



UNILAVRAS

Centro Universitário de Lavras

www.unilavras.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS

CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

**RELAÇÃO ENTRE PERSONALIDADE E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

DIULI NAYARA CARNEIRO CARVALHO

ELLEN CRISTINA REIS SILVA

MARIA ILZA DA CONCEIÇÃO FLORES

MARLI DE FATIMA PEREIRA PENIDO

RAQUEL SOUZA FERREIRA

STELLA MARIS DE ABREU MENDES REZENDE

**LAVRAS-MG
2025**



UNILAVRAS

Centro Universitário de Lavras

www.unilavras.edu.br

DIULI NAYARA CARNEIRO CARVALHO

ELLEN CRISTINA REIS SILVA

MARIA ILZA DA CONCEIÇÃO FLORES

MARLI DE FATIMA PEREIRA PENIDO

RAQUEL SOUZA FERREIRA

STELLA MARIS DE ABREU MENDES REZENDE

**RELAÇÃO ENTRE PERSONALIDADE E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Portfólio Acadêmico apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, curso de graduação em Psicologia.

PROFESSOR

Prof. Me. Geovani Garcia Zeferino

**LAVRAS-MG
2025**

DIULI NAYARA CARNEIRO CARVALHO
ELLEN CRISTINA REIS SILVA
MARIA ILZA DA CONCEIÇÃO FLORES
MARLI DE FATIMA PEREIRA PENIDO
RAQUEL SOUZA FERREIRA
STELLA MARIS DE ABREU MENDES REZENDE

RELAÇÃO ENTRE PERSONALIDADE E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

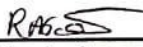
Trabalho de Conclusão apresentado ao
Centro Universitário de Lavras, como
parte das exigências da disciplina
Trabalho de Conclusão de Curso, curso
de graduação em Psicologia.

Aprovado em 25/09/25

MEMBROS DA BANCA



Prof. Me. Geovani Garcia Zeferino - Orientador
(Centro Universitário de Lavras)



Prof. Me. Reynaldo de Azevedo Gosmão
(Centro Universitário de Lavras)

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento
Técnico da Biblioteca Central do UNILAVRAS

F383r Ferreira, Raquel Souza.
 Relação entre personalidade e autorregulação
 emocional : uma revisão sistemática / Raquel Souza
 Ferreira, Diuli Nayara Carneiro Carvalho, Sellen Cristina
 Reis Silva, Stella Marins de Abreu Mendes Rezende,
 Maria Ilza da Conceição Flores, Marli de Fatima Pereira
 Penido. – Lavras : Unilavras. 2025.

 34f.: il.

 Monografia (Graduação em Psicologia) - Unilavras,
 Lavras, 2025.

 Orientador: Prof. Giovani Garcia Zeferino.

 1. Big Five. 2. Personalidade. I. Carvalho, Diuli
 Nayara Carneiro. II. Silva, Ellen Cristina Reis. III.
 Rezende, Stella Maris de Abreu Mendes. IV. Flores,
 Maria Ilza da Conceição. V. Penido, Marli de Fatima
 Pereira. VI. Zeferino, Geovani Garcia. VII. Título.

RESUMO

A autorregulação emocional constitui um processo dinâmico pelo qual a pessoa monitora, avalia e modifica suas respostas emocionais para manter equilíbrio psicológico e promover adaptação. Essa capacidade tem sido associada ao Big Five, cuja compreensão possibilita avanços teóricos e aplicações clínicas, educacionais e organizacionais. O objetivo deste estudo foi revisar sistematicamente a literatura sobre a relação entre os traços de personalidade e a autorregulação emocional. A metodologia seguiu diretrizes PRISMA com buscas nas bases BVS, PsycInfo, PubMed/MedLine e Science Direct, contemplando artigos publicados entre 2020 e 2024. Dois juízes independentes realizaram a seleção com base em critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Ao final, sete estudos atenderam aos critérios, totalizando amostras superiores a 3.600 participantes, em sua maioria universitários. Os resultados revelaram que a Conscienciosidade apresentou correlações positivas moderadas com estratégias adaptativas de regulação, enquanto o Neuroticismo mostrou associações negativas robustas, relacionadas a supressão, evitação e ruminação. Extroversão e Amabilidade demonstraram efeitos positivos modestos, sobretudo em contextos interpessoais, e a Abertura à Experiência apresentou associações fracas a moderadas, dependentes de demandas cognitivas. Conclui-se que a autorregulação emocional atua como mediadora entre personalidade e resultados adaptativos, embora persistam limitações metodológicas, sugerindo necessidade de delineamentos longitudinais e multimétodo.

Palavras-chave: Autorregulação Emocional; Big Five; Personalidade.



UNILAVRAS

Centro Universitário de Lavras

www.unilavras.edu.br

ABSTRACT

Emotional self-regulation is a dynamic process through which individuals monitor, evaluate, and modify their emotional responses to maintain psychological balance and promote adaptation. This capacity has been associated with the Big Five model of personality, whose understanding enables theoretical advances and practical applications in clinical, educational, and organizational contexts. The aim of this study was to systematically review the literature on the relationship between personality traits and emotional self-regulation. The methodology followed PRISMA guidelines, with searches conducted in BVS, PsycInfo, PubMed/MedLine, and ScienceDirect, covering articles published between 2020 and 2024. Two independent reviewers conducted the selection based on predefined inclusion and exclusion criteria. In total, seven studies met eligibility requirements, comprising samples of more than 3,600 participants, mostly university students. Results showed that Conscientiousness displayed moderate positive correlations with adaptive regulation strategies, whereas Neuroticism demonstrated robust negative associations, related to suppression, avoidance, and rumination. Extraversion and Agreeableness showed modest positive effects, particularly in interpersonal contexts, while Openness to Experience presented weak-to-moderate associations, depending on cognitive demands. It is concluded that emotional self-regulation functions as a mediator between personality traits and adaptive outcomes, although methodological limitations remain, highlighting the need for longitudinal and multimethod designs.

Keywords: Emotional Self-Regulation; Big Five; Personality.



UNILAVRAS

Centro Universitário de Lavras

www.unilavras.edu.br

LISTAS DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ARE – Autorregulação Emocional

BFI – Big Five Inventory

BFI-2-S – Big Five Inventory-2 Short

BFQ – Big Five Questionnaire

CGF – Modelo dos Cinco Grandes Fatores

DeCS – Descritores em Ciências da Saúde

DERS – Difficulties in Emotion Regulation Scale

DERS-16 – Difficulties in Emotion Regulation Scale - 16 item version

GECó – Geneva Emotional Competence Test

IPIP-NEO – International Personality Item Pool - NEO

Mini-IPIP – Mini-International Personality Item Pool

OCEAN – Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism

PRISMA – Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses

SRQ – Self-Regulation Questionnaire



UNILAVRAS

Centro Universitário de Lavras

www.unilavras.edu.br

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma do processo de busca sistemática (PRISMA).....20



UNILAVRAS

Centro Universitário de Lavras

www.unilavras.edu.br

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características gerais dos estudos incluídos.....	17
Tabela 2 - Características das populações dos estudos incluídos.....	18
Tabela 3 - Avaliação dos riscos de vieses dos estudos incluídos.....	19

UNILAVRAS

Centro Universitário de Lavras

www.unilavras.edu.br

SUMÁRIO

1 Introdução.....	9
2 Desenvolvimento.....	11
2.1 Autorregulação Emocional: Conceitos e Perspectivas.....	11
2.2 Personalidade e o Modelo dos Cinco Grandes Fatores (Big Five).....	12
2.3 Relações entre Big Five e Autorregulação Emocional.....	14
3 Metodologia.....	16
3.1 Buscas e seleção dos instrumentos.....	16
3.2 Definição dos critérios de avaliação da qualidade psicométrica.....	18
4 Resultados.....	19
5 Discussão.....	23
6 Conclusão.....	27
7 Referências.....	30

1. INTRODUÇÃO

A autorregulação emocional (ARE) pode ser compreendida como o processo dinâmico por meio do qual o indivíduo ajusta suas respostas emocionais e comportamentais para lidar com desafios, atingir objetivos e manter o equilíbrio psicológico. Trata-se de um conjunto de estratégias cognitivas, afetivas e comportamentais que permitem modular a intensidade e a expressão das emoções, favorecendo o funcionamento adaptativo (John; Gross, 2004; Keskiner et al., 2024). Essa capacidade constitui um mecanismo central para a promoção da saúde mental e para a prevenção de sintomas emocionais e comportamentais desadaptativos (Arató et al., 2022; Fang; Mushtaque, 2024; Paley; Hajal, 2022).

