



# PSICOLOGIA

## Argumento



periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento

## Regulação emocional e valores em estudantes do ensino superior: uma análise descritiva e correlacional

*Emotional regulation and values in higher education students: a descriptive and correlational analysis*

*Regulación emocional y valores en estudiantes de educación superior: un análisis descriptivo y correlacional*

LETICIA GHISLOTI ARAUJO<sup>[A]</sup> 

ITUIUTABA, MG, BRASIL

<sup>[A]</sup> UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS GERAIS

BRUNA ARRUDA DA SILVA MARIANI<sup>[B]</sup> 

JUIZ DE FORA, MG, BRASIL

<sup>[B]</sup> UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS GERAIS

LAÉRCIO DE JESUS CAFÉ<sup>[C]</sup> 

CASSILÂNDIA, MS, BRASIL

<sup>[C]</sup> UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MATO GROSSO DO SUL

FABÍOLA RODRIGUES MATOS<sup>[D]</sup>

CAMPOS DOS GOYTACAZES, RJ, BRASIL

<sup>[D]</sup> UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

**Como citar:** ARAÚJO, L. G.; MARIANI, B. A. S.; CAFÉ, L. J.; MATOS, F. R. Regulação emocional e valores em estudantes do ensino superior: uma análise descritiva e correlacional. *Psicologia Argumento*, 44(124). 1518-1529, 2026.

<https://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.44.124.AO11>

<sup>[A]</sup> Graduada em Psicologia, e-mail: psi.leticiaghislotti@gmail.com

<sup>[B]</sup> Graduada em Psicologia, e-mail: Arrudabruna240@gmail.com

<sup>[C]</sup> Professor Adjunto da UEMS, e-mail: laercio cafe@gmail.com

<sup>[D]</sup> Professora Adjunta do curso de psicologia da Universidade Federal Fluminense, e-mail: fabiolarmatos@yahoo.com.br

## Resumo

Os valores humanos e a regulação emocional assumem um papel relevante no contexto universitário, visto que promovem a construção da identidade, o manejo eficaz dos desafios cotidianos e o fortalecimento do bem-estar. Este estudo tem como objetivo descrever os valores humanos mais predominantes em estudantes universitários brasileiros, bem como analisar as correlações entre esses valores e os diferentes aspectos da regulação emocional. Para isso, participaram 199 estudantes matriculados no Ensino Superior, média de idade de 26,5 anos, majoritariamente mulheres e residentes na Região Norte do Brasil. Esta pesquisa configurou-se como transversal, de abordagem quantitativa, na qual foram conduzidas análises descritivas e correlacionais. Os resultados evidenciaram os valores de Benevolência, Segurança e Autorrealização como os mais prevalentes, enquanto Tradição apresentou a menor média fatorial. Observou-se que apenas o fator Estratégias de Enfrentamento Adequadas apresentou correlações estatisticamente significativas com os valores humanos. Os achados reforçam a importância de intervenções psicológicas no ensino superior que considerem os sistemas de valores dos estudantes como elementos fundamentais do desenvolvimento socioemocional.

**Palavras-chaves:** Valores humanos; Regulação emocional; Estudante universitário.

## Abstract

*Human values and emotional regulation play a relevant role in the university context, as they promote identity construction, effective management of daily challenges, and enhanced well-being. This study aimed to describe the most prevalent human values among Brazilian university students, as well as to analyze the correlations between these values and different aspects of emotional regulation. Participants were 199 students enrolled in higher education, with an average age of 26.5 years, mostly women, and residents of the North region of Brazil. This cross-sectional, quantitative study used descriptive and correlational analyses. The results showed that the values of Benevolence, Security, and Self-Actualization were the most prevalent, while Tradition had the lowest factorial mean. Only the factor of Appropriate Coping Strategies showed statistically significant correlations with human values. The findings reinforce the importance of psychological interventions in higher education that consider students' value systems as fundamental elements of socio-emotional development.*

**Keywords:** Human values; Emotional regulation; University student.

## Resumen

*Los valores humanos y la regulación emocional desempeñan un papel relevante en el contexto universitario, ya que promueven la construcción de la identidad, la gestión eficaz de los desafíos cotidianos y un mayor bienestar. Este estudio busca describir los valores humanos más prevalentes entre los estudiantes universitarios brasileños, así como analizar las correlaciones entre estos valores y diferentes aspectos de la regulación emocional. Participaron 199 estudiantes de educación superior, con una edad promedio de 26,5 años, en su mayoría mujeres, residentes de la región norte de Brasil. Este estudio transversal y cuantitativo utilizó análisis descriptivos y correlacionales. Los resultados mostraron que los valores de Benevolencia, Seguridad y Autorrealización fueron los más prevalentes, mientras que Tradición presentó la media factorial más baja. Solo el factor de Estrategias de Afrontamiento Apropriadadas mostró correlaciones estadísticamente significativas con los valores humanos. Los hallazgos refuerzan la importancia de las intervenciones psicológicas en la educación superior que consideren los sistemas de valores de los estudiantes como elementos fundamentales del desarrollo socioemocional.*

