

REGULAÇÃO EMOCIONAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

EMOTIONAL REGULATION IN COLLEGE STUDENTS: A LITERATURE REVIEW

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:
UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Denise de Matos Manoel Souza¹
Heloisa Bruna Grubits²

RESUMO: O contexto do ensino superior é permeado por eventos que podem ser estressores e produtores de emoções negativas. Nesse sentido, a regulação das emoções tem uma função importante no manejo de experiências emocionais. Esses processos regulatórios podem incluir estratégias de avaliação cognitiva e de supressão das emoções. Este trabalho buscou identificar os instrumentos utilizados para avaliar as estratégias de regulação emocional em estudantes universitários, além das principais estratégias utilizadas nesse processo. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura em três bases de dados, para publicações dos últimos cinco anos, com pesquisas de tipo descritivo-correlacional e que contavam com amostra de estudantes universitários. Foram identificados sete trabalhos, oriundos de Portugal, Chile, Argentina e Brasil. As pesquisas utilizaram a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional, a Escala de dificuldades de regulação emocional estado e o Questionário de Regulação Emocional. Entre as estratégias de regulação emocional identificadas, os autores apontam maior utilização da supressão das emoções, aliada a dificuldades na identificação das emoções, que podem ser relacionadas ao aumento de respostas psicológicas associadas. Assim, a regulação das emoções é um tema importante quando se considera a saúde mental de estudantes do ensino superior. É importante que estudos futuros utilizem medidas de regulação emocional, buscando relacioná-las com o contexto dos estudantes, permitindo que sejam planejadas medidas estratégias de apoio aos processos de regulação das emoções de modo adaptativo.

Palavras-chave: Ensino superior. Emoções. Adaptação. Pesquisa científica.

¹Mestrado em Psicologia (UCDB), Doutoranda em Psicologia (UCDB) Universidade Católica Dom Bosco.

²Orientador: Doutora em Ciências Biomédicas (Unicamp), Professora do Programa de Pós Graduação em Psicologia da Universidade Católica Dom Bosco.

ABSTRACT: The context of higher education is permeated by events that can be stressful and produce negative emotions. In this way, emotion regulation plays an important role in managing emotional experiences. These regulatory processes can include cognitive reappraisal and emotional suppression strategies. This study sought to identify the instruments used to assess emotional regulation strategies in university students, as well as the main strategies used in this process. Therefore, a literature review was carried out in three databases, for publications from the last five years, with descriptive-correlational research and a sample of university students. Seven studies were identified from Portugal, Chile, Argentina and Brazil. The studies used the Difficulties in Emotion Regulation Scale, the State Difficulties in Emotion Regulation Scale and the Emotional Regulation Questionnaire. Among the emotional regulation strategies identified, the authors point to greater use of suppression of emotions, and difficulties in identifying emotions, which can be related to increased associated psychological responses. Therefore, emotion regulation is an important topic when considering the mental health of higher education students. Future studies must use measures of emotion regulation, seeking to relate them to the context of the students, so that measures can be planned to support emotion regulation processes adaptively.

Keywords: Higher education. Emotions. Adaptation. Scientific Research.

RESUMEN: El contexto de la educación superior está plagado de eventos que pueden ser estresantes y generar emociones negativas. En este sentido, la regulación emocional desempeña un papel importante en la gestión de las experiencias emocionales. Estos procesos reguladores pueden incluir estrategias de evaluación cognitiva y supresión emocional. Este estudio buscó identificar los instrumentos utilizados para evaluar las estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios, así como las principales estrategias empleadas en este proceso. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica en tres bases de datos, buscando publicaciones de los últimos cinco años, con una investigación descriptiva-correlacional que incluyó una muestra de estudiantes universitarios. Se identificaron siete estudios, provenientes de Portugal, Chile, Argentina y Brasil. Las investigaciones utilizaran la Escala de Dificultades de Regulación Emocional, la Escala de Dificultades de Regulación Emocional Basada en el Estado y el Cuestionario de Regulación Emocional. Entre las estrategias de regulación emocional identificadas, los autores señalan un mayor uso de la supresión emocional, junto con dificultades para identificar las emociones, lo que podría estar relacionado con un aumento de las respuestas psicológicas asociadas. Por lo tanto, la regulación emocional es un tema importante al considerar la salud mental de los estudiantes de educación superior. Es fundamental que los estudios futuros utilicen medidas de regulación emocional, buscando relacionarlas con el contexto de los estudiantes, lo que permitirá la planificación de medidas estratégicas para apoyar los procesos de regulación emocional de forma adaptativa.

Palabras clave: Educación superior. Emociones. Adaptación. Investigación científica.