A autorregulação pode ainda ser entendida como uma dimensão essencial do temperamento, especialmente a partir do conceito de controle esforçado, que envolve a capacidade de inibir impulsos, redirecionar a atenção e modular emoções intensas (Eisenberg et al., 2024; Rothbart, 2012). Essas competências, embora de base biológica, não atuam isoladamente: interagem com fatores ambientais e desenvolvimentais, contribuindo para diferenças individuais no funcionamento psicológico ao longo da vida. Assim, é necessário diferenciar a ARE de conceitos próximos, frequentemente tratados de forma sobreposta.

O temperamento refere-se a diferenças individuais biologicamente determinadas, observáveis desde a infância, relacionadas à reatividade emocional, motora e atencional (Favini et al., 2025; Rothbart, 2012). Esses traços constituem os fatores fundamentais sobre os quais se desenvolvem padrões mais complexos de funcionamento psicológico (Gartstein; Kirchoff; Lowe, 2024). A partir dessa base, a personalidade emerge como um conjunto de padrões relativamente estáveis de pensamento, emoção e comportamento, construídos na interação contínua entre predisposições temperamentais e experiências sociais, culturais e ambientais (Kagan, 2010; Funder, 2022; Wood et al., 2024).

Entre os modelos explicativos de personalidade, destaca-se o *Big Five*, ou Modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF), que propõe a personalidade humana pode ser descrita/entendida a partir de cinco grandes fatores, pelo acrônimo OCEAN: *Openness* (Abertura a experiências), *Conscientiousness* (Conscienciosidade), *Extraversion* (Extroversão), *Agreeableness* (Amabilidade) e *Neuroticism* (Neuroticismo). Estudos empíricos têm indicado que alguns traços em determinados

níveis (p. ex., alta conscienciosidade e baixo neuroticismo), estão positivamente relacionados com estratégias mais adaptativas de autorregulação emocional (John; Gross, 2004; McCrae; Costa, 1991), enquanto outros podem predispor a dificuldades regulatórias (Aldao; Nolen-Hoeksema; Schweizer, 2010).

Funder (2022) observou que a personalidade não se restringe a uma descrição de padrões de funcionamento relativamente estáveis, pois ela influencia e é influenciada por processos regulatórios ao longo da vida. Nesse sentido, a ARE não deve ser compreendida como uma habilidade independente, mas como um processo que envolve a personalidade operando como um sistema de modulação entre os traços e sua expressão em contextos particulares.

Essa perspectiva dinâmica permite entender de forma mais abrangente como os processos de regulação emocional fornecem insights sobre a maneira como as pessoas enfrentam desafios, escolhem alternativas de ação e mantêm o equilíbrio emocional de acordo com suas características individuais. Esse entendimento dialoga com modelos transacionais da personalidade, que consideram a relação entre traços e regulação emocional como processos interdependentes que se retroalimentam ao longo do desenvolvimento (John; Gross, 2004; Tatsumi, 2023).

Além da relevância teórica, os estudos neste campo sugerem implicações práticas significativas. A avaliação da ARE tem se mostrado um recurso importante para psicólogos e profissionais da saúde, auxiliando no rastreamento de transtornos como depressão, ansiedade e impulsividade (Aslan et al., 2024; Cachón-Rodríguez et al., 2024; Hairston, 2022). Do ponto de vista aplicado, compreender como traços de personalidade se relacionam com a regulação emocional pode orientar intervenções clínicas, educacionais e organizacionais, oferecendo subsídios para programas de promoção de saúde emocional e de desenvolvimento de competências socioemocionais (Aguirre et al., 2024; Dang et al., 2025).

Diante do exposto, a presente revisão sistemática tem como objetivo analisar o estado da arte da literatura recente que associa traços de personalidade, com base no modelo dos cinco grandes fatores (*Big Five*), e autorregulação emocional. Buscou-se também discutir os métodos utilizados para mensurar esses construtos, a consistência dos achados em diferentes contextos culturais e populacionais e as implicações para a prática profissional. Assim, a principal questão de pesquisa que se

coloca é: quais traços de personalidade estão associados à autorregulação emocional?

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Autorregulação Emocional: Conceitos e Perspectivas

A autorregulação emocional (ARE) é uma função psicológica central que ajuda os humanos a se adaptarem. Assim, é a capacidade de monitorar, avaliar e modificar os estados emocionais de alguém, a fim de alinhá-los com as necessidades ou tarefas em questão (Huang, 2022; Matos; Von Borowski, 2019; Petrova; Gross, 2023; Zitzmann et al., 2024).

A ARE é referida como uma habilidade das pessoas em relação às suas próprias respostas emocionais, Gross (2015) definiu como estratégias cognitivo-comportamentais e fisiológicas usadas para modular a intensidade, duração e propriedade da expressão emocional. Isso promove o funcionamento em conformidade com a natureza e ajuda as pessoas a manterem-se mentalmente saudáveis. Por função, não é apenas um regulador para prevenir ansiedade, raiva, tristeza e outras emoções negativas, mas desempenha um papel indispensável na manutenção, ou até mesmo no aumento, do lado positivo (Gross, 2015; Kreibig; Gross, 2024; Martínez-Líbano et al., 2025).

No campo da regulação emocional teórica, o “Modelo de Processo” de James Gross é, sem dúvida, um dos seus modelos mais influentes. As estratégias de regulação são divididas em cinco partes-chave do ciclo emocional neste modelo: (a) Seleção de situação, que consiste em selecionar ou evitar ambientes que despertam certos sentimentos; (b) Modificação de situação, na qual o indivíduo muda várias coisas relacionadas ao seu ambiente para melhorar como se sente; (c) Implantação atencional, que equivale a direcionar ou redirecionar a atenção para estímulos específicos, alterando assim a “saliência” emocional que parecem ter, regulando o que nos afetará emocionalmente a seguir; (d) Mudança cognitiva, referindo-se a uma reinterpretação do significado por trás de algum evento, com a reavaliação cognitiva como um exemplo principal; e (e) Modulação de resposta, consistindo em tentativas de mudar as manifestações fisiológicas, expressivas ou comportamentais de qualquer

emoção em andamento, ocorrendo na supressão de expressões faciais (Gross, 2015; Gagnon; Monties, 2023).

A autorregulação emocional também se relaciona com outros grandes construtos psicológicos, como temperamento, traços de personalidade e funções executivas. Por exemplo, Rothbart (2012) destaca o conceito de “controle esforçado” como a capacidade de inibir impulsos automáticos, focar a atenção e modular respostas emocionais intensas. Essas competências sugerem o lado temperamental da autorregulação, apontando que é verdade que há uma base biológica para essas habilidades, mas que elas são então moldadas por fatores ambientais, culturais e relacionais ao longo do desenvolvimento.

Estudos recentes sugerem que a ARE está associada a níveis mais altos de resiliência, satisfação com a vida e bem-estar psicológico, além de atuar como um fator de proteção contra transtornos emocionais como depressão e ansiedade (Aldao et al., 2016; Fang; Mushtaque, 2024). Pesquisas mais recentes têm destacado novamente a importância da autorregulação emocional em áreas aplicadas, incluindo seu potencial benefício para a saúde mental, aprendizagem e organizações. O treinamento em habilidades de regulação emocional leva a intervenções eficazes na redução de sintomas psicopatológicos e mais fortes no desenvolvimento de competências socioemocionais, como capacidade de resolução de conflitos empáticos (Gross; Jazaieri, 2014; Schäfer et al., 2017).

