

# Psicologia em Pesquisa

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa>

**Mindfulness, fantasia e depressão: um estudo de mediação**

**Mindfulness, fantasy, and depression: a mediation study**

**Mindfulness, fantasía y depresión: un estudio de mediación**

Joel Jonathan Carvalho Tavares<sup>1</sup>, Danilo Andrade de Meneses<sup>2</sup>, Luiz Carlos Serramo Lopez<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Universidade Federal da Paraíba. *E-mail:* [joel@jonathan.net.br](mailto:joel@jonathan.net.br) *ORCID:* <https://orcid.org/0000-0001-9634-4884>

<sup>2</sup> Universidade Federal da Paraíba. *E-mail:* [danilo.eletrof@gmail.com](mailto:danilo.eletrof@gmail.com) *ORCID:* <https://orcid.org/0000-0002-1062-3549>

<sup>3</sup> Universidade Federal da Paraíba. *E-mail:* [lcslopez@gmail.com](mailto:lcslopez@gmail.com) *ORCID:* <https://orcid.org/0000-0002-9983-5563>



*Informações do Artigo:*

Joel Jonathan Carvalho  
Tavares

[joel@jonathan.net.br](mailto:joel@jonathan.net.br)

Recebido em: 22/02/2022

Aceito em: 30/10/2022

**RESUMO**

O traço de *mindfulness*, ou atenção plena, parece ser um fator protetivo contra depressão. Por outro lado, existe uma associação positiva entre fantasia e depressão. O objetivo dessa pesquisa foi investigar o efeito mediador da *mindfulness* sobre fantasia e depressão. Participaram 153 indivíduos com idade entre 18 e 65 anos por meio de formulário eletrônico. Foi realizada uma análise de mediação entre as cinco facetas de *mindfulness*, fantasia e depressão. Os resultados sugerem que a fantasia é preditora de depressão, mas, o traço *mindfulness*, especialmente a faceta não julgamento, é mediador dessa relação.

**PALAVRAS-CHAVE:**

Atenção plena; Depressão; Fantasia.

**ABSTRACT**

The Mindfulness trait seems to be a protective factor against depression. However, there is a positive association between fantasy and depression. This paper aims to study the mediating effect of mindfulness on fantasy and depression. A total of 153 individuals aged between 18 and 65 years answered an electronic form. We conducted a mediation analysis between the five mindfulness facets, fantasy, and depression. The results suggest that fantasy is a predictor of depression, but the mindfulness trait, especially the non-judgment facet, mediates this relationship.

**KEYWORDS:**

Mindfulness; Depression; Fantasy.

**RESUMEN**

El rasgo de mindfulness o atención plena parece ser un factor protector contra la depresión. Por otro lado, existe una asociación positiva entre fantasía y depresión. Este estudio tiene como objetivo investigar el efecto mediador del mindfulness en la fantasía y depresión. Participaron 153 personas, con edades entre 18 y 65 años, por medio de un formulario electrónico. Se realizó un análisis de mediación entre las facetas de mindfulness, fantasía y depresión. Los resultados sugieren que la fantasía es un predictor de depresión, pero el rasgo de atención plena, especialmente el factor no juzgar, media esta relación.

**PALABRAS CLAVE:**

Atención Plena; Depresión; Fantasía.

*Mindfulness* é um conceito amplo, cujas diversas concepções vão desde suas raízes nas tradições budistas e teorias filosóficas às ideias avançadas da ciência moderna e da psicologia contemporânea. Pode ser descrito como uma prática, característica (traço) ou estado mental que corresponde à tendência de um indivíduo a permanecer, ao longo do tempo, com a consciência orientada sem julgamento para o momento presente. Estudos recentes apontam associações significativas dessa prática com diversos indicadores promotores de bem-estar e saúde mental, o que pode sugerir que esse estado de atenção plena tem relação com uma maior sensação de bem-estar (Brown et al., 2007; Chiesa, 2013).

Se entendida como uma prática, *Mindfulness* pode ser definida como um conjunto de exercícios que buscam desenvolver a habilidade de prestar atenção, de forma não julgadora,

ao momento presente (Kabat-Zinn, 1990). Para Kabat-Zinn (1990), essa prática permite ao indivíduo reconhecer e permanecer consciente dos julgamentos automáticos que podem ser prejudiciais ao organismo (ex. rumações, pensamentos de inadequação etc.).

