

## РЕГУЛАЦИЯ НА НАСТРОЕНИЕТО

Теодора Йорданова

*Whereas many researchers have been interested in behavioral self-regulation, interest in the self-regulation of affect is recent. Mood system and mood regulation components are presented. A model of mood regulation is submitted, which draws on principles of maximizing positive and minimizing negative affects – other things being equal, people prefer to maintain a positive hedonic balance. A taxonomy of strategies and behaviors for remediating unpleasant affect and maintaining positive affect is presented.*

*Influence of mood valency on the mood regulation are outlined.*

Регулацията<sup>1</sup> на настроенята е относително нова и модерна изследователска територия, но фокусира научния капацитет на водещи имена в психологията на личността. Съвременните разработки в областта предлагат провокативни теоретични обобщения и перспектива за допълващо осмисляне на традиционни личностни конструкти и интерпретации.

### Система на настроението

Настроенията са компонент на по-широките поведенчески системи (Larsen, 2000; Watson, 2000). Валентността на афекта<sup>2</sup> задава широко възприетата двудименсионална структура на настроението, чийто еквивалент се открива и на физиологично ниво. Функционалната независимост на негативните и позитивните настроения репрезентира действието на двете отделни централни мотивационни тенденции — Системата на поведенческо потискане (BIS) и Системата на поведенческа активация (BAS). Системата на поведенческо потискане контролира преживяването на състоянията с негативна валентност и мотивацията за избягване на нежелани стимули. Системата на поведен-

<sup>1</sup> Под понятието **регулация** на настроението винаги се разбира **саморегулация** на настроението.

<sup>2</sup> **Афектът** е обобщена категория за валентни състояния, която включва както емоциите, така и настроенята.

ческа активация регулира позитивните емоции и настроения, приближаващата мотивация и целево-насоченото поведение (Gray, 1970).

Двудименсионалният модел на Тейър (Thayer, 1978, 1989) конкретизира представените по-обща физиологични концепции. Настроението се интерпретира в близка асоциация с централните състояния на общия телесен араузъл, с включени съзнателни репрезентации за състоянията на енергия — умора и напрежение — спокойствие. Негативните настроения се описват главно в термините на повишено физиологично и психично напрежение и ниска енергия. Позитивните настроения включват състоянията на висока енергетичност и спокойствие. Поставянето на общия телесен араузъл в основата на концептуализацията, определя присъствието на общ механизъм на паралелно взаимодействие на позитивните и негативните настроения с множество системи на тялото (кардиоваскуларна, скелетно-мускулна и когнитивна). Едно релевантно следствие от описания процес е вероятността промяната в една система да предизвиква едновременни промени в други системи.

Двудименсионалният модел на настроението на Тейър припокрива в голяма степен активираните дименсии на Позитивна и Негативна Афективност на Уотсън и Телеган (Watson & Tellegen, 1985). Разграничението е по посока на интерпретациите, вследствие ортогоналността, която Уотсън и съавт. (Watson et al., 1999) разглеждат в по-категоричен маниер. Тейър (Thayer, 2000) допуска ефекти от взаимодействието на дименсиите (напр. нарастването на напрежението до определена точка енергетизира индивида, но на по-високи нива се асоциира с намаляване на енергията).

### **Регулация на настроенията. Хедонистичният мотив при регулацията на настроенията**

Феноменологичната природа на настроенията предлага характеристики, които изграждат идеалната среда за регулация според принципа на хедонизма. Функцията им на информационен сензор за наличните целево-релевантни ресурси и биологичните процеси, свързани с енергията и активацията в организма (Morris, 2000), се допълва от типичната им продължителност, която налага получените индикации като доминиращ, „проникващ и поддържащ емоционален климат“ (по Gross, 1998) в ежедневието. Тяхната дифузност и липсата на по-конкретни отнасяния към специфични обекти или събития, съчетано с отсъствие на силна преса върху поведението (за разлика от емоциите), прави промяната на афективното състояние само по себе си основна регулационна цел.

Класическата формулировка на хедонизма като система от ати-тюди и поведения по търсене на удоволствие и избягване на болката (Freud, 1923) при регулацията на настроенията добива по-широки смислови интерпретации. Хедонистично мотивирана е всяка актив-