Assim, o conceito de autorregulação emocional não se trata apenas de “controlar” a emoção; torna-se um processo dinâmico com múltiplas facetas que integram consciência, ações e interações sociais. Sua importância científica é óbvia quando se observa o crescente corpo de evidências empíricas que ligam a autorregulação emocional ao bem-estar, saúde mental, relacionamentos interpessoais e adaptação em vários domínios da vida.

2.2 Personalidade e o Modelo dos Cinco Grandes Fatores (Big Five)

A personalidade é um conjunto relativamente estável de padrões de comportamento, cognição e emoção que deriva da singularidade do indivíduo e direciona como ele ou ela lidará com o ambiente (Funder, 2022). Entre os vários modelos explicativos, o Modelo dos Cinco Fatores (*Big Five*) se destaca, em decorrência de sua robustez empírica, aplicabilidade ampla e valor preditivo

(Deyoung, 2015; Kotov et al., 2021; Lim, 2023; McCrae; Costa, 1991; Pires; Nunes; Nunes, 2019; Soto; John, 2017).

A Abertura à Experiência, é um traço que reflete curiosidade intelectual, sensibilidade estética e receptividade a ideias novas, está positivamente relacionada à flexibilidade cognitiva, uma habilidade que permite reinterpretar contextos desafiadores de forma construtiva (McCrae; Costa, 1991; Pires et al., 2019). Pesquisas mostraram que a reavaliação cognitiva (*cognitive reappraisal*), estratégia adaptativa central na autorregulação emocional, melhora a flexibilidade cognitiva e estimula a criatividade, especialmente em indivíduos com baixa abertura, que tipicamente possuem repertórios mentais mais rígidos (Marciniak et al., 2024; Zhu; Bauman; Young, 2023). Dessa forma, enquanto pessoas de baixa abertura podem depender de respostas automáticas e menos eficazes em situações estressantes, aquelas com maior abertura demonstram maior capacidade de adaptação psicológica por meio da reavaliação.

A Conscienciosidade caracteriza-se por traços como disciplina, persistência, organização e orientação para objetivos, sendo um dos preditores mais consistentes de funcionamento adaptativo (Pires et al., 2019). Indivíduos com níveis elevados nesse traço tendem a apresentar maior autocontrole, capacidade de planejamento e de monitoramento de metas, o que se traduz em um repertório regulatório mais eficaz diante de situações desafiadoras. Essa tendência favorece o uso de estratégias adaptativas de regulação emocional, como o planejamento de respostas a experiências estressoras e a resolução ativa de problemas. Evidências longitudinais demonstram que altos níveis de conscienciosidade estão associados a menores índices de comportamentos desadaptativos, como impulsividade e abuso de substâncias, e a maiores níveis de saúde mental e bem-estar subjetivo (Kotov et al., 2021; Milla et al., 2022).

A Extroversão é caracterizada por sociabilidade, assertividade e busca por estímulos positivos, estando associada a níveis mais elevados e frequentes de afetos positivos em comparação a indivíduos introvertidos (Pires et al., 2019). Pessoas altamente extrovertidas tendem a empregar estratégias de regulação emocional baseadas em aproximação, como a busca de apoio social, a expressão emocional aberta e a valorização de experiências prazerosas, o que contribui para interpretações mais otimistas diante de situações adversas. No entanto, evidências indicam que

níveis muito elevados de extroversão podem se relacionar a comportamentos impulsivos e maior exposição a riscos, sugerindo que a adaptabilidade desse traço depende do equilíbrio entre a expressividade social e o controle comportamental (Soto, 2019).

A Amabilidade é definida por características como empatia, altruísmo, confiança e cooperação, sendo fortemente associada a comportamentos pró-sociais e à regulação adequada das emoções em interações interpessoais (Pires et al., 2019). Indivíduos com altos níveis nesse traço tendem a apresentar maior sensibilidade às necessidades alheias e melhor capacidade de inibir respostas hostis, favorecendo relacionamentos mais estáveis e satisfatórios. Em contrapartida, baixos níveis de amabilidade estão relacionados a maior propensão à agressividade, dificuldade em expressar empatia e padrões de regulação social ineficaz, o que pode contribuir para conflitos interpessoais e riscos para a saúde mental (Jensen-Campbell; Graziano, 2022).

O Neuroticismo, definido pela instabilidade emocional, elevada sensibilidade ao estresse e propensão a afetos negativos como ansiedade, tristeza e raiva, é amplamente reconhecido como um dos principais fatores associados a dificuldades de regulação emocional (Pires et al., 2019). Indivíduos com altos níveis nesse traço tendem a recorrer a estratégias desadaptativas, como ruminação, catastrofização e supressão emocional, que intensificam e prolongam estados afetivos negativos em vez de reduzi-los (Barańczuk, 2019). Essa vulnerabilidade regulatória explica por que o neuroticismo está consistentemente relacionado a maior risco para transtornos afetivos e ansiosos, além de ser considerado um dos preditores mais robustos de comprometimento no bem-estar psicológico e na saúde mental em geral (Kotov et al., 2021; Widiger; Oltmanns, 2017).

Assim, os Cinco Grandes Fatores fornecem uma descrição de padrões duradouros na psicologia humana. Ademais, fornecem informações sobre como as predisposições características das pessoas moldam seus estilos de regulação e, conseqüentemente, determinam seu bem-estar emocional.

2.3 Relações entre Big Five e Autorregulação Emocional

A relação entre a autorregulação emocional e a personalidade deve ser entendida como bidirecional e mutável. Por um lado, os traços de personalidade

funcionam como tendências geradoras que ajustam preferências regulatórias, traduzindo-se em estratégias estipuladas mais acessíveis ou preferidas para um indivíduo. E, claro, por outro lado, como esses cursos de regulação funcionam como legais de curto alcance que se intensificam ou enfraquecem em ambientes especiais de genes, o significado contextual específico pode variar muito de uma situação para outra (John; Gross, 2004; Hughes et al., 2020).

Como a qualidade da autorregulação emocional explica mais da variância no bem-estar e ajuste do que os próprios traços de personalidade, tal evidência também é apoiada por vários estudos. Por exemplo, mesmo após controlar os efeitos do *Big Five*, a reavaliação cognitiva prevê níveis mais altos de afetos positivos e funcionamentos interpessoais satisfatórios. Por outro lado, a supressão emocional está associada a menor satisfação social e aumento de afetos negativos para todos os participantes pesquisados (Ioannidis; Siegling, 2015). Isso mostra novamente que a autorregulação emocional não deve ser derivada da personalidade de maneira simples, mas deve ser vista como algo que é um processo em si, interagindo com os traços.

Na sala de tratamento da compreensão psicológica clínica, os traços de personalidade e os repertórios regulatórios juntos fornecem um mapa. Isso pode ajudar a identificar fatores de risco e elaborar intervenções personalizadas. Técnicas de reavaliação cognitiva e cultivo da atenção plena, por exemplo, contrariando a ruminação, promovem a flexibilidade do desenvolvimento de estratégias regulatórias em indivíduos com alto neuroticismo. Grupos que têm baixa conscienciosidade podem ser encontrados talentosos no planejamento, o que, juntamente com a autorreflexão, gera o uso antecipatório de sistemas de regulação.

No campo da educação: a integração da autorregulação emocional com atributos de categoria de alto nível e qualidades de comportamento interpessoal pode fornecer uma base para o desenvolvimento de programas de educação socioemocional que reflitam os perfis particulares do caráter dos alunos. Aqueles que são mais abertos a novas coisas, por exemplo, talvez possam se beneficiar de cursos em criatividade integrada e solução de problemas de aprendizagem; enquanto pessoas de alta extroversão podem ainda adquirir mais ajuda por meio de atividades em grupo que ensinam as maneiras e meios de se divertir melhor.

Em contextos organizacionais, o efeito conjunto da personalidade e da autorregulação emocional pode ser útil na formação de políticas de saúde mental no local de trabalho e operações de construção de equipes. Trabalhadores com alta amabilidade e bom controle emocional podem ajudar a criar um ambiente de trabalho harmonioso, livre de conflitos, enquanto entre funcionários ansiosos, ensinar habilidades de regulação reduzirá tanto o estresse dos padrões de trabalho quanto melhorará a atmosfera das empresas em geral (Aguirre et al., 2024; Sommer; Schlegel, 2024).