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo analisar a regulação emocional em estudantes universitários, identificando os instrumentos utilizados para avaliar as estratégias de regulação emocional utilizadas e as principais formas que esse público utiliza para regular as próprias emoções. Sabe-se que o ensino superior é um espaço importante para desenvolvimento em distintos âmbitos, desde habilidades e competências profissionais e pessoais, o que pode gerar impacto positivo na vida do estudante. Considerar o desenvolvimento dessas capacidades pode

auxiliar na conquista de objetivos pelos acadêmicos, impactando o desempenho acadêmico e permanência no ensino superior (MANOEL; GRUBITS; NORIEGA, 2017).

Por ser uma etapa de muitas mudanças, diversas características do ensino superior podem ser percebidas como estressores, levando a um impacto direto na saúde dos estudantes. Assim, o estudante é exposto a diversas condições que podem representar um risco à sua saúde mental e bem-estar, especialmente referente a indicadores de estresse, ansiedade, depressão e *burnout*. Em diversos períodos da graduação, eventos podem configurar gatilhos ao sofrimento psíquico (ARIÑO; BARDAGI, 2018; CASTRO, 2017).

Demandas específicas do ensino superior, como carga horária de estudo, exigências quanto ao processo de formação, adaptação a novos contextos, rotinas de sono e de estudo podem constituir estressores. Essas demandas irão exigir do estudante um repertório para se organizar e enfrentar os estressores. Desse modo, a experiência no ensino superior pode levar ao aumento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Esses sintomas são frequentemente acompanhados pela desregulação emocional. A desregulação emocional é entendida como a utilização de estratégias de manejo das emoções que são desadaptativas, sugerindo não aceitação das respostas emocionais, dificuldades para controlar comportamentos diante das situações estressoras e problemas na interpretação das emoções (ARIÑO; BARDAGI, 2018; MOREIRA, 2018; VELOSO et al., 2011).

3

Nesse sentido, a regulação emocional desempenha uma função importante no manejo diante de situações estressoras e que podem desencadear sintomas e comportamentos desadaptativos. Características clínicas ligadas aos transtornos do humor e ansiedade sugerem a utilização de recursos disfuncionais na regulação das emoções indesejadas. Em atividade educativas, as emoções acadêmicas ou de desempenho indicam as experiências emocionais vivenciadas em contextos de aprendizagem. Desempenho é entendido como a qualidade de atividades ou seus resultados, seguindo critérios de avaliação. Mas, no contexto educacional, também ocorrem as emoções sociais, que se interconectam nas vivências acadêmicas (VELOSO ET AL., 2011; PEKRUN, 2006).

As emoções são respostas a eventos do ambiente, que geram padrões de ativação fisiológicos e englobam aspectos cognitivos e comportamentais, bem como reações do sistema nervoso autônomo, que controlam as ações do organismo. Desse modo, as emoções envolvem aspectos cognitivos, fisiológicos e culturais, ligados à evolução e socialização da espécie, influenciando o modo como as emoções serão expressas (FONTES, 2017).

A regulação emocional é um processo de utilização de estratégias de enfrentamento para manejar a intensidade emocional indesejada. Nesse sentido, as estratégias de regulação emocional dependem do contexto e da situação, auxiliando na modulação da intensidade da emoção, permitindo mantê-las em um nível de controle. No extremo oposto, a desregulação emocional inclui a dificuldade para lidar com experiências e processar emoções. Pode indicar a intensificação ou desativação da emoção, com o aumento da intensidade da sensação da emoção ou experiência dissociativas, com estilos de enfrentamento de esquiva (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

As emoções podem ser definidas como expressões de afeto que incluem reações do organismo a algum evento. Estas reações são compostas por pensamentos, componentes fisiológicos, expressão do corpo e pela experiência subjetiva, que é chamada de sentimento. As emoções podem ser consideradas estados neurobiológicos, que causam respostas comportamentais e cognitivas coordenadas (KANDEL et al., 2023).

As emoções evocam um conjunto coordenado de comportamento e respostas psicológicas, que influenciam como a pessoa percebe desafios e oportunidades. As emoções são multifacetadas, entendidas como um fenômeno que afeta o corpo todo, interferindo em domínios como a experiência subjetiva, comportamental e fisiológica. Especificamente, os aspectos subjetivos das emoções indicam que elas podem ser definidas como um impulso à ação, podendo ser associados com respostas neuroendócrinas, que antecipam a resposta comportamental e seguem como consequências da atividade motora associada com a resposta emocional. Outro ponto importante é que as emoções possuem uma qualidade imperativa, de modo que elas podem interromper as ações e forçar a conscientização. Assim, as emoções competem com outras respostas também geradas em contextos sociais (GROSS, 2002; GROSS; THOMPSON, 2007).

