o osam videozapisa, koji su ranije bili ocjenjeni po tome kakav afekt izazivaju. Zatim su sudionici rangirali videozapise, od onih koje su najviše htjeli pogledati do onih koje su najmanje htjeli pogledati. Te su procjene bile uspoređivane s induciranim stanjima. Rezultati su pokazali kako su sudionici koji su osjećali pozitivni afekt preferirali videozapise koji su ocjenjeni kao 'sretnog', tj. pozitivnog tona. Odnosno, sretni sudionici su videozapise 'sretnog tona' rangirali više nego pojedinci u neutralnom i tužnom afektivnom stanju, koji se nisu razlikovali u rangiranju videozapisa. U skladu

sa hipotezom hedonske kontigencije, pojedinci koji su osjećali pozitivni afekt su temeljili svoje odluke o budućim aktivnostima na osnovi da zadrže ili poboljšaju osjećaj pozitivnog afekta.

Također, u drugom istraživanju (Wegener i sur., 1995), putem paradigme persuazije, dobiveni su empirijski nalazi koji podržavaju hipotezu hedonske kontigencije. Sudionicima je rečeno da će dobiti esej koji će ih navesti da osjećaju pozitivan ili negativan afekt, te su dobili esej sa slabim ili jakim argumentima koji su napisani u uzdižućem ili depresivnom svjetlu. Rezultati su pokazali kako su ljudi koji su osjećali negativni afekt stvarali povoljniji stav kod eseja sa snažnim argumentima, u usporedbi s esejima sa slabim argumentima, bez obzira na afektivni sadržaj eseja. S druge strane, pojedinci koji su osjećali pozitivni afekt su formirali povoljniji stav samo za eseje napisane u pozitivnom, uzdižućem duhu s jakim argumentima, u usporedbi na eseje napisane u 'depresivnom tonu'. Znajući da će esej biti pozitivan, pojedinci koji osjećali pozitivni afekt su pažljivije čitali esej što ih je navelo da bolje prihvate snažne, pozitivno oblikovane argumente.

Handley i suradnici (2004) su pronašli kako su sretni sudionici pokazali automatsku sklonost traženju iskustava koja bi sačuvala njihova ugodna raspoloženja. Provodili su istraživanje s rangiranjem videozapisa koje bi htjeli gledati, gdje su nazivi videozapisa bili pozitivni, negativni i neutralni, te su bili inducirani pozitivni, negativni i neutralni afekti. U zadatku rangiranja videozapisa vrlo malo sudionika je izjavilo da je održavanje ili poboljšanje njihova afekta razlog njihovih rangova videozapisa. Stoga se može zaključiti da pozitivan afekt aktivira automatsku tendenciju održavanja afekta koja navodi sretne pojedince da traže aktivnosti koja su nesvjesno povezana s pozitivnom valencijom.

Ti nalazi se mogu povezati i s utjecajem pozitivnog afekta na implicitnu motivaciju. Implicitna motivacija je ona u kojoj težnja ka ostvarivanju ciljeva proizlazi iz nesvjesnih procesa. Ideja je da su ciljevi postavljeni u mentalne strukture koje uključuju kontekst, cilj i radnje koje će dovesti do ostvarivanja cilja te stoga taj proces postaje automatiziran. Najčešće automatsko cilju usmjereno ponašanje su navike (Aarts i Dijksterhuis, 2000).

Custers i Aarts (2005) su pronašli kako su sudionici koji su osjećali pozitivni afekt htjeli zadržati i poboljšati afekt više nego kontrolna skupina. Nadalje, rezultati su pokazali kako povezivanje ponašanja s pozitivnim afektom povećava motivaciju za to ponašanje, odnosno aktivnost, zbog povezanosti s poželjnim afektom. Te su pronašli kako je taj učinak bio automatski u smislu da

sudionici nisu bili svjesni da aktivnost održava pozitivni afekt te samim time nisu bili svjesni izvora cilja da rade tu aktivnost.