No geral, a literatura indica que a integração entre personalidade e autorregulação emocional contribui para uma compreensão mais abrangente de como as diferenças individuais moldam padrões de adaptação emocional. Essa visão estende o desenvolvimento da Psicologia teórica até as implicações práticas para aqueles envolvidos em trabalhos clínicos, educação e outros arranjos de vida cotidiana.

3. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo configura-se como uma revisão sistemática da literatura, cujo propósito é reunir, avaliar criticamente e sintetizar as evidências disponíveis acerca da relação entre traços de personalidade e autorregulação emocional. Para garantir rigor metodológico, foram adotadas as diretrizes do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), as quais visam assegurar maior qualidade e validade dos procedimentos, reduzir potenciais vieses e promover a transparência e a replicabilidade do processo de seleção e análise dos estudos incluídos (Moher et al., 2015; Page et al., 2021; Zeferino; Alvarenga; Silva, 2024).

3.1 Procedimentos de Busca

Dois juízes independentes realizaram o procedimento de buscas. Estes juízes empregaram as seguintes estratégias: (1) buscas virtuais dos estudos publicados nos últimos cinco anos (entre janeiro de 2020 a dezembro de 2024), nos indexadores BVS, PsycInfo, PubMed/MedLine e Science Direct; e (2) examinar o tópico de referências dos artigos incluídos na análise qualitativa, ou seja, que preencheram os critérios de

elegibilidade da presente proposta, com o objetivo de localizar potenciais estudos que atendessem os objetivos.

Ademais, as palavras-chave e operador booleano utilizados foram “*big five*” AND “*emotional self-regulation*”. A escolha destas palavras-chave foi feita por meio de revisão em estudos contendo as variáveis de interesse e, em seguida, no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), visando identificar estudos em populações diversas, conforme sugerido por Newman (2014).

Além disso, foram aplicados critérios de inclusão: (1) produções acadêmicas, especificamente artigos científicos, publicados entre os anos de 2020 e 2024; (2) em idioma português ou inglês; (3) estudos que verificaram associações entre personalidade (por meio do *Big Five*) e autorregulação emocional; e critérios de exclusão: (1) estudos de literatura cinzenta; (2) estudos de desenvolvimento e/ou validação de medidas.

Posteriormente, foram removidos os duplicados e dois revisores examinaram os estudos restantes e concordaram plenamente com os estudos incluídos para a discussão nesta revisão. As Tabelas 1 e 2 resumem estes artigos a partir de suas principais características de delineamento, amostra e instrumentos em que os dados foram coletados, dentre outras.

Tabela 1. Características gerais dos estudos incluídos

Estudos	Delineamento	Instrum BF	Instrum ARE	País
DE LA FUENTE et al., 2020	Levantamento, Correlacional	BFQ	SRQ	Espanha
DE LA FUENTE et al., 2024	Levantamento, Correlacional			
EL ARCHI et al., 2021	Levantamento, Correlacional	BFI	DERS-16	França
HORWOOD; ANGLIM, 2020	Levantamento, Correlacional	IPIP-NEO (versão 120 itens)	DERS	Australia
IVCEVIC; EGGERS, 2021	Levantamento, Correlacional	BFI	GEC _o	Estados Unidos
SIMONET et al., 2021	Levantamento, Correlacional	Mini-IPIP	GEC _o	Estados Unidos
VÖLKER et al., 2023	Levantamento, Correlacional	BFI	DERS-16	Suíça

Nota: Instrum BF = Instrumento utilizado para avaliar o Big Five; Instrum ARE = Instrumento utilizado para avaliar Autorregulação emocional; ARE = Autorregulação emocional; BFQ = Big Five Questionnaire; BFI = Big Five Inventory; Mini-IPIP = Mini-International Personality Item Pool; IPIP-NEO

= International Personality Item Pool - NEO; BFI-2-S = Big Five Inventory-2 Short; SRQ = Self-

Regulation Questionnaire; DERS-16 = Difficulties in Emotion Regulation Scale - 16 item version; GECO = Geneva Emotional Competence Test; DERS = Difficulties in Emotion Regulation Scale.

Tabela 2. Características das populações dos estudos incluídos

Estudos	Amostra	Amostragem	M	Gênero
DE LA FUENTE et al., 2020	642 universitários (Psicologia, Educação Básica e Psicologia Educacional)	Não-probabilística, conveniência	21,33 anos	Feminino = 85,5% Masculino = 14,5%
DE LA FUENTE et al., 2024				
EL ARCHI et al., 2021	282 candidatos à cirurgia bariátrica	Não-probabilística, consecutiva clínica	43,1 anos	Feminino = 76,6% Masculino = 23,4%
HORWOOD; ANGLIM, 2020	692 universitários (Psicologia)	Não-probabilística, conveniência	25,23 anos	Feminino = 81% Masculino = 19%
IVCEVIC; EGGERS, 2021	220 estudantes do ensino médio	Não-probabilística, conveniência	17,0 anos	Feminino = 45% Masculino = 52,27% Transgênero = 1,82% NI = 0,91%
SIMONET et al., 2021	821 universitários (Psicologia, Biologia, Inglês, Atletismo e Enfermagem)	Não-probabilística, conveniência	19,94 anos	Feminino = 82% Masculino = 18%
VÖLKER et al., 2023	330 estudantes (1º semestre em gestão hoteleira)	Não-probabilística, conveniência	19,64 anos	Feminino = 65,75% Masculino = 34,24%

Nota: M = Média de idade; NI = Não informado.

3.2 Avaliação do Risco de Viés

De maneira geral, os estudos apresentaram risco de viés global moderado, sobretudo por delineamento transversal, amostragem de conveniência e predominância de autorrelato (viés de método comum). Os trabalhos que empregam testes de habilidade (GECO) e avaliações por observadores mitigam parte desse problema, mas exibem limitações de mensuração (confiabilidades subótimas, ou seja,

abaixo do que seria desejável para o uso pretendido do instrumento/escala) e restrição de contexto.

A identificação explícita de fatores de confusão aparece de forma irregular (Q5), e as estratégias para controlá-los (Q6) são, em geral, limitadas a ajustes estatísticos sem plano pré-registrado ou análise de sensibilidade. Em contrapartida, todos relatam instrumentos válidos, procedimentos de mensuração equivalentes (Q7) e análises apropriadas (Q8). Assim, as associações devem ser interpretadas como correlacionais, com possibilidade de confusão residual; recomenda-se priorizar, em pesquisas futuras, desenhos longitudinais, amostragem probabilística, multimétodos (desempenho/observador/indicadores objetivos) e relatos/evidências psicométricas (confiabilidade, invariância) com controle transparente de confundidores. A Tabela 3 sumariza os riscos de vieses presentes nos estudos incluídos nesta revisão com base no *Checklist* JBI, utilizado em estudos transversais.

Tabela 3. Avaliação dos riscos de vieses dos estudos incluídos

Estudos	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Análise
De La Fuente et al., 2020	✓	✓	✓	✓	?	X	✓	✓	Moderado
De La Fuente et al., 2024	✓	✓	✓	✓	?	?	✓	✓	Moderado
El Archi et al., 2021	✓	✓	✓	✓	✓	?	✓	✓	Moderado
Horwood; Anglim, 2020	✓	✓	✓	✓	?	X	✓	✓	Moderado
Ivcevic; Eggers, 2021	✓	?	✓	✓	?	?	✓	✓	Moderado
Simonet et al., 2021	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Baixo-Moderado
Völker et al., 2023	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Baixo-Moderado

Nota: Q1 critérios de inclusão claros; Q2 participantes/cenário descritos; Q3 exposição medida de forma válida/confiável; Q4 desfechos/condições medidos de forma válida/confiável; Q5 confundidores identificados; Q6 estratégias para lidar com confundidores; Q7 mensuração equivalente entre grupos; Q8 análises apropriadas; Avaliação: ✓ = sim; X = não; ? = incerto.