As emoções surgem diante de situações e podem interferir nos objetivos de uma pessoa. Esses objetivos podem ser centrais para o senso de *self* ou periféricos. Além disso, as emoções podem ser amplamente compartilhadas e compreendidas, ou afetadas por conteúdos idiossincráticos. Nesse sentido, é o significado atribuído à situação que evoca a emoção. Como esses significados mudam, as emoções também sofrem alterações (GROSS; THOMPSON, 2007).

As respostas emocionais normalmente se adaptam às variadas circunstâncias da vida. Mas, as respostas emocionais podem conflitar com as demandas de ambientes físicos e sociais, que diferem daqueles que moldaram as emoções. Quando as emoções não correspondem à

situação, as pessoas buscam regular as respostas emocionais para que possam atingir os objetivos (GROSS, 2002).

A regulação emocional pode ser entendida como o processo pelo qual uma pessoa influencia as suas emoções e como as expressa. Por serem limitadas no tempo, ligadas a uma situação e avaliadas como positivas ou negativas, as emoções exigem processos de regulação que são dinâmicos, que podem diminuir, intensificar ou manter uma emoção, dependendo dos objetivos de uma pessoa. Além disso, esses processos de regulação podem modificar os componentes de resposta emocionais, em aspectos da experiência da emoção e da resposta psicológica associada, mesmo na ausência de expressões faciais que indicam a intensidade da emoção (GROSS, 2002; GROSS; THOMPSON, 2007; MCRAE; GROSS, 2020).

Para a regulação emocional, processos intrínsecos e extrínsecos são essenciais. No modelo de processamento da regulação emocional, observa-se inicialmente uma situação psicologicamente relevante, que pode ser ativada por questões do ambiente externo ou por representações internas. Desse modo, a pessoa presta atenção a determinados aspectos da situação, avaliando cognitivamente com base nos significados implicados com seus objetivos e metas. Assim, a pessoa apresenta mudanças na experiência, comportamento e em aspectos psicológicos (GROSS; THOMPSON, 2007; GROSS 2015; MCRAE; GROSS, 2020).

5

As estratégias de regulação emocional podem incluir variadas formas, desde focar na respiração, conversar com um amigo ou praticar exercícios. Na tentativa de organizar e categorizar as diferentes estratégias que podem ser utilizadas, foram identificadas cinco famílias, considerando o estágio de interferência na emoção experimentada. Essas famílias são identificadas como seleção da situação, modificação da situação, alocação da atenção, modificação cognitiva e modulação das respostas. Essas famílias podem ser consideradas pela regulação focada no antecedente, ocorrendo antes da avaliação cognitiva e diminuindo a emoção experimentada, ou focada na resposta, ocorrendo após a resposta à emoção (GROSS; THOMPSON, 2007; MCRAE; GROSS, 2020).

A seleção da situação corresponde a agir para possibilitar estar em situação que podem evocar emoções desejáveis ou indesejáveis. Por exemplo, a evitação de uma situação que pode gerar emoções desagradáveis. Esse grupo de estratégias de regulação é considerado voltado para o futuro, ganhando destaque em muitas formas de terapias cognitivo-comportamentais, aumentando a exposição da pessoa a situações que podem ser benéficas e prazerosas ou evitando situações que podem provocar riscos. Já a modificação da situação envolve a ação direta que altera a situação para mudar seu impacto emocional. Um pedido direto pode, por exemplo, criar

uma nova situação, pela mudança no contexto externo. Uma mudança de ordem interna se relaciona mais com a avaliação cognitiva. Além disso, as mudanças na situação podem ser problemáticas e desadaptativas (GROSS, 2015).

A alocação da atenção consiste em direcionar a atenção para influenciar a resposta emocional, com estratégias de distração e concentração. A distração consiste em focar a atenção em diferentes aspectos da situação ou para outro estímulo, podendo envolver mudanças internas, como um pensamento que desvia o foco na situação atual. A concentração exige focar nos elementos da situação atual, direcionado a atenção para sentimentos e suas consequências, o que pode ser chamado de ruminação (Gross; THOMPSON, 2007).

A modificação cognitiva corresponde a mudanças no processo de avaliação da situação, com o intuito de transformar seu impacto emocional, seja pela alteração do pensamento sobre a situação ou sobre a capacidade pessoal de lidar com esses eventos. Já a modulação da resposta se refere a influenciar diretamente a experiência, comportamento ou componentes fisiológicos da resposta emocional, após a emoção ter sido sentida. Por exemplo, usar a respiração para alterar a resposta fisiológica de ansiedade. Nessa família, a supressão da expressão emocional inclui esforços para inibir o comportamento de expressão da emoção, mais eficaz na regulação de emoções positivas (GROSS, 2015).