**Palabras clave:** Valores humanos; Regulación emocional; Estudiante universitario.

## 1. Introdução

O ingresso e a conclusão do ensino superior representam importantes marcos de mobilidade social, havendo crescente demanda por qualificação profissional imposta no contexto do mercado de trabalho. Esse cenário intensifica a pressão sobre os estudantes, demandando maior investimento de tempo, esforço e recursos no desempenho acadêmico (Matos & Costa, 2025; Simon et al., 2021). Em um cenário no qual as demandas internas e externas da universidade e a pressão acadêmica podem acarretar prejuízos à saúde do estudante, a elevada taxa de distúrbios físicos e psicológicos entre universitários é uma questão significativa de saúde pública (Matos & Costa, 2025). Torna-se essencial considerar os recursos pessoais que contribuem para a adaptação e o enfrentamento saudável dessas exigências. É nesse contexto que os valores humanos e a regulação emocional assumem um papel relevante, pois promovem a construção da identidade, o manejo eficaz dos desafios cotidianos e o fortalecimento do bem-estar psicológico.

Os valores norteiam os comportamentos dos estudantes, guiando seus objetivos e suas escolhas, além de influenciarem na formação de uma identidade profissional. Desse modo, os valores são definidos como “princípios e crenças ou estados de existência”, conforme Schwartz e Bilsky (1987, p. 551), sendo influenciadores na seleção ou avaliação do comportamento, além de serem ordenados de acordo com sua importância. Guiam a vida de maneira geral e servem como princípios de uma pessoa ou comunidade. Assim, os valores não são os objetos em si, mas princípios-guia ou categorias de orientação que transcendem situações concretas, funcionando como uma lente socialmente construída que confere sentido ao mundo ao redor (Gouveia, 2023).

Segundo o modelo de Schwartz (2012), os valores manifestam-se por meio de tipos motivacionais, os quais se inter-relacionam de maneira a configurar uma estrutura de valores. Dessa maneira, os tipos motivacionais são definidos a partir do tipo de objetivo ou motivação que cada valor expressa. São divididos em dez tipologias distintas, saber: 1) Autodeterminação: o sujeito tem como meta a independência de pensamento, ação e escolha; 2) Benevolência: interesse e preocupação com o bem-estar de pessoas próximas ao sujeito; 3) Conformidade: controle de impulsos e do próprio comportamento, em conformidade com as expectativas sociais; 4) Tradição: respeito e aceitação dos ideais e costumes da sociedade; 5) Segurança: integridade pessoal e coletiva, estabilidade da sociedade e de si próprio; 6) Poder social: busca por status social, dominação e controle; 7) Autorrealização: sucesso pessoal obtido por meio da demonstração de competência, geralmente levando ao reconhecimento social; 8) Hedonismo: gratificação de necessidades físicas como um valor essencial; 9) Estimulação: procura por excitação, novidades e mudanças necessárias para manter o funcionamento do indivíduo; 10) Universalismo: compreensão e aceitação dos outros, além de preocupação com o bem-estar coletivo (Schwartz, 2012).

Os valores estão relacionados a modelos de comportamentos desejáveis, constituindo um projeto de vida com o objetivo de atingir metas individuais ou coletivas. Dessa forma, apresentam uma hierarquia baseada no nível de importância que possuem para o sujeito e exercem uma função determinante na rotina diária, orientando sua forma de agir e sentir, além de servirem como um guia para avaliar suas ações (Tamayo & Schwartz, 2013; Borges, 2020).

Neste âmbito, considerando o ambiente universitário e a relevância dos valores, um estudo realizado na Espanha por Meneses et al. (2020) teve como objetivo descrever os níveis de inteligência emocional e valores entre universitários, analisando possíveis diferenças estatisticamente significativas em função do sexo, área de estudo e ano de formação, além de investigar correlações entre idade, inteligência emocional e valores. Os resultados revelaram que estudantes de áreas voltadas ao cuidado apresentaram níveis elevados de inteligência emocional. Por fim, os valores humanos mais relevantes foram Benevolência, Universalismo e Hedonismo (Meneses et al., 2020).

Um estudo realizado em 2023 com participantes indianos, visou investigar como os valores são integrados ao *self* e de que forma se relacionam com emoções autoconscientes, como vergonha e culpa, impactando o bem-estar emocional de jovens adultos estudantes. Os resultados demonstraram que valores autocentrados não se associaram positivamente ao bem-estar emocional, enquanto valores sociais apresentaram correlação negativa com o mesmo construto. Indivíduos com maior propensão à culpa e à vergonha relataram níveis mais baixos de bem-estar emocional. Além disso, a culpa correlacionou-se positivamente com valores autocentrados, enquanto a vergonha não apresentou correlação negativa com valores sociais. Com base nesses achados, os autores recomendaram a implementação de intervenções voltadas à promoção do bem-estar emocional, com ênfase no cultivo de valores que reduzam a vivência de emoções autoconscientes desadaptativas, como culpa e vergonha (Bansal et al., 2023).