Muitas vezes o estado oposto pode ser observado em indivíduos depressivos que apresentam distúrbios emocionais que afetam o pensamento e a capacidade de concentração, como também fortes tendências para se engajar em pensamentos ruminativos e evitativos (Barnhofer & Crane, 2009). O exercício constante de *mindfulness* promove o desenvolvimento de um estado de aceitação e não julgamento, o que pode estimular mudanças em elementos cognitivos (Larouche et al., 2014). Uma orientação de não julgamento e de não avaliação da experiência interna pode reduzir as chances de ocorrer pensamentos catastróficos, rumações e sentimento de rejeição (Peters et al., 2016). A tendência a não julgar a experiência interna tem sido relacionada por diversos estudos com baixos índices de ansiedade e depressão (Barcaccia et al., 2019; Cash & Whittingham, 2010; Iani et al., 2017). Além disso, os resultados de análises de regressão indicam que indivíduos que ruminam, julgam, criticam suas experiências internas e não agem com consciência têm maior probabilidade de serem acometidos pela depressão (Barcaccia et al., 2019).

A Abertura para Experiência é um traço de personalidade explicado pela Teoria Fatorial da Personalidade (*Big Five*), descrito como a disposição de uma pessoa para experienciar o que é novo de forma criativa e aberta para valores e ideias, assim como para apreciar o que é belo e artístico (Costa & McCrae, 2008; Sutin, 2015). Esse traço de personalidade explica o quanto um indivíduo se permite vivenciar essas novas experiências, isto é, suas tendências em direção ao que é inédito e desconhecido. Pessoas com maior abertura são criativas, abertas para visitar novos lugares, experienciar novas atividades e estilos de vida diferentes, além de serem mais curiosas e predispostas a buscar novidades e variedades (McCrae & Sutin, 2009; Sutin, 2015).

Um dos instrumentos que mensuram a Abertura para Experiência mais conhecidos é o *The Revised NEO Personality Inventory* (NEO-PI-R), nele o fator de abertura se encontra dividido em seis sub facetas: a) fantasia; b) estética; c) sentimentos; d) ações; e) ideias; e f) valores. As facetas de abertura explicam a disposição do indivíduo possuir uma vívida imaginação (abertura para fantasia), com tendência a apreciar a arte e a beleza (abertura à estética) e experimentar suas emoções profundamente (abertura para sentimentos), possuem um inerente desejo de apreciar coisas novas (abertura para ações) e uma aguçada curiosidade intelectual (abertura de ideias), além de possuírem valores liberais (abertura para valores) em suas concepções morais, sociais e políticas (Costa & McCrae, 2008). Por ser heterogêneo, o fator abertura pode divergir, de modo que outros instrumentos abrangem sub facetas como: a) abertura para sensações; b) não tradicionalismo; e c) introspecção (Connelly et al., 2014).

Como mencionado anteriormente, abertura para fantasia, ou somente fantasia, é um componente de abertura para experiência, um dos cinco traços do modelo fatorial da personalidade – *Big Five*, no qual pode ser definido como um atributo que explica a tendência do indivíduo para sonhar acordado e divagar em seus pensamentos. O subfator fantasia descreve a capacidade de alguém possuir uma imaginação ativa e comprometida com a criatividade (Christensen et al., 2018). Alguns inventários como o *Abridged Big Five-Dimensional Circumplex* (AB5C) e o *The HEXACO Personality Inventory* (HEXACO-PI) o identificam como imaginação ou criatividade, sendo caracterizado como a habilidade de ter pensamentos originais e desejo de criar coisas novas (Bucher & Samuel, 2018; Lee & Ashton, 2004). Embora a fantasia tenha sido um construto pouco estudado, os resultados de uma análise de regressão mostraram que essa tendência possui um papel paradoxal em relação à magnitude da depressão: enquanto o componente de abertura para ações prediz menor depressão, a fantasia parece ser um fator preditor de maior depressão (Carrillo et al., 2001).

O traço de *Mindfulness* pode ser agrupado em cinco facetas ou componentes, o que nos permite inferir que esse constructo possui diversas atitudes ou “habilidades”: a) *observar* está relacionado com a percepção e observação das experiências exógenas e endógenas tal como elas se apresentam; b) *descrever* é a tendência de colocar em palavras as experiências observadas; c) *agir com consciência* é a disposição para prestar atenção na atividade que está sendo desempenhada no momento presente, podendo ser considerada como o oposto de agir no “piloto automático”; d) *não julgamento* refere-se à busca por evitar avaliações de suas experiências cognitivas e emocionais internas; e e) *não reatividade* envolve a atitude de não reagir à experiência interna, permitindo que os sentimentos e emoções apareçam e desapareçam da mente sem necessariamente gerar preocupações em relação ao que foi percebido (Baer et al., 2006; Barros et al., 2014).