Assim, um ciclo de regulação se inicia pela discrepância entre um estado atual e o estado ideal, oferecendo uma oportunidade de regulação. Uma estratégia de regulação é selecionada entre as disponíveis, sendo implementada. A estratégia é monitorada para o sucesso no objetivo da regulação. Nesse sentido, a regulação emocional pode incluir estratégias de enfrentamento problemáticas ou adaptativas, usadas para manter controle das emoções. Uma estratégia em si não é problemática, mas depende do contexto e situação, sendo adaptativa quando permite um funcionamento produtivo e atingindo os objetivos propostos pela pessoa (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013; GROSS, 2015).

MATERIAIS E MÉTODO

Foi realizada uma revisão de literatura, contando com as bases de dados BVS-Psi, Scielo e Periódicos Capes, com os descritores: “Regulação emocional”; “Regulação das emoções”; “Estratégias de regulação emocional”; e “Estratégias de regulação da emoção”, combinados com os descritores “Estudante universitário”; ou “Universitário”.

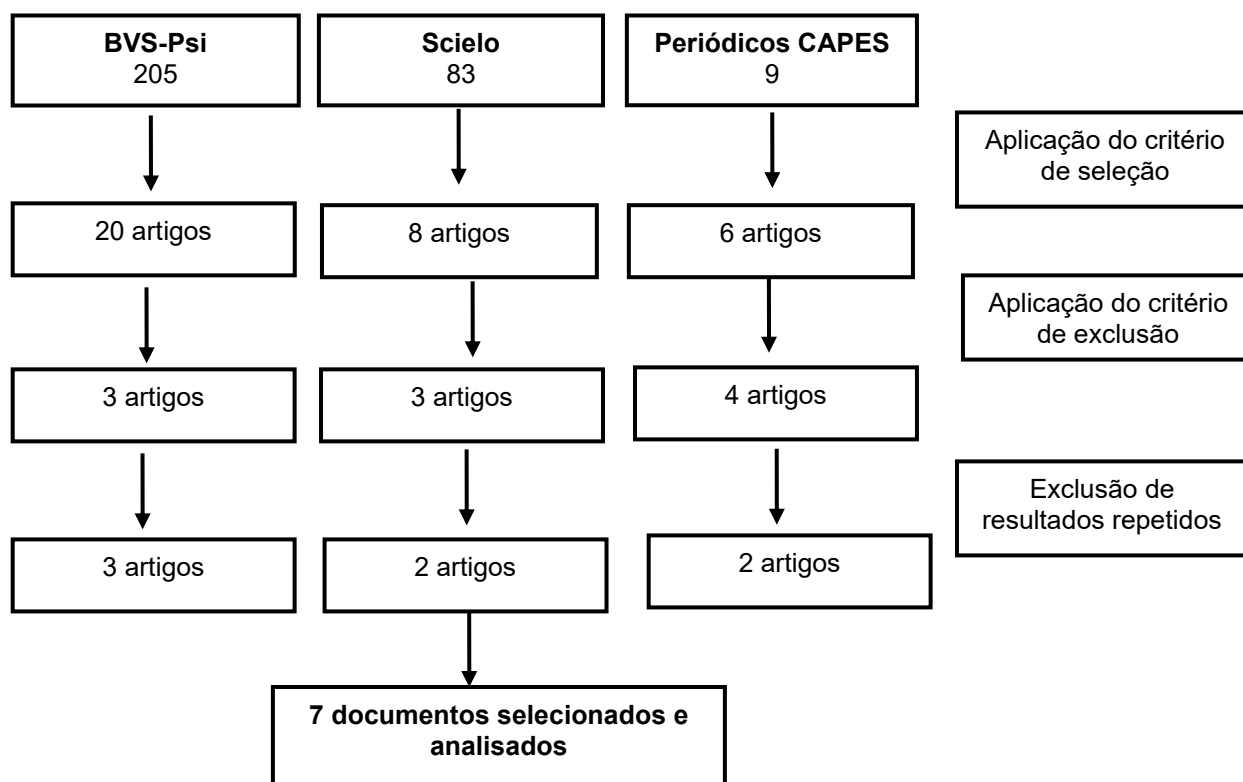
A etapa seguinte consistiu em filtrar as publicações dos últimos cinco anos, de 2019 a 2023. Então, realizou-se a leitura dos resumos, a fim de excluir publicações de revisão de literatura, editoriais ou cartas ao editor, além de pesquisas com outro público estudantil.