Nadalje, postoje nalazi koji upućuju na to da pozitivni afekt ima utjecaj na motivaciju očekivanja. Vroomova (1964) teorija motivacije očekivanja je razvijena da predvidi razinu motivacije pojedinca. Prema Teoriji očekivanja, ljudi su motivirani da ulože napor ako vjeruju da će njihov trud rezultirati dobrim radnim učinkom te da će taj učinak dovesti do sekundarnih ishoda, poput nagrada, priznanja ili zadovoljstva. Sukladno s time vjeruju da će sekundarni ishod imati visoku pozitivnu valenciju. Vroom (1964) navodi kako postoje tri elementa motivacije: valencija (osoba će biti motivirana ako je ishod pozitivno evaluiran), instrumentalnost (kognitivne evaluacije specifične situacije) i očekivanje (ocjena vjerojatnosti da će napor dovesti do poželjnog ishoda). Ako su pozitivni aspekti ishoda dostupni pojedincima koji osjećaju pozitivni afekt, vjerojatnije je da će ocijeniti taj ishod pozitivnijim. Odnosno, ljudi pozitivnije ocjenjuju rezultate kada se osjećaju sretno. Nadalje, kontekst u kojem se ocjenjuju situacije, odnosno kognitivne evaluacije, mogu utjecati na vezu između izvedbe i nagrade. Afekt može biti sastavni dio konteksta te utjecati na individualnu percepciju instrumentalnosti (Erez i Isen, 2002).

Također, pozitivni afekt ima facilitirajući učinak na motivaciju i izvođenje. Osobe koje osjećaju pozitivni afekt pokazuju veću upornost, više se trude i izvještavaju o višim razinama motivacije od onih koje osjećaju neutralni afekt. U skladu s time u istraživanju je pronađeno kako sudionici kod kojih je induciran pozitivni afekt imaju visoku razinu očekivanja da će postići cilj nego kontrolna skupina, te su također više izrazili naklonost prema povoljnim nagradama (Erez i Isen, 2002).

Sve zajedno, pozitivni afekt može povećati motivaciju povećanjem očekivanja da će trud voditi do dobrog učinka, da će kontekst situacije biti pozitivan i da će učinak dovesti do postizanja poželjne nagrade.

No, Isen (2008) sugerira kako će se učinak pozitivnog afekta održati samo kad rezultati ne ovise o slučajnosti. Kod potrebne vrlo visoke ili vrlo niske razine napora, pozitivni afekt neće povećati nečija očekivanja da će dobro izvršiti cilj, niti će povećati osjećaj da će se dobiti željene nagrade. Samo u umjerenj razini napora pozitivni afekt ima efekte na očekivanja. Što se tiče poželjnosti nagrade, pozitivni afekt će povećati percipiranu poželjnost umjereno atraktivnih ishoda, ali ne

izuzetno atraktivnih ili krajnje neprivlačnih ishoda. Te ako su ti učinci rezultat racionalne odluke osobe koja osjeća pozitivni afekt, onda pozitivni afekt ne bi trebao imati učinak kada su ishodi opisani kao slučajnost.

Također, pronađeni su nalazi koji sugeriraju kako pozitivni afekt ima utjecaja i na intrinzičnu motivaciju. Intrinzična motivacija je tip motivacije koja se temelji na prirodnom interesu ljudi za razne aktivnosti koje pružaju novost i izazov. Intrinzično motivirano ponašanje ne zahtijeva vanjske nagrade, nego je izraz ljudskog osjećaja tko su i što ih zanima (Deci i Ryan, 2010).

Isen i Reeve (2005) su proveli dva eksperimenta u kojima su pronašli nalaze da pozitivni afekt ima utjecaj na intrinzičnu motivaciju. Rezultati te dvije studije pokazuju da kad ljudi slobodno biraju između aktivnosti, pozitivni afekt potiče intrinzičnu motivaciju te navodi ljude da biraju zadatke koji su ugodniji.

Moglo bi se pretpostaviti da ljudi koji osjećaju pozitivni afekt zanemaruju obavezne zadatke zato što im nisu zanimljivi, no to nije slučaj. Pronađeno je kako biranje ugodnijih zadataka ne dolazi na štetu obaveznih zadataka, čak i ako je taj zadatak nezanimljiv ili neugodan. U oba eksperimenta, ljudi koji su osjećali pozitivni afekt pokazivali su povoljniju procjenu ugodnijeg zadatka, ali ne i nezanimljivog zadatka u usporedbi s kontrolnom skupinom. Također, sudionici koji su osjećali pozitivni afekt proveli su više vremena na ugodnom zadatku nego kontrolna skupina. Ipak, sudionici koji su osjećali pozitivni afekt proveli su znatan dio svog vremena i na nezanimljivom zadatku (Isen i Reeve, 2005). Ti nalazi su u skladu s literaturom koja kaže da pozitivni afekt facilitira fleksibilno razmišljanje, pažljivost i temeljitost u rješavanju zadataka (Isen, 2001).