De forma geral, as diferentes facetas da *mindfulness* estão fortemente ligadas ao bem-estar subjetivo e podem ser fatores protetores contra transtornos psiquiátricos. Esse possível poder protetivo pode estar relacionado com a facilidade de controle dos pensamentos automáticos, que contribuem para reduzir a ruminação, regular as emoções negativas (ex. preocupação e raiva) e, conseqüentemente, elevar o bem-estar subjetivo (Cash & Whittingham, 2010; Iani et al., 2017; Ortet et al., 2020).

O objetivo principal dessa pesquisa consistiu em investigar o efeito mediador das cinco facetas de *mindfulness* sobre abertura para fantasia e depressão. Tendo esse objetivo em vista, buscamos avaliar se os traços de *mindfulness* são capazes de mediar essa relação. Nosso estudo considerou as seguintes hipóteses: (H1) a fantasia pode estar positivamente associada com depressão; (H2) as facetas de *mindfulness*, por sua vez, podem estar negativamente associadas com depressão; e (H3) as facetas de *mindfulness* podem mediar a associação entre fantasia e depressão reduzindo o efeito total positivo do fator fantasia sobre a depressão.

## Método

### Participantes

Participaram dessa pesquisa 153 indivíduos adultos (78,4% mulheres), com idade entre 18 e 65 anos ( $M = 28,27$ ;  $DP = 8,45$ ), advindos de um projeto universitário sobre prevenção de estresse e saúde mental. Em sua maioria, a amostra foi composta por pessoas com ensino superior (69,9%) e solteiras (72,5%), entre as quais 67,3% seguem alguma religião e 63,8% declararam-se praticantes (Tabela 1).

### Procedimentos

A fim de garantir o rigor e a qualidade metodológica, este estudo seguiu o *A Guideline for Reporting Mediation Analyses of Randomized Trials and Observational Studies* (AGReMA), que fornece uma lista de 25 itens (versão longa) composta por diretrizes e recomendações para análises de mediação primária e secundária reportadas em ensaios clínicos e estudos observacionais (Lee et al., 2021).

### Tabela 1

*Estatística Descritiva Por Gênero (n = 153)*

	Homens (n = 32)		Mulheres (n = 120)		Total (n = 153)	
	n	%	n	%	n	%
<b>Estado Civil</b>						
Solteiro	26	81.3	84	70.0	111	72.5
Casado	5	15.6	32	26.7	37	24.2
Divorciado	1	3.1	4	3.3	5	3.3
<b>Escolaridade</b>						
Ensino médio	9	28.1	37	30.8	46	30.1
Graduação	14	43.8	54	45.0	68	44.4
Pós-Graduação	9	28.1	29	24.2	39	25.5
<b>Religião</b>						
Católica	13	40.6	57	47.5	70	45.8
Protestante	0	0.0	23	19.2	23	15.0
Espírita	2	6.3	11	9.2	13	8.5
Não religioso (agnóstico)	14	43.8	17	14.2	31	20.3
Não religioso (ateu)	1	3.1	5	4.2	6	3.9
Religiões de matrizes africanas	1	3.1	1	0.8	2	1.3
Outros	1	3.1	6	5.0	8	5.2

<b>Praticante*</b>						
Sim	11	64.7	62	63.3	74	63.8
Não	6	35.3	36	36.7	42	36.2

*Nota.* A amostra total inclui um (1) participante que não respondeu o gênero.

\*Não inclui agnósticos e ateus.

A coleta de dados foi realizada exclusivamente através de um formulário eletrônico, disponibilizado em todo o território brasileiro, e respondido ao longo de um período de duas semanas. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) através do parecer CAAE nº 39833720.7.0000.5188, de acordo com as normas éticas estabelecidas pela resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 466/12.

A amostra foi escolhida por conveniência e não foi utilizada nenhuma técnica de cálculo amostral. A fim de reduzir a ameaça de possíveis vieses, os participantes foram previamente informados acerca do anonimato dos dados coletados, bem como sobre a não existência de respostas corretas ou incorretas. O procedimento de coleta foi dividido em três etapas. Inicialmente, divulgamos um convite por meio das redes sociais (Facebook, Instagram e WhatsApp) para a participação do projeto de saúde mental e prevenção de estresse, no qual fornecemos todos os detalhes concernentes ao desenvolvimento da pesquisa (objetivos, participação voluntária, direito a desistência etc.). Em seguida, os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa foram orientados através da leitura do termo de consentimento e direcionados a responder os demais instrumentos. Por fim, a análise estatística dos dados coletados foi realizada através do *software* SPSS versão 26.0.0.0, ao passo que para a análise de mediação, instalamos no SPSS o macro PROCESS versão 3.5 (Hayes, 2018).