Após essa etapa, os resultados repetidos foram excluídos. Para o valor de concordância, utilizou-se, como critério de aceitação, o valor de 90% de concordância (BORRI; SOUZA, 2024). Por fim, os artigos foram numerados e realizada a leitura completa dos materiais. A etapa final consistiu em organizar as informações em quadros para a discussão dos objetivos propostos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca na BVS-Psi resultou em 205 artigos, com a aplicação dos critérios de seleção e exclusão, foram identificados 3 artigos. Já no Scielo, foram encontrados 83 artigos e, após aplicação dos critérios de pesquisa, foram recuperados 3 artigos. No Periódicos CAPES, a primeira consulta identificou 9 artigos, com a aplicação de critérios para seleção e exclusão, foram obtidos 4 artigos. Com a exclusão de resultados repetidos, a pesquisa recuperou 7 trabalhos. Os resultados podem ser identificados na figura 1.

Figura 1 - Fluxograma dos resultados da pesquisa



Fonte: Elaborado pelas autoras.

A partir da leitura dos trabalhos, elaborou-se um quadro para apresentar as informações sobre o público pesquisado, incluindo informações sobre amostra e faixa etária. Além disso, foram identificadas informações sobre a nacionalidade, instrumentos utilizados e banco de dados. Essas informações são apresentadas no quadro 1.

Quadro 1 - Características dos artigos, apresentados por ano de publicação.

Autores	Nacionalidade	Instrumento para avaliar RE	Público-alvo	Amostra	Faixa etária	Banco de dados
Bastos; Rocha; Almeida (2019)	Portugal	Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS)	Estudantes universitários	100 participantes	18-36 anos (M= 21,19, DP=3,593)	Scielo
Khalil et al. (2020)	Argentina	Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS)	Estudantes universitários	127 participantes	18-32 anos (M=24.21; DE = 3.86)	BVS-Psi
Celedón; Kreither (2021)	Chile	Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS)	Estudantes universitários	209 participantes	18-29 anos (M= 21,01; DP=2,023)	Periódico CAPES
Micheliní; Godoy (2022)	Argentina	Escala de dificuldades de regulação emocional estado (S-DERS)	Estudantes universitários	178 participantes	18-28 anos (M=22.03; DE ± 2.06)	BVS-Psi
Cunha et al. (2022)	Brasil	Questionário de Regulação Emocional (QRE)	Estudantes universitários	348 participantes	A partir de 18 anos	BVS-Psi
Costa et al. (2022)	Brasil	Questionário de Regulação Emocional (QRE)	Estudantes de enfermagem	335 participantes	A partir de 18 anos	Scielo
Soares; Conceição (2023)	Brasil	Questionário de Regulação Emocional (QRE)	Estudantes internato de medicina	41 participantes	18-35 anos	Periódico CAPES

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Os estudos indicam uma nacionalidade diversa, com maior número de pesquisas na América do Sul. Foram identificados um artigo de Portugal, um do Chile, dois artigos da Argentina e três do Brasil. As pesquisas identificadas foram realizadas por, pelo menos, 2 autores (CELEDÓN; KREITHER, 2021; MICHELINI et al., 2022; SOARES; CONCEIÇÃO, 2023). Além disso, a maior parte dos artigos foi publicado em 2022 (MICHELINI; GODOY, 2022; CUNHA et al., 2022; COSTA et al., 2022).

Quanto ao uso de instrumentos para avaliar a regulação emocional, três pesquisas utilizaram a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS), sendo as pesquisas dos anos de 2019, 2020 e 2021 (BASTOS; ROCHA; ALMEIDA, 2019; KHALI et al., 2020; CELEDÓN; KREITHER, 2021). Uma pesquisa de 2022 utilizou a Escala de dificuldades de regulação emocional estado (S-DERS) (MICHELINI; GODOY, 2022). As outras pesquisas utilizaram o Questionário de Regulação Emocional (QRE), sendo todas pesquisas brasileiras (CUNHA et al., 2022; COSTA et al., 2022; SOARES; CONCEIÇÃO, 2023).

A Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS) tem adaptação portuguesa por Coutinho et al. (2010), adaptação argentina por Medrano e Trógolo (2014) e validada para população chilena por Guzmán-González et al. (2014). Essa escala tem como objetivo analisar seis dificuldades de regulação emocional, em 36 itens, incluindo a não aceitação de respostas emocionais, falta de consciência emocional, acesso limitado a estratégias de regulação, dificuldade de agir para atingir objetivos, dificuldade de controle de impulsos e falta de clareza emocional (CANCIAN et al., 2019).

A pesquisa de Bastos, Rocha e Almeida (2019) teve como objetivo analisar a relação entre dificuldade de regulação emocional, sintomas de luto prolongado, estresse pós-traumático e amarguramento em estudantes que vivenciaram perda de relacionamento amoroso. Participaram 100 estudantes portugueses, maioria de sexo feminino. Os resultados indicam que as dificuldades de regulação emocional têm impacto significativo nos sintomas de luto prolongado, amarguramento e estresse pós-traumático para estudantes universitários. Dessa forma, o estudo indicou que sintomas de luto prolongado podem se relacionar com a falta de consciência emocional, já sintomas de amarguramento e estresse pós-traumático se relacionam a não aceitação de respostas emocionais, dificuldade de agir conforme objetivos, controle dos impulsos, acesso limitado a estratégias e falta de clareza emocional (BASTOS; ROCHA; ALMEIDA, 2019).