Essa relação entre valores e emoções torna-se ainda mais evidente quando se considera que a priorização de comportamentos desalinhados aos valores do indivíduo pode gerar conflitos internos, resultando em reações emocionais instáveis e inflexíveis, além de comprometer a sensação de sentido na vida (Schwartz, 2012). Dalgalarrondo (2019) destaca que a emoção é um dos cinco tipos básicos de vivência afetiva humana, sendo definida como reações afetivas momentâneas, agudas, que são desencadeadas por estímulos. Essas reações ocorrem de forma intensa, têm curta duração e são acompanhadas de respostas somáticas corporais (Dalgalarrondo, 2019). Dessa forma, desenvolver a capacidade de regular respostas emocionais e comportamentais é essencial para a promoção de um desenvolvimento psicológico saudável (Soares et al., 2023).

A capacidade de perceber, nomear e regular as próprias emoções tem sido amplamente associada ao desenvolvimento pessoal e à adaptação bem-sucedida em distintos domínios da vida (Bueno et al., 2021; Sampaio et al., 2020). No contexto educacional, essa competência é especialmente relevante, uma vez que estudantes emocionalmente autorregulados tendem a adotar uma postura ativa no processo de aprendizagem, demonstrando habilidade para planejar, monitorar, controlar e ajustar seus pensamentos, motivações, emoções e comportamentos com vistas à otimização do desempenho acadêmico (Zimmerman, 2015). Tal processo constitui um recurso essencial para o enfrentamento adaptativo dos desafios cotidianos, contribuindo para a promoção do bem-estar psicológico e o fortalecimento do desenvolvimento pessoal (Silveira, 2023). A regulação emocional, nesse sentido, envolve não apenas o reconhecimento e a nomeação das emoções, mas também a capacidade de as expressar de forma adequada, bem como de monitorar e modular sua intensidade e duração conforme as demandas contextuais (Guedes et al., 2023).

Lemos e Carvalho (2023) dissertam que a regulação emocional envolve estratégias para o controle de comportamentos impulsivos e a capacidade de orientá-los para o alcance de objetivos. Segundo o Modelo Processual da Regulação Emocional (Soares et al., 2023), o indivíduo dispõe de um conjunto de estratégias que podem ser utilizadas em diferentes níveis do processo situação-resposta emocional, possibilitando a regulação. Essas estratégias diferem conforme seu foco, podendo anteceder a ativação emocional, incluindo a seleção de comportamento, modificação do comportamento, modificação do foco atencional ou da modificação cognitiva. Ou mesmo atuar na resposta emocional, quando a regulação ocorre após a ativação comportamental, ou seja, quando a emoção está sendo experienciada (Lemos & Carvalho, 2023).

Dessa forma, a regulação emocional é essencial para lidar, de maneira adaptativa, com as experiências, auxiliando no desenvolvimento psicológico saudável de jovens adultos. Essa faixa etária é caracterizada por alterações biológicas, psicológicas e socioculturais, sendo marcada por uma reestruturação do ambiente social (Papalia & Feldman, 2023). Transformações físicas, psicológicas e sociais frequentemente desencadeiam respostas emocionais intensas e novas experiências de ativação comportamental, representando uma oportunidade para o desenvolvimento e aprimoramento das competências de regulação emocional (Silveira, 2023). Além disso, esse período é caracterizado por maior flutuação nos estados emocionais diários e um tempo de reação mais rápido na resposta a estímulos emocionais, em comparação com crianças e adultos. Todas essas

experiências desenvolvimentais, que exigem maior capacidade de regular os estados emocionais, são acompanhadas por uma maior complexidade dos processos regulatórios (Pacheco, 2023).

Com maior foco no âmbito universitário e considerando a centralidade dos dois construtos mencionados no contexto da transição para a vida adulta, o indivíduo busca integrar novos significados para si e para o outro. Durante a universidade, a concepção dos estudantes sobre valores é moldada por suas experiências e expectativas, auxiliando na reorganização da vivência do jovem em contextos em que assume um papel social. Esse processo contribui para a compreensão do que é importante para o sujeito e, conseqüentemente, para a definição de seus objetivos e metas (Iskandar et al., 2024). Diante disso, os valores humanos cultivados durante a graduação podem atuar como preditores de variáveis relacionadas ao desempenho profissional e ao desenvolvimento da carreira após a inserção no mercado de trabalho (Arthaud-Day et al., 2023).

Embora os valores exerçam influência significativa no contexto universitário, a regulação emocional também se revela um componente central na adaptação dos estudantes. Um estudante autorregulado emocionalmente é ativo e capaz de planejar, monitorar, controlar e ajustar seus pensamentos, motivações, sentimentos e ações, sempre que necessário, para melhorar sua aprendizagem (Zimmerman, 2015). Desse modo, tanto os valores quanto as práticas de regulação emocional auxiliam na manifestação de comportamentos baseados na confiança, na perseverança em relação aos objetivos estabelecidos e na capacidade de recuperação diante de adversidades, contribuindo para um enfrentamento mais eficaz em situações de pressão (Lima et al., 2020). Nesse sentido, este estudo tem como objetivo descrever os valores humanos mais predominantes em estudantes universitários brasileiros, bem como analisar as correlações entre esses valores e os diferentes aspectos da regulação emocional.