4.2. Pozitivni afekt kao povratna informacija

Afekt ima različite funkcije kao povratna informacija u samoregulaciji. Afekt služi kao signal sigurnosti ili nesigurnosti, kao informacija da se napreduje prema cilju bolje nego je nužno te kao informacija da treba nastaviti ili krenuti s napredovanjem prema cilju. U nastavku će te funkcije biti detaljnije objašnjene.

Jedna od funkcija afekta je da i pozitivni i negativni afekt služi kao izvor informacija koji upozorava organizam na sigurna ili nesigurna stanja. Te informacije imaju i razne motivacijske implikacije. Negativno raspoloženje navodi ljude da pažljivo ispituju svoju okolinu kako bi utvrdili

izvor opasnosti ili prijetnje koji stvara negativno raspoloženje. S druge strane, pozitivno raspoloženje govori ljudima da se mogu opustiti i smanjiti pažnju usmjerenu na njihovu okolinu jer je sve dobro (Aspinwell, 1998).

Druge dvije funkcije su dva suprotna stajališta koja objašnjavaju informacijsku ulogu pozitivnog afekta. Prvo je da pozitivni afekt signalizira da je dovoljno napretka određeno, dok drugo kaže da pozitivni afekt signalizira da treba nastaviti raditi prema ostvarivanju cilja.

U teoriji kontrole osnovna jedinica kontrole je petlja povratnih informacija (Carver i Scheier, 1982). Prema teoriji kontrole osjećaji su posljedica povratne sprege koja se pokreće automatski, istodobno i paralelno sa procesom vođenja ponašanja. Jednostavno objašnjenje ovog procesa jest da diskrepancija koja se javlja u procesu provjere željenog i aktualnog stanja dovodi do afekta (Carver i Scheier, 2011).

Teorija kontrole ukratko kaže da se u petlji povratnih informacija trenutno stanje, koje percipira ulazna funkcija, uspoređuje sa željenim stanjem. Komparator uspoređuje i tako traži diskrepanciju između trenutnog i željenog stanja. Ako postoji diskrepancija izlazna funkcija se mijenja (Carver i Scheier, 1982).

Carver i Scheier (2011) sugeriraju da se signal pogreške u usporedbi trenutnog i aktualnog stanja, odnosno diskrepancija između aktualnog i trenutnog stanja subjektivno manifestira kao afekt, pozitivne ili negativne valencije. Ako je razina napredovanja ispod kriterija, dolazi do negativnog afekta. Ako je razina dovoljno visoka da prelazi kriterij, nastaje pozitivni afekt. Ako se razina ne razlikuje od kriterija, onda nema afekta. U osnovi, pozitivni afekt znači da osobi u nečemu ide bolje nego što je neophodno / očekivano, a negativni afekt znači da osobi ide gore nego što je potrebno.

Kriteriji, odnosno željena stanja, za petlju povratnih informacija su fleksibilni i ovise od osobe do osobe. Te su različiti za različite kategorije ponašanja. Nadalje, ti kriteriji se mogu promijeniti s vremenom. Nekada se ta promjena odnosi na smanjenja zahtjeva kriterija, odnosno na stvaranje manje strogih kriterija. Osoba koja ne uspijeva u obavljanju zadataka jednako dobro i efikasno kao i njeni kolege može smanjiti svoje kriterije. To može izazvati bolji balans pozitivnog i negativnog afekta. S druge strane, promjena može biti takva da kriteriji postanu stroži. Osoba koja bolje i efikasnije rješava zadatke od svojih kolega može postrožiti svoje kriterije i napraviti si veći izazov. Takva promjena

može povećati vjerojatnost nastanka negativnog afekta i smanjenja nastajanja pozitivnog afekta (Carver i Scheier, 1990).