Khalil et al. (2020) avaliaram o efeito das dificuldades de regulação emocional nos níveis de bem-estar psicológico em 127 estudantes de uma Universidade na Argentina. Os resultados

indicaram correlações estatisticamente significativas entre as dificuldades de regulação emocional e os níveis de bem-estar psicológico, numa relação de que, quanto menos a dificuldade de regular-se, maior é a percepção de bem-estar. Especificamente, menores escores de consciência emocional foram mais fortemente associados com baixos escores de bem-estar emocional. Ainda, a pesquisa indicou que maiores dificuldades para dirigir comportamentos a metas e em aceitar emoções negativas, reconhecê-las e distingui-las, menores são os níveis de bem-estar (KHALIL et al., 2020).

Já a pesquisa de Celedón e Kreither (2021) buscou comparar os níveis de dificuldade na regulação emocional com intensidade e quantidade de sintomas de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), com relação ao sexo e idade. Participaram, desse estudo, 209 estudantes universitário chilenos, com maior proporção de mulheres na amostra. Foram identificados níveis médios de dificuldades na regulação emocional e de sintomas de TDAH. Um possível diagnóstico de TDAH foi observado em 30,1% dos estudantes, sem diferenças significativas quanto ao sexo ou idade. Mas, a pesquisa indicou que quanto maior os escores em dificuldade de regulação emocional, maior quantidade e níveis de sintomas de TDAH. Assim, conforme as dificuldades de regulação das emoções aumentam, haveria uma tendência no aumento dos sintomas de TDAH (CELEDÓN; KREITHER, 2021).

10

Outro instrumento utilizado foi a Escala de dificuldades de regulação emocional estado (S-DERS) (MICHELINI; GODOY, 2022). Essa escala tem como objetivo avaliar as dificuldades de regulação emocional quando uma emoção está sendo experimentada. Ela é composta por 21 itens, divididos em quatro dimensões de falta de aceitação emocional, falta de consciência emocional, falta de clareza emocional e capacidade limitada para modular as respostas comportamentais e emocionais atuais (MICHELINI; GODOY, 2022).

Na pesquisa de Michelini e Godoy (2022), a escala S-DERS foi utilizada, para examinar as suas propriedades psicométricas, numa amostra de 178 estudantes universitários argentinos. Foram identificadas correlações positivas e significativas entre as dimensões da escala, mas o fator de consciência da emoção apresentou indicadores de consistência interna menos robustos, com a indicação de que essa dimensão mede a dificuldade de focar na emoção experimentada. Os autores analisam que essa capacidade pode ser importante para a identificação da emoção, mas não suficiente para a regulação (MICHELINI; GODOY, 2022).

Três pesquisas utilizaram o Questionário de Regulação Emocional (QRE), instrumento composto por dez itens, que avaliam duas estratégias comumente utilizadas na regulação das emoções. Uma estratégia é a supressão emocional, com quatro itens, e a outra é a reavaliação

cognitiva. São apresentados alguns itens sobre emoções gerais, além de um item para avaliar a regulação de emoções negativas, como raiva ou tristeza, bem como sobre a regulação de emoções positivas (GROSS; JOHN, 2003).

A pesquisa de Cunha et al. (2022) avaliou 348 universitários, com o objetivo de analisar a relação entre as estratégias de regulação emocional, com os níveis de felicidade subjetiva e sentido de vida, no contexto da pandemia COVID-19. Nesse contexto, os estudantes utilizaram, em maioria, a estratégia de supressão emocional. Os estudantes que utilizaram a reavaliação cognitiva tiveram maior probabilidade de experimentar altos níveis de felicidade subjetiva e sentido da vida. Além disso, os estudantes que relataram utilizar a supressão das emoções relataram menor frequência de felicidade subjetiva (CUNHA et al., 2022).

Costa et al. (2022) realizaram uma pesquisa com o objetivo de avaliar a correlação entre atenção plena disposicional, a regulação emocional e estresse percebido. Participaram da pesquisa 330 estudantes de enfermagem, de três campi de uma mesma universidade pública no Brasil. Como resultados, não foram identificadas correlações positivas entre níveis de atenção plena disposicional e regulação emocional dos estudantes, o que se repetiu na análise das estratégias de regulação emocional. A supressão emocional, apesar de destacada como uma estratégia desadaptativa, mas cujo efeito deve ser mais bem compreendido, pois pode ser eficaz em certos contextos (COSTA et al., 2022).