## 2. Método

### 2.1 Participantes

Participaram desta pesquisa 199 estudantes matriculados no Ensino Superior, média de idade de 26,5 (DP = 9,4), que se identificavam em sua maioria como mulheres (68,3%; N=136). No momento da coleta, o estado civil da maior parte da amostra era solteiro (85,9%; N=171), seguido de casado (8,5%; N=17). A maior parte se identificava como branca (41,6%; N=83), seguido de pardos (39,7%; N=79). Os participantes pertenciam a 15 estados brasileiros, havendo destaque de mais respostas de estudantes do Pará (29,1%; N=58), Minas Gerais (26,6%; N=53), Amazonas (17,1%, N=34) e Rondônia (11,0%; N=22). Por fim, quanto à renda, a maioria da amostra recebia de 01 a 03 salários-mínimos (41,2%; N=82), seguido de menos de 01 salário-mínimo (20,1%; N = 40).

### 2.2 Instrumentos

- a) *Questionário de Perfis de Valores Pessoais (QPV)*, traduzido para o português e validado por Porto (2005). Os itens deste instrumento basearam-se na teoria de valores de Schwartz e foram desenvolvidos a partir das definições conceituais do Inventário de Valores de Schwartz (SVS), validado no Brasil por Tamayo e Schwartz (2013). O instrumento é composto por 40 itens com retratos verbais de pessoas que descrevem metas e desejos. Para cada um dos itens, o respondente deve avaliar a questão “quanto essa pessoa se parece com você?”, a partir de uma escala de resposta de 5 pontos que variam desde o “não se parece nada comigo” (1) até o “se parece muito comigo” (5).
- b) *Escala de Autorregulação Emocional - Versão Adulto (EARE-AD)*, desenvolvida por Noronha et al. (2019). O instrumento é composto por 34 itens, dispostos em uma escala Likert de 5 pontos

(0= nunca a 4= sempre), sendo que quanto maior a pontuação, maior o nível de autorregulação emocional. Tem como objetivo avaliar estratégias e características de autorregulação emocional do respondente. Possui 34 itens, com uma estrutura fatorial de quatro fatores correlacionados, sendo eles: (1) Estratégias de Enfrentamento Adequadas; (2) Externalização da Agressividade; (3) Pessimismo; e (4) Paralisação. Estratégias de enfrentamento dizem respeito à capacidade do respondente em solucionar problemas, refletir sobre os próprios sentimentos e buscar fazer outras coisas ao vivenciar a tristeza. A Externalização da agressividade refere-se ao controle das ações de irritação, raiva e agressividade em relação ao exterior. O Pessimismo avalia se o respondente possui uma visão negativa do futuro, com sentimentos.

- c) *Questionário sociodemográfico*: Perguntas para caracterização da amostra, como idade, gênero, estado civil, renda, estado onde reside, entre outros.

## 2.2 Procedimentos

A pesquisa foi submetida, inicialmente, ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais e aprovada sob CAAE: 69493123.6.0000.5525, seguindo todas as exigências da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Os participantes concordaram em realizar a pesquisa mediante o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foram devidamente informados sobre o propósito do estudo, bem como sobre a preservação da confidencialidade das respostas individuais. A coleta de dados ocorreu de forma online, por meio de um formulário da plataforma Google Forms contendo todos os instrumentos de interesse, abrangendo o período do ano de 2024.

Os participantes foram convocados para a pesquisa mediante o fornecimento de um link de acesso, distribuído por meio das plataformas WhatsApp, E-mail e Instagram. Antes de responderem ao questionário, todos eram solicitados a preencher o TCLE. Dessa forma, o acesso ao questionário foi concedido exclusivamente aos participantes que manifestaram consentimento livre e voluntário para a participação na pesquisa.

## 2.3 Análise de dados

Inicialmente, foram avaliados e tratados os casos omissos e discrepantes, preparando o banco de dados para as análises. Foram realizadas análises estatísticas descritivas com o objetivo de caracterizar a amostra e examinar a distribuição dos dados, a partir do cálculo de frequências, médias e desvios padrão. Considerando que os instrumentos utilizados apresentam estrutura multifatorial, os resultados foram obtidos por dimensão, por meio do cálculo da média fatorial, o que possibilitou a identificação dos níveis relativos aos fatores investigados, referentes à regulação emocional e aos valores. Por fim, para avaliar as associações entre as variáveis, foram realizadas análises de correlação. A análise dos dados foi conduzida com o suporte do software SPSS.

## 3. Resultados

Após a realização de estatísticas descritivas para caracterização da amostra, verificou-se a normalidade por meio do teste de Shapiro-Wilk. Os valores demonstraram ausência de normalidade para as variáveis de interesse, como em Benevolência, em que se obteve S-W (199) = 0,919,  $p < 0,001$ . Desse modo, efetuou-se a correlação de Spearman entre as variáveis. Observa-se também, na Tabela 1, a média fatorial e o desvio padrão de cada um dos fatores dos instrumentos de valores e autorregulação emocional.