Carver i Scheier (2011) objašnjavaju pojavu pozitivnog afekta kroz model smanjenja (*eng. coasting*). U tom modelu pozitivni afekt se javlja kada nešto ide bolje nego što je potrebno. Međutim, pozitivni afekt označava diskrepanciju, a funkcija negativne petlje povratnih informacija je da smanji diskrepanciju. Proces petlje povratnih informacija ne želi vidjeti niti negativan niti pozitivan afekt. I pozitivan i negativan afekt reprezentiraju odstupanje i vode ka promjeni izlazne funkcije koja će ukloniti to odstupanje. Model smanjenja sugerira da ljudi koji prekorače stupanja kriterija napretka i stoga osjećaju pozitivni afekt, automatski teže smanjenju napora. Oni smanjuju napor, ali ne zaustavljaju napor, prema onom koji je u skladu s kriterijem napretka. Pozitivni afekt u ovom slučaju je privremen te s vremenom počinje blijediti (Carver i Scheier, 2011).

Carver i Scheier (2000) također objašnjavaju pojavu afekta kroz metaforu vožnje automobila. Ako osoba dođe do brda, put ka vrhu će ju usporiti i morat će dati više gasa kako bi ubrzala i dostigla do vrha. Put sa vrha brda do ravnine će ju ubrzati i stoga će osoba stati na kočnice kako bi usporila put do ravnine. Slično je i s afektom. Spor put do vrha, u kontekstu samoregulacije to je put do cilja, odnosno željenog stanja, dovodi do osjećaja negativnog afekta koji je signal da treba ubrzati, odnosno uložiti veći napor. Brz put prema ravnini, odnosno prema cilju i željenom stanju, dovodi do osjećaja pozitivnog afekta koji signalizira da treba usporiti, odnosno da treba ulagati manji napor (Carver i Scheier, 2000).

Drugo stajalište je ono da pozitivni afekt služi kao "kreni" signal te, kasnije, kao signal da treba nastaviti sa radom prema ostvarenju cilja ili željenog stanja..

Clore i suradnici (2001) predlažu da pozitivni afekt funkcionira kao poticaj ili nagrada za korištenje trenutno dostupnih informacija i slijeđenje trenutno određenih ciljeva. Ovisno o situaciji, pozitivni afekti su često vezani uz samu osobu, vlastiti odgovor, vlastita očekivanja, sklonosti i želje u odnosu na situaciju. Pozitivni afekt se često doživljava kao samopouzdanje, uspjeh te kao pokazatelj da su nečija uvjerenja i očekivanja valjana. U tome slučaju pozitivni afekt služi kao "kreni" signal (Clore i sur., 2001).

Custers i Aarts (2005) su pronašli kako subliminalno oblikovanje ciljeva dovodi do veće privrženosti cilju ako su ciljevi pozitivno oblikovani i upareni s pozitivnim pridjevima nego kada su neutralno oblikovani, s neutralnim pridjevima.

Cameron i suradnici (2017) su pronašli kako pozitivni afekt utječe na odabir cilja i način kako doći do cilja u odnosu na fizičku aktivnost, no pronašli su kako pozitivni afekt ne utječe na predanosti ciljevima fizičke aktivnosti. Sudionici kod kojih je induciran pozitivni afekt su navodili veći broj različitih aktivnosti kao ciljeve za idući tjedan, iako nisu namjeravali provesti više vremena radeći te aktivnosti. Nadalje, to istraživanje je potvrdilo ideju da pozitivni afekt služi kao "kreni" signal za ostvarivanje cilja, i što čini u odnosu na ciljeve fizičke aktivnosti.

Orehek i suradnici (2011) su predložili kako pozitivni afekt ponekad dovodi do povećanja aktiviranja usvojenog cilja, a ponekad do deaktivacije usvojenog cilja. To povećanje i deaktivacija su pod utjecajem okolnosti. Povećanje napora i deaktivacija cilja se može objasniti kroz konkurentne ciljeve (Orehek i sur., 2011). Kad postoje konkurentni ciljevi, pojedinac je motiviran završiti jedan napredak u trenutnom cilju, jer drugi cilj zahtjeva resurse. Kada nema konkurentnih ciljeva, motivacija je usmjerena na percepciju trenutnog cilja kao dostižnog i poželjnog, što dovodi do povećane aktivacije (Kruglanski i sur., 2002). Odnosno osoba troši više resursa u ostvarivanje tog jednog cilja.