4. RESULTADOS

A busca obteve 100% de concordância dos resultados encontrados pelos dois juízes. Após a utilização da delimitação dos descritores e dos critérios operacionais, 122 artigos foram identificados. Após a remoção dos duplicados, restaram 109 artigos, dos quais 102 não se enquadraram nos critérios de inclusão ou apresentaram características dos critérios de exclusão: (a) por não serem publicados nos últimos cinco anos ($n = 57$), (b) por ser de literatura cinzenta ($n = 13$), (c) serem estudos

psicométricos, não revisados por pares ($n = 05$) e (d) não investigaram correlações ou associações (de forma direta) entre personalidade (por meio do *Big Five*) e autorregulação emocional ($n = 27$). Dessa forma, essa revisão considerou sete estudos que se encaixaram nos critérios de inclusão (ver Figura 1).

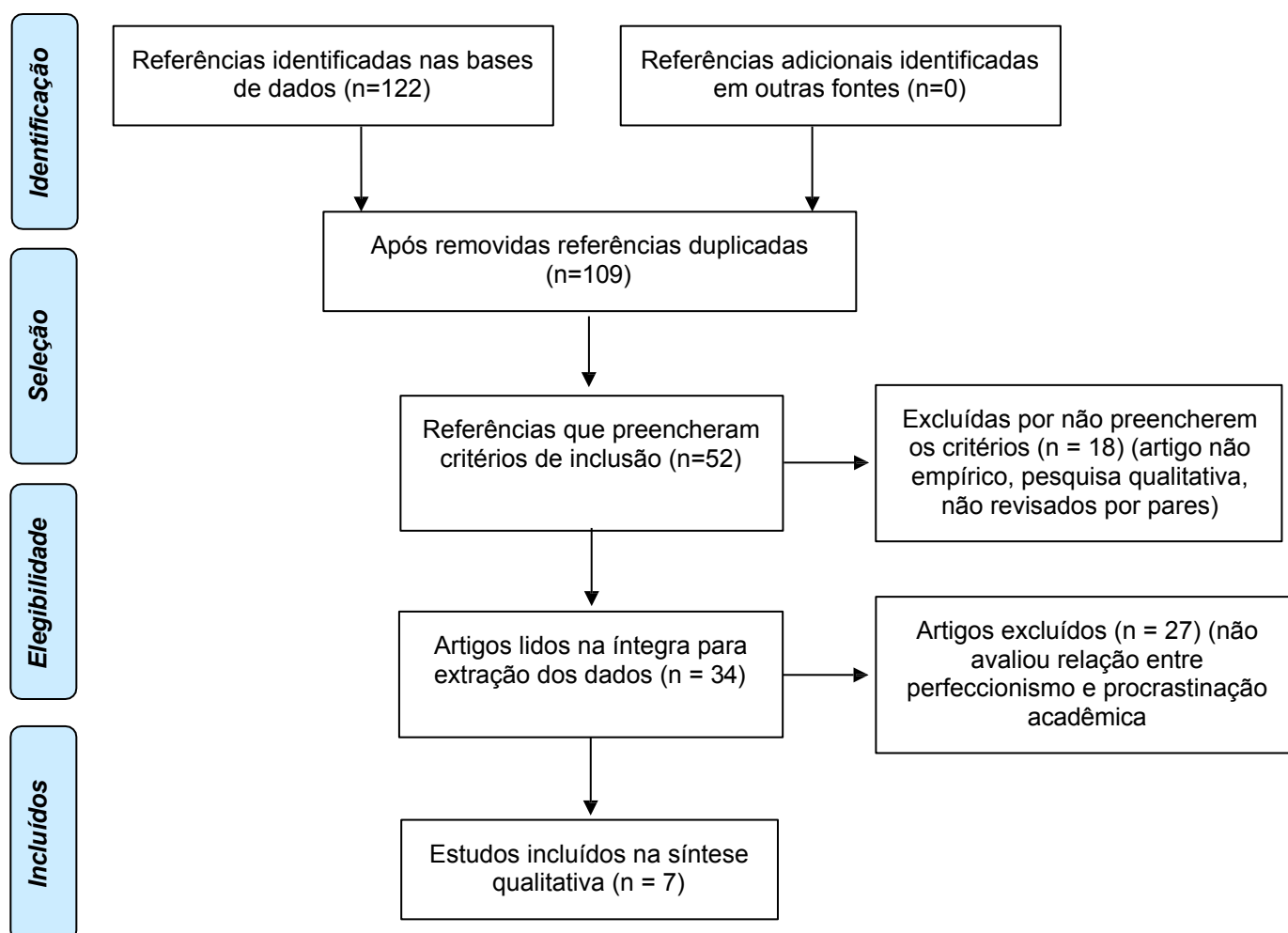


Figura 1

Fluxograma do processo de busca sistemática (PRISMA)

Fonte: Adaptado de Moher et al., 2015.

Os sete estudos analisados foram quantitativos, de levantamento e do tipo correlacional. Em todos os casos, foram adotados cortes transversais em seu desenho de pesquisa. Os estudos verificaram as relações entre traços de personalidade (baseados no modelo *Big Five*) e regulação emocional como fatores de condições acadêmicas, sociais ou clínicas. Os estudos são ainda distinguidos por um status

aplicado e coleta de dados através do uso de questionários padronizados (aumentados, em dois casos, com medidas de desempenho máximo).

A amostra dos estudos foi de mais de 3.600 participantes, a maioria eram jovens adultos em idade universitária, entre 18 e 30 anos. Apenas um estudo (Völker et al., 2023) utilizou amostragem probabilística; o restante utilizou amostragem não probabilística (por conveniência) com tamanhos de amostra variados, tendo o menor ($n = 220$) no estudo de Ivcevic e Eggers (2021) e o maior ($n = 821$) em Simonet et al. (2021). A maioria das amostras compreendia ambos os gêneros, embora alguns estudos tenham encontrado uma ligeira maioria de mulheres, especialmente nas áreas de saúde e humanidades.

No que se refere às medidas, a personalidade foi avaliada por meio de traços, envolvendo os Cinco Grandes Fatores. A regulação emocional foi avaliada através de medidas de autorrelato em quatro estudos, como a Escala de Dificuldades na Regulação das Emoções (DERS) - versão padrão ou curta (16 itens) DERS-16 e o Questionário de Regulação Emocional. A partir disso, verificou-se que os quatro fatores mais bem replicados foram impulsividade (p. ex., uso de substâncias em resposta a impulsos, apesar dos esforços para não fazê-lo), clareza emocional (p. ex., reconhecer claramente quando se está experimentando emoções negativas), falta de estratégias de enfrentamento adaptativas (ou seja, dificuldade em encontrar maneiras alternativas de lidar com situações difíceis além de beber ou usar drogas) e não aceitação das emoções. O Teste de Competência Emocional de Genebra (GECe) e tarefas baseadas em cenários emocionais hipotéticos foram usados em dois estudos (Ivcevic; Eggers, 2021; Völker et al., 2023) para capturar competências emocionais medidas objetivamente em situações simuladas, bem como baseadas em desempenho máximo. Ainda, Ivcevic e Eggers (2021) adicionaram uma avaliação externa classificada por professores, melhorando a validade ecológica dos dados.

Cinco estudos examinaram as associações entre cinco traços de personalidade e dezenas de indicadores de regulação emocional usando análises correlacionais e regressões múltiplas de um ponto de vista analítico. Esta ideia é empiricamente apoiada por três estudos que mostraram que a personalidade tem efeitos diretos sobre os estados afetivos e efeitos indiretos, com a mediação da regulação emocional, prevendo estatisticamente sintomas depressivos e ansiosos (Simonet et al., 2021), desempenho acadêmico (Ivcevic; Eggers, 2021) e ajuste interpessoal (Völker et al.,

2023). Verificou-se relações positivas entre os fatores conscienciosidade e amabilidade com competência emocional, enquanto o fator neuroticismo estava relacionado a estratégias de regulação mal adaptativas (baixo uso de reavaliação cognitiva e altos níveis de supressão emocional).