**Tabela 1** – Média, Desvio Padrão e Correlação de Spearman entre os fatores de valores e autorregulação emocional

|          | M    | DP   | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8       | 9      | 10     | 11 |
|----------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|----|
| 1. Be.   | 5,17 | 0,60 | 1      |        |        |        |        |        |        |         |        |        |    |
| 2. Co.   | 4,09 | 0,83 | 0,24** | 1      |        |        |        |        |        |         |        |        |    |
| 3. Tr.   | 3,26 | 0,99 | 0,18** | 0,56** | 1      |        |        |        |        |         |        |        |    |
| 4. Se.   | 4,59 | 0,85 | 0,37** | 0,23** | 0,27** | 1      |        |        |        |         |        |        |    |
| 5. Po.   | 3,73 | 0,97 | -0,06  | 0,09   | -0,13  | 0,06   | 1      |        |        |         |        |        |    |
| 6. Au.   | 4,81 | 0,68 | 0,40** | 0,03   | -0,04  | 0,28** | 0,31** | 1      |        |         |        |        |    |
| 7. Es.   | 3,67 | 1,18 | 0,29** | 0,07   | 0,10   | 0,20** | 0,20** | 0,45** | 1      |         |        |        |    |
| 8. Ad.   | 3,68 | 0,78 | 0,29** | 0,28** | 0,33** | 0,25** | 0,04   | 0,17*  | 0,34** | 1       |        |        |    |
| 9. Pa.   | 3,15 | 0,97 | 0,11   | 0,06   | -0,04  | -0,05  | 0,11   | 0,10   | 0,03   | -0,27** | 1      |        |    |
| 10. Pes. | 2,65 | 1,20 | 0,00   | 0,00   | -0,11  | -0,18* | 0,04   | -0,00  | -0,07  | -0,43** | 0,66** | 1      |    |
| 11. Agr. | 1,62 | 0,69 | -0,02  | -0,03  | -0,02  | 0,01   | 0,17*  | 0,10   | 0,03   | -0,07   | 0,44** | 0,32** | 1  |

Nota: Foram mantidos na tabela os valores que apresentaram alguma correlação. Legenda: M = média; DP = desvio padrão; 1 = Benevolência; 2 = Conformidade; 3 = Tradição; 4 = Segurança; 5 = Poder; 6 = Autorrealização; 7 = Estimulação; 8 = Estratégias de Enfrentamento Adequadas; 9 = Paralisação; 10 = Pessimismo; 11 = Externalização da agressividade. \*\*Nível de significância para  $p < 0,01$ ; \*Nível de significância para  $p < 0,05$ .

Os dados indicaram que os valores mais presentes na amostra, conforme as médias fatoriais, foram Benevolência (M = 5,17; DP = 0,60), Segurança (M = 4,59; DP = 0,85) e Autorrealização (M = 4,18; DP = 0,68). Por outro lado, o valor com menor média fatorial foi Tradição (M = 3,26; DP = 0,99).

No que se refere à análise correlacional, observaram-se poucas correlações estatisticamente significativas entre as duas escalas. O fator de estratégias de enfrentamento adequadas foi o único que apresentou correlações significativas a nível de  $p < 0,01$  com os valores mensurados. Destacam-se correlações positivas e fracas com Benevolência ( $\rho = 0,29$ ;  $p < 0,001$ ), Conformidade ( $\rho = 0,28$ ;  $p < 0,001$ ), Tradição ( $\rho = 0,33$ ;  $p < 0,001$ ), Segurança ( $\rho = 0,25$ ;  $p < 0,001$ ) e Estimulação ( $\rho = 0,34$ ;  $p < 0,001$ ).

## 4. Discussão

Esta pesquisa investigou os valores humanos mais predominantes em estudantes universitários brasileiros, além das correlações entre esses valores e os diferentes aspectos da regulação emocional. Os resultados encontrados evidenciaram um perfil valorativo específico na amostra investigada, no qual os valores de Benevolência, Segurança e Autorrealização foram os mais prevalentes, enquanto Tradição apresentou a menor média fatorial. No âmbito das associações entre valores e regulação emocional, observou-se que apenas o fator Estratégias de Enfrentamento Adequadas apresentou correlações estatisticamente significativas, ainda que de baixa magnitude, com determinados valores humanos, o que aponta para relações sutis, contudo teoricamente relevantes, entre esses construtos.