Pronađeno je kako kada postoji konkurencija za resurse zbog različitih ciljeva, pozitivni afekt će dovesti do smanjenja napora za ostvarivanje trenutnog cilja. No kada nema konkurentnih ciljeva, pozitivni afekt dovodi do većeg napora za ostvarivanje trenutnog cilja (Orehek i suradnici, 2011).

Može se zaključiti kako pozitivni afekt, kada je u ulozi povratne informacije može služiti za praćenje poželjnog ili nepoželjnog napretka, odnosno kao signal diskrepancije, a da s druge strane može služiti kao signal koji govori da se treba nastaviti na ostvarivanju cilja ovisno o kontekstu situacije kojoj se osoba nalazi.

4.3. Pozitivni afekt pomaže prevladati iscrpljenost ega

Samoregulacija iscrpljuje psihološke resurse, što rezultira daljnjom slabijom samoregulacijom, odnosno stanjem tzv. 'iscrpljenosti ega'. Stoga, možemo postaviti pitanje kako se ljudi mogu opravi od iscrpljenosti ega i opet postati sposobni za efektivnu samoregulaciju? Resursi

ne ostaju zauvijek iscrpljeni, oni se s vremenom se obnove. Koja je uloga pozitivnog afekta u obnovi samoregulacijskih kapaciteta?

Jedno istraživanje je pokazalo da su pušači koji su se nalazili u stanju iscrpljenosti ega (odupirući se primamljivim desertima), a kod kojih je induciran pozitivan afekt (putem humorističnih videozapisa), imali nakon toga manju vjerojatnost da puše u usporedbi s pušačima s iscrpljenim egom koji su gledali videozapise neutralnog karaktera ili završili vježbu pisanja. Pušači koji su gledali humoristične videozapise su jednako vjerojatno pušili tijekom odmora kao i pušači koji nisu bili u stanju iscrpljenosti ega, dok su pušači koji su gledali videozapise neutralnog tona više pušili tijekom odmora (Shmueli i Prochaska, 2012). Ovi nalazi su jedan od pokazatelja kako pozitivan afekt može obnoviti kapacitete za samoregulaciju.

Tice i suradnici (2007) su testirali niz hipoteza u kojima su kreirali stanje iscrpljenosti ega tako što su sudionici na početku sudjelovali u početnom činu samoregulacije te je zatim izmjerena samoregulacija na drugom, naizgled nepovezanom zadatku. Istraživači su pronašli da su sudionici koji su potiskivali misli, a bili su ugodnog raspoloženja, odrađivali zadatak jednako dobro kao i sudionici koji nisu potiskivali svoje misli. Odnosno, nalazi su pokazali da dobro raspoloženje uklanja iscrpljujuće efekte samoregulacije koje je početna samoregulacija proizvela, odnosno iscrpljenost ega. Nadalje, pronašli su kako iscrpljenost ega dovodi do niske razine ustrajnosti te da pozitivan afekt može neutralizirati i suprotstaviti taj utjecaj.

Sve četiri studije u istraživanju (Tice i sur., 2007) su pronašle da pozitivan afekt rezultira poboljšanjem u samoregulaciji, u usporedbi s sudionicima koji su radili iste zadatka, ali nisu imali induciran pozitivan afekt. Također je pokazano kako samo pozitivan afekt ima taj utjecaj. Neugodne emocije, poput inducirane emocije tuge nisu imale isti efekt kada su bile inducirane.

Zhu i suradnici (2015) su dobili slične rezultate. Njihovo istraživanje je pokazalo da je induciranje pozitivnog afekta učinkovita metoda ublažavanja iscrpljenosti ega. Ti nalazi sugeriraju da pozitivan afekt može pomoći tijelu da poveća resurse za samoregulaciju, što ima implikacije za intervencije tijekom iscrpljenosti ega. Istraživači nagašavaju kako pozitivnije afekt nije jednak samoregulacijskim resursima, nego slično kao što spavanje i odmor mogu obnoviti resurse, tako ih obnavlja i pozitivan afekt.