Os principais resultados indicaram que não apenas os traços de personalidade predizem diretamente a eficácia da regulação emocional, mas também predizem sua eficácia em resultados chave de adaptação, incluindo bem-estar subjetivo, qualidade das relações sociais, sintomas emocionais e desempenho acadêmico via mediação. Os estudos que examinaram a regulação das emoções convergem em indicar que estratégias adaptativas (p. ex., reavaliação cognitiva) são principalmente empregadas por fatores de personalidade de maior extroversão, abertura e conscienciosidade e que o neuroticismo está relacionado à percepção de estratégias mal adaptativas como supressão ou evitação emocional.

No entanto, há limitações metodológicas que precisam ser levadas em conta. Muitos estudos empregaram medidas de autorrelato (que podem frequentemente ser influenciadas pelo viés de desejabilidade social). Causalidade e inferências ecológicas são limitadas, já que apenas dois dos estudos (Ivcevic; Eggers, 2021; Völker et al., 2023) usaram instrumentos de avaliação externa ou testes de desempenho máximo. Além disso, o desenho transversal não nos permite analisar relações longitudinais ou mudanças ao longo do tempo. Pode ter havido um viés no nível de amostragem, já que a maioria dos jovens adultos que responderam às escalas eram estudantes de universidades; isso também pode representar uma limitação para generalizar os resultados para outras faixas etárias e contextos culturais amplos.

Em suma, os resultados do estudo fornecem forte corroboração empírica de que capacidades de regulação emocional orientadas pela personalidade são fundamentais na previsão do funcionamento psicossocial e acadêmico através de vias diretas e indiretas. Este conhecimento ajuda a informar intervenções apropriadas de saúde mental e educacionais, que por sua vez devem visar estratégias de regulação emocionalmente adaptativas em perfis de risco.

De forma consistente entre os estudos analisados, a Conscienciosidade apresentou correlações positivas moderadas com indicadores de autorregulação emocional, variando entre $r = 0,30$ e $0,45$, associando-se a maior uso de estratégias adaptativas, melhor manejo de impulsos e persistência em metas frente a desafios

(De La Fuente et al., 2020; De La Fuente et al., 2024). A Extroversão também se correlacionou positivamente com regulação adaptativa ($r \approx 0,20-0,32$), especialmente no uso de estratégias pró-sociais e de reavaliação cognitiva (De La Fuente et al., 2024; Völker et al., 2023). A Amabilidade mostrou associações positivas, embora mais modestas ($r \approx 0,18-0,28$), com competências emocionais e comportamentos regulatórios orientados à empatia (De La Fuente et al., 2024; Ivcevic; Eggers, 2021).

Em contraste, o Neuroticismo apresentou correlações negativas robustas com autorregulação emocional (r variando de $-0,35$ a $-0,50$), estando ligado ao uso predominante de estratégias desadaptativas, como supressão emocional e evitação, bem como a maior impulsividade e reatividade emocional (De La Fuente et al., 2020; El Archi et al., 2021; Horwood; Anglim, 2020). A abertura à experiência, por sua vez, apresentou associações menos consistentes, com correlações positivas fracas a moderadas ($r \approx 0,15-0,25$) em contextos que exigiam flexibilidade cognitiva e criatividade para a regulação (De La Fuente et al., 2024; Völker et al., 2023). Esses achados sugerem que, embora todos os fatores do *Big Five* possam influenciar a regulação emocional, a Conscienciosidade e o Neuroticismo emergem como os preditores mais consistentes, respectivamente como facilitador e obstáculo, tanto em medidas de autorrelato quanto em avaliações de desempenho máximo.

5. DISCUSSÃO

A presente revisão sistemática buscou responder, de forma direta e crítica, à pergunta de pesquisa: quais traços de personalidade do modelo *Big Five* estão associados à autorregulação emocional? Em termos gerais, os estudos revisados convergem para um padrão relativamente estável: Conscienciosidade associou-se a estratégias mais adaptativas de regulação (correlações moderadas, $r \approx 0,30 - 0,45$), enquanto Neuroticismo apresentou associações negativas robustas ($r \approx -0,35$ a $-0,50$), sinalizando maior propensão a estratégias desadaptativas, como supressão, evitação e ruminação. Extroversão e Amabilidade apresentaram relações positivas, porém mais modestas, com indicadores pró-sociais e de reavaliação cognitiva; já a Abertura à Experiência mostrou resultados menos consistentes, possivelmente contingentes a tarefas que demandem flexibilidade cognitiva e criatividade autorregulatória (p. ex., contextos acadêmico-cognitivos). Esse arranjo empírico é congruente com a literatura clássica (John; Gross, 2004; Aldao et al., 2010) e

reaparece em múltiplos contextos e países nos estudos analisados (p. ex., De La Fuente et al., 2020; De La Fuente et al., 2024; El Archi et al., 2021; Horwood; Anglim, 2020; Ivcevic; Eggers, 2021; Völker et al., 2023).

Do ponto de vista teórico, os achados reforçam a hipótese de que a ARE opera como um componente funcional da personalidade, ancorado em processos executivos e atenção deliberada, próximos ao controle esforçado de Rothbart. A Conscienciosidade, por agregar planejamento, persistência e inibição de impulsos, tende a favorecer estratégias como reavaliação e solução de problemas, o que ajuda a explicar sua associação consistente com desempenho acadêmico e ajustamento psicossocial (Ivcevic; Eggers, 2021; Völker et al., 2023). Em contraposição, o Neuroticismo reflete maior reatividade afetiva e vulnerabilidade a afetos negativos, predispondo a repertórios rígidos e menos eficazes (p. ex., supressão), com implicações claras para sintomas emocionais e risco psicopatológico (convergente com evidências relatadas em amostras clínicas e não clínicas). Extroversão e Amabilidade parecem operar, adicionalmente, por vias interpessoais: busca de apoio, responsividade social e estratégias orientadas à cooperação, vias que, embora de menor magnitude, atuam como fatores protetivos em ambientes que demandam coordenação social (Watson; Clark, 1997). A Abertura permanece mais dependente do desenho das tarefas: quando a ARE requer flexibilidade cognitiva, insight e pensamento divergente, sua contribuição tende a emergir; caso contrário, dilui-se.

Apesar dessa coerência, é imprescindível uma análise crítica da validade do construto e da heterogeneidade de medidas usadas para avaliar ARE. Os estudos combinam instrumentos de dificuldades na regulação (p. ex., DERS/DERS-16), índices de estratégias específicas (p. ex., Questionário de Regulação Emocional), métricas de autorregulação geral (p. ex., SRQ) e testes de competência emocional baseada em desempenho (GECó). Embora todos pertençam ao campo da regulação, eles capturam facetas não idênticas do construto: dificuldades percebidas, preferência por estratégias, hábitos autorregulatórios globais e habilidade/eficiência em tarefas de desempenho máximo, respectivamente. Quando tais métricas são agregadas sob o rótulo único de “autorregulação emocional”, aumenta o risco de confluir construtos vizinhos, inflando ou atenuando associações. Por exemplo, correlações mais altas de Conscienciosidade com autorrelatos de ARE podem refletir, em parte, viés de desejabilidade social e estilo de resposta (indivíduos conscienciosos tendem a

responder de modo socialmente desejável e a monitorar o próprio comportamento), ao passo que associações com medidas objetivas (GECó) podem ser menores, mas mais criteriosas. Esse descompasso sugere que parte da força observada, especialmente, em estudos baseados exclusivamente em autorrelato, pode dever-se a variância comum de método. Assim, comparações diretas entre estudos que usam DERS/SRQ versus GECó devem ser conduzidos/analísados com cautela.

Em segundo lugar, a composição amostral limita a generalização. A predominância de amostras universitárias (majoritariamente jovens e com maiores recursos educacionais) afeta a variância tanto em personalidade quanto em ARE (p. ex., restrição de faixa em Conscienciosidade e repertórios autorregulatórios treinados por demandas acadêmicas), potencialmente inflando associações entre traços de ordem motivacional (Conscienciosidade) e autorrelatos de estratégia. Em contrapartida, evidências oriundas de contextos clínicos (p. ex., El Archi et al., 2021, candidatos à cirurgia bariátrica) sugerem que o Neuroticismo pode desempenhar papel ainda mais pronunciado sobre dificuldades regulatórias, possivelmente mediado por comorbidades (ansiedade/depressão) e estressores específicos de saúde. Esses contrastes ressaltam a necessidade de análises moderadas por contexto (clínico vs. não clínico; alta vs. baixa pressão social; tarefas cognitivas vs. interpessoais).