No que concerne às médias fatoriais, os achados são coerentes com pesquisas que evidenciaram a centralidade de valores relacionados à Benevolência, Autorrealização e Segurança, conforme experiências individuais dos estudantes (Rodrigues, 2019). Schwartz (2012) destacou que o valor da Benevolência está associado a motivações pró-sociais. Sua elevada saliência entre estudantes universitários pode refletir tanto disposições individuais quanto demandas e práticas do ambiente acadêmico, frequentemente associadas à empatia, cooperação, o trabalho em grupo e o compromisso com causas sociais (Marinica & Negru-Subtirica, 2024; Sortheix & Schwartz, 2018). Estudos demonstraram que a Benevolência está positivamente relacionada ao bem-estar subjetivo e à satisfação com a vida, por favorecer vínculos interpessoais significativos e senso de pertencimento (Sortheix & Schwartz, 2018), fatores importantes ao âmbito universitário. Adicionalmente, evidências recentes sugeriram que esse valor também se relaciona a melhor desempenho acadêmico e ao uso de estratégias de aprendizagem autorregulada (Jung, 2025).

Em relação à Autorrealização, os resultados convergiram com achados que indicaram sua associação com autoestima, planejamento futuro e desempenho acadêmico (Vakil, 2021; Santana & Sampaio, 2023). Esses dados reforçam a relevância desse valor como organizador motivacional no contexto universitário, no qual metas de crescimento pessoal, competência e autonomia tendem a ocupar posição central. De forma semelhante, a média elevada do valor Segurança sugere uma preocupação com estabilidade, previsibilidade e proteção, possivelmente intensificada por contextos sociopolíticos e econômicos percebidos como instáveis por jovens em transição para a vida adulta. Santana e Sampaio (2023) destacaram que, embora a Segurança apresente associações positivas com desempenho acadêmico em análises bivariadas, análises preditivas indicaram efeitos negativos quando considerada isoladamente, o que sugere que a valorização excessiva da estabilidade pode, em certos contextos, limitar a criatividade, a autonomia intelectual e o enfrentamento de desafios acadêmicos complexos (Vakil, 2020).

Nesse mesmo contexto, o valor de Tradição, por sua vez, figurou como o menos valorizado entre os respondentes, resultado alinhado a achados prévios em populações universitárias (Chiencharoenthanakij et al., 2024). Este padrão pode refletir um distanciamento progressivo de normas e costumes tradicionais em contextos acadêmicos marcados pela diversidade cultural, pluralismo de ideias e incentivo ao pensamento crítico, nos quais valores associados à mudança e à autonomia tendem a ser mais valorizados.

No que diz respeito às correlações encontradas, observou-se que apenas o fator Estratégias de Enfrentamento Adequadas apresentou correlações estatisticamente significativas com os valores de Benevolência, Conformidade, Tradição, Segurança e Estimulação. Embora essas correlações tenham sido de pequena magnitude, sua direção positiva indica que estudantes que atribuem maior importância a esses valores tendem a relatar maior uso de estratégias adaptativas de regulação emocional, como reavaliação cognitiva e enfrentamento construtivo. A baixa magnitude desses efeitos é consistente com a literatura, que aponta que valores operam como orientadores gerais e abstratos do comportamento, exercendo influência indireta e frequentemente mediada por outras variáveis psicológicas (Schwartz, 2012).

A associação entre Benevolência e Conformidade e o uso de estratégias adaptativas pode ser compreendida a partir da tendência desses indivíduos a priorizar relações interpessoais harmoniosas, favorecendo modos regulatórios menos disfuncionais. De forma complementar, a relação observada com Segurança e Tradição pode indicar que uma orientação à ordem e previsibilidade se associa à preferência por estratégias reguladas e estruturadas de manejo emocional. Também foi observada correlação positiva com o valor de Estimulação, que pode indicar que ainda que indivíduos voltados à Estimulação estejam expostos a maior variabilidade emocional, eles também recorrem a estratégias para lidar com essas emoções, o que representa um perfil regulatório mais flexível e exploratório.

De modo similar, algumas pesquisas trouxeram relações entre tais construtos, como em Lapa Júnior et al. (2025), que reforçou que os valores humanos atuam no bem-estar subjetivo dos indivíduos (Schwartz & Sortheix, 2018), estando associado às emoções para lidar com os desafios cotidianos. Desse modo, estudos apontaram que valores autotranscendentes favorecem a compreensão e o manejo construtivo das emoções, especialmente em

contextos de estresse e crise (Lapa Júnior et al., 2025), e que níveis mais elevados de Benevolência e Tradição podem prever melhor bem-estar mental em estudantes universitários (Chiencharoenthanakij et al., 2024).

Por outro lado, os demais fatores de autorregulação emocional, como Paralisação, Pessimismo e Externalização da Agressividade, não apresentaram correlações significativas com os valores. Dentre as possibilidades da ausência de correlações, cita-se o fato de que esses fatores se referem a estratégias disfuncionais ou mal adaptativas, que muitas vezes não estão diretamente ligadas aos sistemas valorativos, mas sim a traços disposicionais, experiências prévias ou características do contexto imediato. Ademais, como destacado por Schwartz (2012), valores exercem influência de forma indireta e mediada sobre o comportamento, sendo esperadas correlações de baixa magnitude com variáveis emocionais específicas. Portanto, a não significância de algumas correlações não indica ausência de influência, mas possivelmente a necessidade de modelos mais complexos para captar essas interações.

