

AUTO-CONTROLLO ED AUTO-EFFICACIA RISPETTO ALLA REGOLAZIONE AFFETTIVA COME MODERATORI DELLA RELAZIONE TRA AFFETTI NEGATIVI E STILE DI VITA.

Lightsey O.,R., Maxwell D.A., Nash T.M., Rarey E.B., McKinney V.A.

Journal of Cognitive Psychotherapy, 2011, 25, 2.

Gli affetti negativi hanno una relazione inversa con l'insoddisfazione nella vita. Poiché una qualità di vita bassa e insoddisfacente è considerato un predittore di mortalità e comportamenti suicidari, la possibilità di testare dei fattori psicologici che possano attenuare la sensazione di infelicità vitale potrebbe risultare molto utile. Gli autori testano l'ipotesi che la auto-efficacia nel regolare le emozioni negative e in generale l'auto-controllo potrebbero mitigare la relazione tra tratto affettivo negativo e soddisfazione nella vita. In uno studio su 191 studenti di college, l'abilità a moderare la rabbia correla con un miglioramento della soddisfazione nella vita, al contrario, l'incremento dell'auto controllo non modera la relazione tra affetti negativi e qualità di vita. Ad alti livelli di auto efficacia nella regolazione delle emozioni, si perde qualsiasi correlazione tra affetti negativi e qualità di vita, al contrario a bassi livelli di autoefficacia una qualità di vita negativa e insoddisfacente correla fortemente con gli affetti negativi.