Terceiro, a temporalidade dos desenhos (predominantemente transversais) impede conclusões causais. Embora a teoria aponte que traços configurem “tendências de base” que preparam o terreno para repertórios regulatórios, não se pode descartar um ciclo recursivo no qual o uso crônico de certas estratégias (p. ex., reavaliação) modula a expressão comportamental dos traços ao longo do desenvolvimento. Alguns estudos indicaram que a personalidade afeta desfechos importantes (como sintomas emocionais, desempenho acadêmico e ajuste interpessoal) indiretamente, via autorregulação emocional. Nesses casos, os traços modulam a forma como a pessoa regula suas emoções, e esse padrão regulatório, por sua vez, influencia os resultados obtidos (Simonet et al., 2021; Ivcevic; Eggers, 2021; Völker et al., 2023). Esses achados são compatíveis com modelos transacionais, que entendem personalidade e regulação como processos interdependentes. Contudo, ainda são necessários estudos longitudinais e análises multinível para distinguir de maneira mais precisa efeitos relacionados a

características estáveis de traço, variações momentâneas de estado e influências do contexto.

À luz dessas ressalvas, o conjunto de resultados é teoricamente plausível e empiricamente consistente, mas sua interpretação demanda rigor metodológico acrescido. Três pontos sintetizam esse rigor desejável:

Coerência de construto: diferenciar, na síntese, dificuldades percebidas, preferências estratégicas, hábitos autorregulatórios gerais e habilidade emocional baseada em desempenho. Recomenda-se, sempre que possível, análises multitraço- multimétodo (autorrelato, informantes, desempenho máximo) para reduzir variância de método e clarificar o núcleo da ARE.

Moderação por contexto: testar formalmente se tipo de amostra (universitária vs. clínica), faixa etária e pressão ambiental (exigências interpessoais, cognitivas ou mistas) alteram a magnitude e direção das associações. Isso ajuda a explicar por que Abertura é inconsistente e por que Extroversão/Amabilidade ganham relevância em ambientes de alta densidade social.

Temporalidade e mecanismo: empregar delineamentos longitudinais e experimentos naturais (p. ex., transições acadêmicas ou ocupacionais) para estimar direção de efeito e mecanismos mediadores (p. ex., controle inibitório, ruminação, suporte social). Modelos estruturais com mediações em cadeia podem captar a arquitetura processual postulada pelos modelos contemporâneos.

No plano aplicado, as implicações são nítidas. Perfis com alto Neuroticismo se beneficiam de intervenções que desarmem ciclos de evitação/supressão (treinos de reavaliação, *mindfulness*, redução de ruminação), enquanto Conscienciosidade pode ser fortalecida por rotinas de planejamento, monitoramento de metas e treino de inibição de impulsos, estratégias particularmente úteis em contextos educacionais e organizacionais. Em cenários de alta exigência social (p. ex., serviços, hospitalidade), Extroversão e Amabilidade podem ser alavancas para ARE coletiva (suporte, cooperação), ainda que seus efeitos individuais sejam modestos. O ponto pragmático é que perfil de traços informa alvos de intervenção, mas a efetividade dependerá do ajuste entre método de avaliação da ARE e demanda contextual (autorrelato vs. desempenho; tarefa cognitiva vs. interpessoal).

Em conclusão, a revisão sustenta que a Conscienciosidade funciona como facilitador transversal de autorregulação emocional adaptativa, ao passo que o

Neuroticismo constitui obstáculo robusto e transcontextual; Extroversão e Amabilidade adicionam ganhos sobretudo em vias sociais, e Abertura depende do tipo de demanda regulatória. Todavia, a heterogeneidade operacional da ARE, os vieses de método e a predominância de amostras universitárias recomendam leitura cautelosa dos tamanhos de efeito e reforçam a necessidade de pesquisas multimétodo, moderadas por contexto e longitudinalmente informadas. Com esses cuidados, o campo avança de correlações descritivas para mecanismos explicativos, qualificando tanto a teoria (integração entre personalidade e regulação) quanto a prática (intervenções calibradas/individualizadas por perfil de traços e por demandas do ambiente). Além disso, os resultados examinados aqui envolvem um discurso acadêmico com pesquisas contemporâneas (García-Ruiz et al., 2024; Zhang et al., 2025), que também reconhece a autorregulação emocional como um fator mediador significativo entre traços de personalidade e vários resultados, incluindo procrastinação acadêmica, sofrimento psicológico e desempenho acadêmico. Essa observação ressalta a necessidade de compreender a ARE não apenas como um mecanismo regulador individual, mas como um nexos processual que liga traços de personalidade duradouros a resultados tangíveis de saúde mental e funcionamento adaptativo.

6. CONCLUSÕES

Este estudo teve como objetivo revisar sistematicamente as evidências sobre a relação entre os traços de personalidade do modelo *Big Five* e a autorregulação emocional. Os resultados mostraram que a Conscienciosidade é o fator de personalidade mais fortemente relacionado a estratégias adaptativas, enquanto o Neuroticismo é um forte contribuinte para padrões desadaptativos e maior sofrimento emocional. As associações para Extroversão e Amabilidade foram positivas com demonstrações modestas em especial nos contextos sociais e Abertura teve resultado menos pronunciada a depender da demanda cognitiva e tipo de tarefa apresentada. Ademais, a Abertura apresentou um padrão misto quando o foco eram as demandas específicas da tarefa. Esses achados são consistentes com um papel mediador da autorregulação emocional na relação entre personalidade e resultados como saúde mental, desempenho acadêmico e ajuste interpessoal.

Apesar da disponibilidade de evidências, persistem limitações metodológicas que incluem, principalmente, a predominância de desenhos transversais, medidas de autorrelato e amostras universitárias. Delineamentos longitudinais, abordagens multimétodo e amostras heterogêneas são importantes para pesquisas futuras a fim de melhor delinear entre os efeitos de traço, estado e contexto. Em aplicações práticas, os resultados apoiam práticas clínicas, educacionais e organizacionais e apontam que intervenções regulatórias ajustadas ao perfil de personalidade podem atenuar vulnerabilidades e aumentar os recursos individuais. Compreender como vários perfis de personalidade afetam a autorregulação emocional pode orientar o desenvolvimento de programas de prevenção e promoção da saúde emocional, auxiliando assim no desenho de práticas que não sejam apenas mais eficazes, mas também culturalmente sintonizadas e responsivas às necessidades específicas de diversas populações.

E pode-se extrair aprendizados importantes sobre a relação entre personalidade e autorregulação emocional, com consistência em certos traços que estão diretamente ligados às estratégias de regulação das emoções em que as pessoas usam. Os estudos analisados reforçam que a autorregulação emocional não é apenas uma capacidade isolada, mas um processo funcional da personalidade, influenciado e influenciando os traços de um indivíduo, como por exemplo influenciar o desempenho acadêmico e o ajuste interpessoal, sugerindo não apenas a descrição de padrões estáveis, mas também processos regulatórios que afetam o bem-estar psicológico.

Importante ressaltar as implicações na prática em que os achados podem fornecer uma base sólida aplicada nas áreas como clínica, educação e organizações eficazmente, no direcionamento de intervenções de regulação emocional em indivíduos de acordo com o perfil de personalidade, como por exemplo, o benefício da prática de *mindfulness* e reavaliação cognitiva para pessoas com alto neuroticismo; e metas monitoradas e práticas planejadas no estímulo da conscienciosidade. Outra, para desenvolvimento de programas de prevenção e promoção de saúde mental, conforme a população no ajuste de suas necessidades e culturas específicas. Em síntese, a presente revisão permite concluir que a autorregulação emocional, em consonância aos critérios propostos pela metodologia, expõe consideráveis interseções teóricas com modelos de

personalidade como referenciais robustos para o entendimento das diferenças individuais amplas e estáveis como descritas na literatura científica (Funder, 2022; McCrae; Costa, 2008).