## 5. Considerações Finais

Os resultados desta pesquisa contribuem para a compreensão dos valores humanos mais predominantes entre estudantes universitários brasileiros e suas possíveis relações com aspectos da regulação emocional. A identificação de um perfil valorativo centrado na Benevolência, Segurança e Autorrealização indica que, para essa população, o bem-estar interpessoal, a estabilidade e o desenvolvimento pessoal são prioridades valorativas no contexto acadêmico. Ainda que as associações observadas entre valores e estratégias adaptativas de regulação emocional tenham apresentado baixa magnitude, tais achados são teoricamente consistentes e reforçam a compreensão de que os valores operam como orientadores gerais, exercendo influência indireta sobre os processos emocionais.

Como implicação prática, os resultados reforçam a importância de intervenções psicológicas no ensino superior que considerem os sistemas de valores dos estudantes como parte integrante do processo de desenvolvimento socioemocional. Programas que promovam valores autotranscendentes e de autorrealização podem contribuir, ainda que de forma gradual, para o fortalecimento de estratégias adaptativas de enfrentamento emocional, com potenciais repercussões positivas para a saúde mental e o desempenho acadêmico.

Este estudo avança ao integrar, de forma empírica, a investigação dos valores humanos e dos diferentes fatores da regulação emocional em uma amostra de estudantes universitários brasileiros, um campo ainda pouco explorado na literatura nacional. Diferentemente de estudos prévios que focalizam isoladamente esses construtos ou privilegiam desfechos amplos de saúde mental, os achados aqui apresentados evidenciam que valores específicos se associam, ainda que de maneira sutil, ao uso de estratégias adaptativas de enfrentamento emocional. O estudo também contribui para uma compreensão mais refinada e teoricamente consistente do papel dos valores como orientadores gerais do funcionamento psicológico, cuja influência sobre processos emocionais tende a ser indireta e mediada. Assim, os resultados ampliam o debate sobre os limites e alcances explicativos dos modelos valorativos no contexto universitário, oferecendo subsídios para futuras investigações e intervenções que considerem a articulação entre valores, autorregulação emocional e saúde mental de estudantes.

Apesar das contribuições, algumas limitações devem ser destacadas. A amostra foi composta majoritariamente por estudantes recrutados por meio de coleta online, com concentração regional, o que configura um viés de amostragem e restringe a generalização dos resultados para outras populações universitárias. Destaca-se também que a natureza transversal do estudo e o foco em correlações limitam inferências de causalidade. Recomenda-se que futuras pesquisas ampliem a amostra para diferentes cursos, regiões e instituições, bem como considerem modelos explicativos, incluindo variáveis mediadoras e moderadoras, como traços de personalidade, crenças motivacionais e características contextuais. Por fim, ao considerar a crescente preocupação com a saúde mental de estudantes universitários e a importância da autorregulação emocional nesse

contexto, os resultados desta pesquisa reforçam a necessidade de promover o desenvolvimento de habilidades emocionais, garantindo que os estudantes possam enfrentar de maneira eficaz os desafios dessa fase da vida.

## Referências

- Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Bradley, K. J., & Steed, L. B. (2023). Living a values-based work life: Individual values as predictors of career outcomes. *Academy of Management Proceedings*. <https://doi.org/10.5465/AMPROC.2023.18437abstract>
- Bansal, Y., Malhotra, D., & Khosla, M. (2023). Understanding the relationship between values and self-conscious emotions: Implications for emotional well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 49(1), 108–116. Retirado de: <https://jiaap.in/understanding-the-relationship-between-values-and-self-conscious-emotions-implications-for-emotional-well-being/>
- Borges, G. D. (2020). *Valores morais na escola: Para colher é preciso semear e cultivar*. Editora Oficina Universitária.
- Bueno, J. M. H., Correia, F. M. L., & Peixoto, E. M. (2021). Psychometric properties of the emotional competence inventory – Short revised version (ECI-R). *Psico-USF*, 26(3), 519–532. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260310>
- Chiencharoenthanakij, R., Charoenthamruksa, C., & Nisu, S. (2024). A cross-sectional study on personal values of medical students: the differences from their instructors, their associations with mental wellbeing, and the influences of gender. *BMC Psychiatry*, 24, 272. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05695-2>
- Dalgalarrodo, P. (2019). *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. Artmed.
- Gouveia, V. V. (2023). *Teoria funcionalista dos valores humanos: Áreas de estudo e aplicações*. Vetor Editora.
- Guedes, V. G., Ribeiro, N. M. A., & Mograbi, D. C. (2023). Mindfulness, meditação e regulação emocional: Achados empíricos e perspectivas futuras. *Clínica & Cultura*, 9(1). Retirado de: <https://periodicos.ufs.br/clinicaecultura/article/view/15581>
- Iskandar, A. S., Wirawan, H., & Salam, R. (2024). Students' perceived value in higher education institutions: investigating the role of antecedents and context. *Cogent Business & Management*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2313789>
- Jung, K. R. (2025). Personal values and college GPA: The mediation via self-regulated learning. *Current Psychology*, 44, 4762–4777. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07535-2>
- Lapa Junior, L. G., Peruzzo, M. P., Vale, N. M. C. do, Silva, F. M. M., Fagundes, D. A., Rocha, K. J. da, Machado, R. G., Calafiori, L. V. de A. F., Nogueira, A. K., Rezende, D. C. da M. de M., & Sena, E. F. de. (2025). Valores humanos e competências socioemocionais de professores em situação de crise. *Observatório De La Economía Latinoamericana*, 23(7), e10534. <https://doi.org/10.55905/oelv23n7-009>
- Lemos, K. G., & Carvalho, A. L. N. (2023). A regulação emocional como mecanismo de mudança psicológica. *Ensaio USF*, 7(2). <https://doi.org/10.24933/e-usf.v7i2.350>
- Lima, L. G., Nassif, V. M. J., & Garçon, M. M. (2020). O poder do capital psicológico: A força das crenças no comportamento empreendedor. *Revista de Administração Contemporânea*, 24(4), 317–334. <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac2020180226>
- Marinica, B. V., & Negru-Subtirica, O. (2024). Approaching Graduation: Vocational Identity Profiles of Last-Year University Students and Their Links with Volunteering and Personal Values. *Identity*, 24(3), 213–226. <https://doi.org/10.1080/15283488.2024.2318334>
- Matos, F. R., & Costa, M. G. (2025). Recursos psicológicos de estudantes universitários calouros e concluintes. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 26(1), 59-70. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2025v26n0105>