Ren i suradnici (2010) su isto dobili da pozitivni afekt ublažava iscrpljenost ega. Istraživači su pronašli značajnu razliku u utjecaju između sudionika u stanju iscrpljenosti ega u kojih je inducirana pozitivna emocija od onih u kojih je inducirana neutralna emocija. Nadalje, pronašli su kako pozitivni afekt ne utječe na samoregulacijske kapacitete pojedinca koji nisu u stanju iscrpljenosti ega.

Sva ova istraživanja pokazuju kako je induciranje pozitivnog afekta jedan od načina na koji se osoba može oporaviti od iscrpljenosti ega.

5. Zaključak

Afekti i samoregulacija su dio svakidašnjeg života te su zbog toga često istraživani. Pozitivni afekt ima različite implikacije u samoregulaciji. Nakon pregleda literature o ulozi pozitivnog afekta moglo bi se sažeti kako pozitivni afekt nije samo jednostavan osjećaj sreće, nego igra različite uloge u samoregulaciji. S jedne strane pozitivni afekt je motivator, ne samo za zadržavanje ugodnog raspoloženja, nego i za zanimljive zadatke, s time da se ne čini kako ugrožava obavezne zadatke. S druge strane služi kao povratna informacija koja signalizira napredovanje i potiče na aktivaciju ciljeva. Te zadnje, pozitivan afekt pomaže osobi prevladati iscrpljenost resursa za samoregulaciju.

6. Literatura

- Aarts, H. i Dijksterhuis, A. (2000). Habits as knowledge structures: Automaticity in goal-directed behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 53–63. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.53>
- American Psychological Association. (n.d.). Afekt. U *APA dictionary of psychology*. Preuzeto 11. rujna 2020, sa <https://dictionary.apa.org/affect>
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22(1), 1–32. <https://doi.org/10.1023/A:1023080224401>
- Austin, J. T. i Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338–375. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.338>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Barrett, L. F. i Bliss-Moreau, E. (2009). Affect as a psychological primitive. U M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 41, 167–218). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00404-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00404-8)
- Baumeister, R. F. i Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Baumeister, R. F. i Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Baumeister, R. F. i Vohs, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. U M. Zanna i J. Olson (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 54, str. 67–127). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.04.001>
- Beedie, C. J. i Lane, A. M. (2012). The role of glucose in self-control: Another look at the evidence and an alternative conceptualization. *Personality and Social Psychology Review*, 16(2), 143–153. <https://doi.org/10.1177/1088868311419817>

- Cameron, D. S., Bertenshaw, E. J. i Sheeran, P. (2017). Positive affect and physical activity: Testing effects on goal setting, activation, prioritisation, and attainment. *Psychology and Health*, 33(2), 258–274. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1314477>
- Campion, M. A. i Lord, R. G. (1982). A control systems conceptualization of the goal-setting and changing process. *Organizational Behavior and Human Performance*, 30(2), 265–287. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(82\)90221-5](https://doi.org/10.1016/0030-5073(82)90221-5)
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111–135. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (2000). On the structure of behavioral self-regulation. U M. Boekaerts, M. Zeidner i P. R. Pintrich (Eds.) *Handbook of self-regulation* (str. 41–84). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50032-9>
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (2011). Self-regulation of action and affect. U K. D. Vohs i R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (str. 3–21). The Guilford Press.
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19–35. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19>
- Clore, G. L., Wyer, R. S. Jr., Dienes, B., Casper, K., Hohm, C. i Isbell, L. (2001). Affective feelings as feedback: Some cognitive consequences. U L. L. Martin i G. L. Clore (Eds.), *Theories of mood and cognition: A user's guidebook* (str. 27–62). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Custers, R. i Aarts, H. (2005). Positive affect as implicit motivator: On the nonconscious operation of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(2), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.2.129>
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2010). Intrinsic motivation. U I. B. Weiner i W. E. Craighead (Eds.), *The corsini encyclopedia of psychology* (str. 1–2). John Wiley and Sons. 10.1002/9780470479216.corpsy0467