11

Com o objetivo de identificar as relações entre bem-estar subjetivo e regulação emocional, Soares e Conceição (2023) avaliaram 41 estudantes de medicina, residentes de um internato privado na Bahia. Os participantes utilizaram a estratégia de supressão emocional com maior frequência, sendo destacado que, embora leve a um alívio momentâneo, pode gerar um acúmulo de emoções negativas, o que pode contribuir para impactos negativos na saúde mental. A reavaliação cognitiva foi fortemente correlacionada com o bem-estar subjetivo, corroborando a ideia de que ela é uma estratégia mais adaptativa (SOARES; CONCEIÇÃO, 2023).

Quanto às estratégias utilizadas pelos estudantes, a pesquisa de Micheline e Godoy (2022) indicou que a falta de consciência emocional está associada a uma dificuldade de identificar as emoções, mas não nos processos de regulação. Assim, o estado de desregulação emocional pode indicar as mudanças fisiológicas diante de estímulos emocionais, o que é associado a comportamentos de risco nesse público. Na pesquisa de Cunha et al. (2022), os estudantes utilizaram, com maior frequência, as estratégias de supressão das emoções. Nesse sentido,

autocontrole e flexibilidade no uso das estratégias de regulação emocional podem afetar o modo como a situação é percebida, o que se relaciona a comportamentos mais adaptativos.

Esses dados são observados, também, na pesquisa de Soares e Conceição (2023), cuja amostra de estudantes utilizou, de modo mais prevalente, a estratégia de supressão das emoções, que incluem esforços para inibir o comportamento de expressar uma emoção, indicando uma tentativa de modular uma resposta. Nesse tipo de estratégia, percebe-se a efetividade na regulação de emoções positivas, mas não em experiências negativas. Além disso, a supressão das emoções se relaciona com o aumento da resposta do sistema nervoso, piora da capacidade de memória e maiores respostas cardiovasculares diante da interação social (GROSS, 2015).

O principal objetivo dos processos regulatórios é modificar a resposta emocional. As estratégias de reavaliação cognitiva, por sua vez, modificam toda a resposta emocional, contribuindo para respostas mais adaptativas. Na supressão emocional, esse esforço para inibir qualquer expressão não modifica a experiência emocional e pode aumentar as respostas psicológicas associadas (GROSS, 2002). Ao longo do processo de desenvolvimento, as estratégias de regulação das emoções vão se modificando. No início da vida adulta, período que coincide para muitos com o ensino superior, a sofisticação do pensamento pode auxiliar na utilização de estratégias focadas na reavaliação cognitiva (GROSS, 2015).

12

O ensino superior é um período de diversas demandas, com origens variadas, cujo enfrentamento se relaciona às características dos estudantes, ao contexto psicossocial e acadêmico. Nesse sentido, a regulação das emoções é um tema relevante, sendo que as estratégias adaptativas são um fator preditivo para bem-estar psicológico dos estudantes. Dificuldades nos processos de regulação emocional são relacionadas a problemas na adaptação ao ensino superior e satisfação com escolha do curso. Especificamente, a reavaliação cognitiva é um fator que se relaciona positivamente com a adaptação social e à instituição (SOARES; CONCEIÇÃO, 2023; PELLISSON; BORUCHOVITCH, 2022; LOPES, 2023).

CONCLUSÕES

O objetivo dessa pesquisa foi de revisar os instrumentos adotados para avaliar as estratégias de regulação emocional utilizadas por estudantes universitários, além das principais estratégias que esse público utiliza na regulação das suas emoções. Como resultados, foram identificados sete artigos, que atenderam aos critérios de seleção e exclusão propostos. A partir da análise desses materiais, foi possível identificar três instrumentos utilizados para analisar as estratégias de regulação das emoções por estudantes universitários, dois com foco na

identificação das dificuldades de regulação das emoções e um que buscava considerar duas principais estratégias de regulação emocional.

Quanto às estratégias descritas como utilizadas por esse público, a pesquisa revelou que foram identificadas dificuldades quanto à consciência das emoções, com maior utilização da supressão emocional. Essas estratégias podem ser consideradas desadaptativas, sendo associadas a sintomas fisiológicos e comportamento desadaptativos. A supressão das emoções foi relacionada com menor frequência de felicidade subjetiva e contribuir para impactos negativos na saúde mental. As dificuldades no processo de regular as próprias emoções produzem impacto em sintomas de luto e estresse pós-traumático, na percepção de bem-estar e correlações com sintomas de TDAH.