- Meneses, D., Silva, I., & Jóluskin, G. (2020). *Inteligência emocional e valores em estudantes universitários de áreas do cuidar: Um estudo empírico*. In Actas do XV Congresso Internacional Gallego-Português de Psicopedagogia / II Congresso da Associação Científica Internacional de Psicopedagogia (pp. 2376–2387). Universidade da Coruña.
- Noronha, A. P. P., Baptista, M. N., & Batista, H. H. V. (2019). Estudos psicométricos iniciais da escala de autorregulação emocional: Versões adulto e infanto-juvenil. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 36(e180109), 1–12. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180109>
- Pacheco, B. G. F. (2023). *O papel mediador da regulação emocional na relação entre vinculação e solidão emocional e social na adolescência* [Dissertação de mestrado, ISPA - Instituto Universitário]. <http://hdl.handle.net/10400.12/9561>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2023). *Desenvolvimento humano* (12ª ed.). AMG Editora
- Rodrigues, I. W. P. S. (2019). *Valores: Uma visão intercultural em estudantes no ensino superior* [Dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro]. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10348/9589>
- Sampaio, J., Oliveira, Í. M., & Araújo, A. M. (2020). Competência emocional como recurso para o envolvimento de adolescentes na escola. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 14(1), 57–75. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2020.v14.27646>
- Santana, R. B., & Sampaio, L. R. (2023). La relación entre los valores humanos y el rendimiento académico: una revisión sistemática. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 10(2), 198–220. <https://doi.org/10.17979/reipe.2023.10.2.9803>
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 550–562.
- Schwartz, S. H., & Sortheix, F. M. (2018). *Values and subjective well-being*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 871–885). Noba Scholar.
- Silveira, B. A. P. (2023). *Vinculação, resiliência e regulação emocional em adolescentes e jovens adultos* [Dissertação de mestrado, Universidade Lusíada de Lisboa]. <http://hdl.handle.net/11067/7287>
- Simon, R., Nunes, M. F. O., & Oliveira, T. F. (2021, 8 a 14 de setembro). *Fatores Sociodemográficos Associados Ao Conflito Trabalho-Família*. [Apresentação de trabalho]. XV Congresso Brasileiro de Orientação Profissional e de Carreira, Porto Alegre, RS, Brasil. <https://abraopc.org.br/site2022/wp-content/uploads/2022/11/Investigacao-ePraticas-em-Orientacao-de-Carreira.pdf#page=45>
- Soares, A. S. B., Carreiro, T. F., Monteiro, A. S., Mendes, V. S. A., & Uhr, F. R. B. (2023). Revisão sistemática da literatura sobre expressividade e regulação emocional em estudantes do ensino médio: Expressividade emocional em estudantes. *Cadernos De Psicologia*, 3(1), 1–15. Recuperado de <https://www.cadernosdepsicologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/161>
- Tamayo, A., & H. Schwartz, S. (2013). Estrutura Motivacional Dos Valores Humanos. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 9(2), 329–348. Recuperado de <https://periodicos.unb.br/index.php/revistaptp/article/view/17222>
- Vakil, J. R. (2021). Problemas psicológicos de la formación de valores socioculturales en estudiantes. *Apuntes Universitarios*, 11(3), 82-95. <https://doi.org/10.17162/au.v11i3.695>
- Zimmerman, B. J. (2015). Self-regulated learning: Theories, measures, and outcomes. In J. D. Wright (Ed.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (pp. 541–546). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26060->

**Editoras Responsáveis:** Débora Patricia Nemer Pinheiro e Thainara Granero de Melo

**Recebido/Received:** 05.08.2025 / 08.05.2025

**Aprovado/Approved:** 20.01.2026 / 01.20.2026