- Erez, A. i Isen, A. M. (2002). The influence of positive affect on the components of expectancy motivation. *Journal of Applied Psychology*, 87(6), 1055–1067. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.6.1055>
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive Emotions. U C. R. Snyder i S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (str. 120–134). Oxford University Press.
- Gailliot, M. T. i Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 11(4), 303–327. <https://doi.org/10.1177/1088868307303030>
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E. i Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.325>
- Gilbert, D. T., Pelham, B. W. i Krull, D. S. (1988). On cognitive busyness: When person perceivers meet persons perceived. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 733–740. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.733>
- Handley, I. M., Lassiter, G. D., Nickell, E. F. i Herchenroeder, L. M. (2004). Affect and automatic mood maintenance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(1), 106–112. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(03\)00086-6](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00086-6)
- Hothersall, D. (2002). *Povijest psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Howe, M., Chang, C.H. i Johnson, R. E. (2013). Understanding affect, stress, and well-being within a self-regulation framework. U P. L. Perrewé, C. C. Rosen i J. R. B. Halbesleben (Eds.), *Research in occupational stress and well-being*. (Vol 11, str. 1–34). Emerald Group Publishing. [10.1108/S1479-3555\(2013\)0000011005](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2013)0000011005)
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. U L. Berkowitz (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, str. 203–253). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60415-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60415-3)

- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, *11*(2), 75–85. https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1102_01
- Isen, A. M. (2008). Some ways in which positive affect influences decision making and problem solving. U M. Lewis, J. M. Haviland-Jones i L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3. ed., str. 548–573). The Guilford Press.
- Isen, A. M. i Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*(6), 1206–1217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.6.1206>
- Isen, A. M. i Reeve, J. (2005). The influence of positive affect on intrinsic and extrinsic motivation: Facilitating enjoyment of play, responsible work behavior, and self-control. *Motivation and Emotion*, *29*(4), 295–323. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9019-8>
- Isen, A. M., Johnson, M. M., Mertz, E. i Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(6), 1413–1426. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.6.1413>
- Kahn, B. E. i Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research*, *20*(2), 257–270. <https://doi.org/10.1086/209347>
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y. i Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. U M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 34, str. 331–378). Academic Press. 10.1016/S0065-2601(02)80008-9
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. U M. Boekaerts, M. Zeidner i P. R. Pintrich (Eds.) *Handbook of self-regulation* (str. 111–169). Academic Press. 10.1016/B978-012109890-2/50034-2
- Muraven, M., Collins, R. L. i Neinhans, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: an initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*, *16*(2), 113–120. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.16.2.113>

- Orehek, E., Bessarabova, E., Chen, X. i Kruglanski, A. W. (2011). Positive affect as informational feedback in goal pursuit. *Motivation and Emotion*, 35(1), 44–51. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9197-2>
- Peterson, C. i Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Powers, W. T. (1973). Feedback: Beyond Behaviorism. *Science*, 179(4071), 351-356. <https://doi.org/10.1126/science.179.4071.351>
- Ren, J., Hu, L., Zhang, H. i Huang, Z. (2010). Implicit positive emotion counteracts ego depletion. *Social Behavior and Personality*, 38(7), 919–928. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.7.919>
- Scherer, K. (2000). Psychological models of emotion. U J.C. Borod (Ed.), *The neuropsychology of emotion* (str. 137- 162). Oxford: Oxford University Press.
- Shmueli, D. i Prochaska, J. J. (2012). A test of positive affect induction for countering self-control depletion in cigarette smokers. *Psychology of addictive behaviors*, 26(1), 157–161. <https://doi.org/10.1037/a0023706>
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D. i Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 379–384. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.05.007>
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley.
- Watson, D. (2002). The disposition to experience pleasurable emotional states. U C. R. Snyder I S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (str. 106–119). Oxford University Press.
- Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. New York: The Guilford Press.
- Watson, D. i Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219 – 235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Wegener, D. T. i Petty, R. E. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1034–1048. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.6.1034>

Wegener, D. T., Petty, R. E. i Smith, S. M. (1995). Positive mood can increase or decrease message scrutiny: The hedonic contingency view of mood and message processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 5–15. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.5>

Zhu, Z., Li, J., Zhang, B., Li, Y. i Zhang, H. (2015). The effect of motivation and positive affect on ego depletion: Replenishment versus release mechanism. *International Journal of Psychology*, 52(6), 445–452. <https://doi.org/10.1002/ijop.12235>