A pesquisa de revisão indica que a regulação das emoções é um tema relevante, pensando no público universitário, na medida em que o contexto do Ensino Superior apresenta demandas que são experimentadas com mudanças nas emoções e que podem impactar o bem-estar e saúde mental desses estudantes. Apesar dessa importância, o estudo teve limitações, como o tempo considerado de cinco anos para inclusão de estudos, o número limitado de bases de dados e a inclusão de estudos descritivos-correlacionais. Nesse sentido, é importante pesquisar esse tema, sobretudo com estudos que analisem questões contextuais dos acadêmicos, em que medida elas se relacionam com as estratégias de regulação utilizadas e quais medidas podem ser pensadas para favorecer processos de regulação emocional que auxiliem no desenvolvimento de comportamentos adaptativos.

REFERÊNCIAS

ARIÑO DO; BARDAGI MP. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Psicologia em pesquisa*, 2018, v. 12, n. 3.

BASTOS V, ROCHA JC.; ALMEIDA TDE. Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2019, v. 20, n. 2.

BORRI V; SOUZA FMS. Data for a history of Behavior Analysis in Mato Grosso do Sul. *RGSA (ANPAD)*, 2024, v. 18, e05801.

CANCIAN ACM et al. Psychometric properties of the Brazilian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Trends Psychiatry Psychother*, 2018, v. 41, n1, 2019, 18-26.

CASTRO VR. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Revista Gestão em Foco*, 2017, n. 9.

CELEDÓN K; KREITHER J. Relación entre las dificultades en la regulación emocional y características asociadas al trastorno por déficit de atención e hiperactividad en estudiantes universitarios chilenos. Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology, 2021, v. 15, n.1.

COSTA DAV et al. Atenção plena disposicional, regulação emocional e estresse percebido em estudantes de enfermagem. Revista Da Escola de Enfermagem Da USP, 2022, v. 56.

COUTINHO J. et al. Versão portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. Revista Psiquiatria Clínica, 2010, v. 37, n. 4, 145-51.

CUNHA NHA. et al. Emotion Regulation, Subjective Happiness and Meaning of Life of University Students in the Pandemic. Paideia, 2022, v. 32.

FONTES MAS. A expressão de emoções: propostas teóricas e questionamentos. Revista Intercâmbio, 2017, v. 36, 26-38.

GROSS JJ. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 2002, v. 39, 281-291.

GROSS JJ. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry, 2015, v. 26, 1-26.

GROSS JJ; JOHN OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, v. 85, n.2, 348-362.

GROSS JJ; THOMPSON R. Emotional regulation: conceptual foundations. In J J GROSS; R THOMPSON. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation. 2007, 3-27.

GUZMÁN-GONZÁLEZ M et al. Validez y Confiabilidad de la versión adaptada al español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población chilena. Terapia Psicológica, 2014, v. 32, n.1, 19-29.

KANDEL ER et al. Princípios de Neurociências. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

KHALIL Y et al. Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos, 2020, v. 24, n. 1.

LEAHY RL; TIRCH, D; NAPOLITANO LA. *Regulação emocional em psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LOPES TJR. Regulação emocional, adaptabilidade de carreira e adaptação ao ensino superior. Dissertação (Mestrado). Universidade Católica Portuguesa, 2023.

MANOEL DM; GRUBITS HB; NORIEGA JAV. Habilidades sociales y autoeficacia en la formación superior. Revista Intercontinental De Psicología Y Educación, 2017, v. 19, n. 1-2, 113-134.

MCRAE K; GROSS JJ. Introduction: Emotion Regulation. American Psychological Association, 2020, v. 20, n. 1, 1-9.

MEDRANO LA; TRÓGOLO M. Validación de la escala de dificultades en la regulación emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. Universitas Psychologica, 2014, v. 13, n. 4, 1345-1356.

MICHELINI Y; GODOY JC. Análisis factorial confirmatorio de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional Estado en una muestra argentin. Revista Costarricense de Psicología, 2022, v. 41, n. 1, 23-42.

MOREIRA PMG. Desregulação emocional, ansiedade, depressão e stress na adolescência: contributos de variáveis demográficas, académicas e extracurriculares. Dissertação (Mestrado). Universidade Católica Portuguesa, 2018.

PEKRUN R. The control-value theory of achievement emotions: assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. Educational Psychology Review, 2006, v. 18, 315-341.

PELLISSON S.; BORUCHOVITCH E. Estratégias de regulação emocional de estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. Educação & formação, 2022, v. 7, n. 1.

SOARES HM; CONCEIÇÃO AF. Regulação Emocional de Universitários em um Internato Baiano. Revista Brasileira de Saúde Funcional, 2023, v. 11, n. 2.

VELOSO M.; GOUVEIA JP; DINIS A. Estudos de validação com a versão portuguesa da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DRE). Psychologica, 2011, v. 54, 87-11.