7. REFERÊNCIAS

- AGUIRRE, Paula et al. Association between personality traits and symptoms of depression and anxiety via emotional regulation and distress tolerance. **PLoS One**, v. 19, n. 7, p. e0306146, 2024. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306146>
- ALDAO, Amelia; NOLEN-HOEKSEMA, Susan; SCHWEIZER, Susanne. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. **Clinical Psychology Review**, v. 30, n. 2, p. 217-237, 2010. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- ALDAO, Amelia et al. Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. **Development and Psychopathology**, v. 28, n. 4pt1, p. 927-946, 2016. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>
- BARAŃCZUK, Urszula. The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. **Personality and Individual Differences**, v. 139, p. 217-227, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.025>
- DANG, Tongtong et al. The effects of personality traits on learning engagement among college students: the mediating role of emotion regulation. **Frontiers in Psychology**, v. 15, p. 1476437, 2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1476437>
- DEYOUNG, Colin G. Cybernetic Big Five Theory. **Journal of Research in Personality**, v. 56, p. 33-58, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.004>
- EISENBERG, Nancy et al. The relevance of top-down self-regulation for children's and adolescents' developmental outcomes. **Current Opinion in Psychology**, v. 58, p. 101847, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101847>
- FANG, Shuanghu; MUSHTAQUE, Iqra. The moderating role of health literacy and health promoting behavior in the relationship among health anxiety, emotional regulation, and cyberchondria. **Psychology Research and Behavior Management**, p. 51-62, 2024. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S446448>
- GROSS, James J. Emotion regulation: Current status and future prospects. **Psychological Inquiry**, v. 26, n. 1, p. 1-26, 2015. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- GROSS, James J.; JAZAIERI, Hooria. Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. **Clinical Psychological Science**, v. 2, n. 4, p. 387-401, 2014. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- GAGNON, Stéphanie; MONTIES, Vanessa. Interpersonal emotion regulation strategies: Enabling flexibility in high-stress work environments. **Journal of Organizational Behavior**, v. 44, n. 1, p. 84-101, 2023. <https://doi.org/10.1002/job.2660>

GARCÍA-RUIZ, María; SERRANO, A. M.; GONZÁLEZ-BALTANÁS, A. M.; et al. **Big Five**, Self-Regulation, and Coping Strategies as Predictors of Achievement Emotions in Undergraduate Students. **BMC Psychology**, v. 12, n. 208, p. 1-16, 2024. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01768-9>

HUANG, Chenhan. Self-regulation of learning and EFL learners' hope and joy: A review of literature. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 833279, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833279>

HUGHES, David J. et al. Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. **Emotion**, v. 20, n. 1, p. 63-67, 2020. <https://doi.org/10.1037/emo0000644>

IOANNIDIS, Christos A.; SIEGLING, A. B. Criterion and incremental validity of the emotion regulation questionnaire. **Frontiers in Psychology**, v. 6, p. 247, 2015. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00247>

JENSEN-CAMPBELL, L. A.; GRAZIANO, W. G. Agreeableness as a core dimension of personality. In: JOHN, O. P.; ROBINS, R. W. (Ed.). **Handbook of Personality: Theory and Research**. 4. ed. Guilford Press, 2022. p. 179-202.

JOHN, Oliver P.; GROSS, James J. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. **Journal of Personality**, v. 72, n. 6, p. 1301-1334, 2004. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

KESKINER, Edib Şevki et al. Behavioral Emotion Regulation Strategies and Symptoms of Psychological Distress Among Turkish University Students. **Behavioral Sciences**, v. 15, n. 1, p. 6, 2024. <https://doi.org/10.3390/bs15010006>

KOTOV, Roman et al. The Hierarchical Taxonomy of Psychopathology (HiTOP): A quantitative nosology based on consensus of evidence. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 17, n. 1, p. 83-108, 2021. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-093304>

KREIBIG, Sylvia D.; GROSS, James J. Temporal dynamics of positive emotion regulation: Insights from facial electromyography. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 18, p. 1387634, 2024. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1387634>

LIM, A. G. Big five personality traits: The 5-factor model of personality. **Simply Psychology**, 2023.

MARCINIAK, Marta A. et al. Positive cognitive reappraisal flexibility is associated with lower levels of perceived stress. **Behaviour Research and Therapy**, v. 183, p. 104653, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104653>

MARTÍNEZ-LÍBANO, Jonathan et al. Clarity and Emotional Regulation as Protective Factors for Adolescent Well-Being: A Moderated Mediation Model Involving Depression. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 15, n. 7, p. 130, 2025. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15070130>

MATOS, Marina da Silva; VON BOROWSKI, Sílvia Batista. Vivências emocionais e estratégias de regulação emocional de psicólogos clínicos: um estudo qualitativo. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 10, n. 3, p. 160-180, 2019. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2019v10n3p160>

MILLA, Salonen et al. Personality traits associate with behavioral problems in pet dogs. **Translational Psychiatry**, v. 12, n. 1, 2022. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01841-0>

MOHER, David et al. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. **Systematic Reviews**, v. 4, p. 1-9, 2015. Recuperado em: <http://www.systematicreviewsjournal.com/content/4/1/1>

PAGE, Matthew J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, 2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003583>

PETROVA, Kate; GROSS, James J. The future of emotion regulation research: Broadening our field of view. **Affective Science**, v. 4, n. 4, p. 609-616, 2023. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00222-0>

PIRES, Jeferson Gervasio; NUNES, Carlos Henrique Sancineto da Silva; NUNES, Maiana Farias Oliveira. Avaliação da personalidade e o modelo dos cinco grandes fatores. In **Compêndio de Avaliação Psicológica**. Editora Vozes, 2019.

SCHÄFER, Johanna Özlem et al. Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 46, n. 2, p. 261-276, 2017. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>

SOMMER, Nils R.; SCHLEGEL, Katja. Beyond mean levels and linear relationships: The complex association between emotion recognition ability and well-being. **Journal of Research in Personality**, v. 109, p. 104467, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104467>

SOTO, Christopher J. How replicable are links between personality traits and consequential life outcomes? The life outcomes of personality replication project. **Psychological Science**, v. 30, n. 5, p. 711-727, 2019. <https://doi.org/10.1177/0956797619831612>

SOTO, Christopher J.; JOHN, Oliver P. The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 113, n. 1, p. 117, 2017. <https://doi.org/10.1037/pspp0000096>

TATSUMI, Tomonori. Individual-differences affecting emotion regulation behaviors of injured athletes: A retrospective quantitative study. **PLoS One**, v. 18, n. 11, p. e0294551, 2023.

THOMPSON, Ross A. Emotional regulation and emotional development. **Educational Psychology Review**, v. 3, n. 4, p. 269-307, 1991.

THOMPSON, Ross A. Emotion regulation: A theme in search of definition. **Monographs of the Society for Research in Child Development**, p. 25-52, 1994.

WATSON, David; CLARK, Lee Anna. Extraversion and its positive emotional core. In: **Handbook of Personality Psychology**. Academic Press, 1997. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1467-6494.00005>

WIDIGER, Thomas A.; OLTMANN, Joshua R. Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. **World Psychiatry**, v. 16, n. 2, p. 144, 2017. <https://doi.org/10.1002/wps.20411>

ZEFERINO, Geovani Garcia; ALVARENGA, Marco Antônio Silva; SILVA, Mônia Aparecida da. Relation between individual differences of personality and aggressiveness in soccer fans: a systematic review. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 18, n. 3, 2024. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2024.v18.36205>

ZHANG, Dongzi; MUSHTAQUE, Iqra; HANIF, Muhammad Wasif. Exploring the role of perfectionism and psychological capital in the relationship between academic procrastination, test anxiety and suicidal ideation among pre-medical students. **Acta Psychologica**, v. 252, p. 104662, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104662>

ZHU, Lily Yuxuan; BAUMAN, Christopher W.; YOUNG, Maia J. Unlocking creative potential: Reappraising emotional events facilitates creativity for conventional thinkers. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, v. 174, p. 104209, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2022.104209>

ZITZMANN, Jana et al. Emotion regulation, parenting, and psychopathology: A systematic review. **Clinical Child and Family Psychology Review**, v. 27, n. 1, p. 1-22, 2024. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00452-5>