## **Instrumentos**

1. Escala Fatorial de Abertura à Experiência (EFA): mensura o grau de abertura que um indivíduo tem para experiências em três fatores: a) atitudes; b) hábitos e valores; e c)

fantasia. Trata-se de uma escala tipo *likert*, composta por 42 itens de 7 pontos (1 = discordo totalmente, 7 = concordo totalmente). A escala apresenta boas propriedades psicométricas, dispondo dos respectivos *alphas* de Cronbach: 0,88; 0,82 e 0,77 para cada fator. Já a consistência interna geral foi de 0,78 (Vasconcellos & Hutz, 2008).

2. Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ-BR): avalia o nível de atenção plena dos participantes. Trata-se de uma escala tipo *likert*, variando de 1 a 5 pontos, composta por 39 itens divididos em 5 facetas: a) observar; b) descrever; c) agir com consciência; d) não julgamento da experiência interna; e) não reatividade à experiência interna. A análise fatorial desse instrumento adaptado para a língua portuguesa no Brasil apresenta 7 fatores com boa consistência interna geral ( $\alpha = 0,81$ ) e os respectivos *alphas* de Cronbach para cada fator: observar ( $\alpha = 0,76$ ); descrever ( $\alpha = 0,76$ ) – fator positivo; descrever ( $\alpha = 0,75$ ) – fator negativo; agir com consciência ( $\alpha = 0,79$ ); agir com consciência ( $\alpha = 0,63$ ) – fator distração; não julgamento ( $\alpha = 0,78$ ); e não reagir ( $\alpha = 0,68$ ) (Barros et al., 2014).

3. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21): mensura os sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Trata-se de uma escala tipo *likert*, composta por 21 itens de 3 pontos (1 = não se aplicou, 7 = aplicou-se muito), e dividida em três subescalas: depressão, ansiedade e estresse. Foi traduzida e validada para o contexto brasileiro obtendo forte correlação com outros instrumentos semelhantes e com boa consistência interna em cada subescala, apresentando os respectivos *alphas* de Cronbach: 0,92 (depressão); 0,90 (estresse); 0,86 (ansiedade); e 0,95 para o *score* total (Vignola & Tucci, 2014).

### **Análise dos Dados**

A fim de responder às hipóteses levantadas neste estudo, realizamos uma análise de mediação simples entre o escore total de *mindfulness*, fantasia e depressão, assim como uma análise de mediação múltipla entre as cinco facetas de *mindfulness*, fantasia e depressão.



A análise de mediação é um recurso estatístico que visa explicar a influência de uma terceira ou mais variáveis (efeitos indiretos) sobre a relação entre outras duas (efeito direto) variáveis (Fairchild & McDaniel, 2017). A mediação simples que realizamos compreendeu: a) uma variável independente X, atribuída ao fator de abertura para fantasia; b) uma variável mediadora M, que no nosso caso consistiu no escore total de *mindfulness*; e c) uma variável dependente Y, a qual designamos o sintoma depressão. Já a mediação múltipla também realizada envolveu mais de uma variável mediadora, que para este estudo foram caracterizadas pelas cinco facetas de *mindfulness* como ilustrado na Figura 1 (MacKinnon et al., 2012).

A análise de mediação se propõe a calcular: o efeito total de X em Y sem o mediador M; o efeito direto (c') de X em Y controlado por uma ou mais variáveis mediadoras M; e o efeito indireto, que é a diferença entre o efeito total de X→Y e o efeito direto de X→Y (Hayes, 2018). Para isso são realizadas estimativas baseadas em análises de regressão a fim de determinar os efeitos diretos e indiretos da mediação. Para estimar os efeitos indiretos foram realizados procedimentos de *bootstrapping* com 5000 amostras em um intervalo de confiança de 95%.

Para investigar a relação entre as variáveis deste estudo verificamos a normalidade da distribuição amostral através do teste Shapiro-Wilk e, depois, utilizamos o coeficiente de correlação de postos de Spearman (Anexo A). A avaliação de possíveis diferenças de gênero sobre os índices de fantasia e depressão foi realizada por meio do teste Mann-Whitney para ambos os fatores.

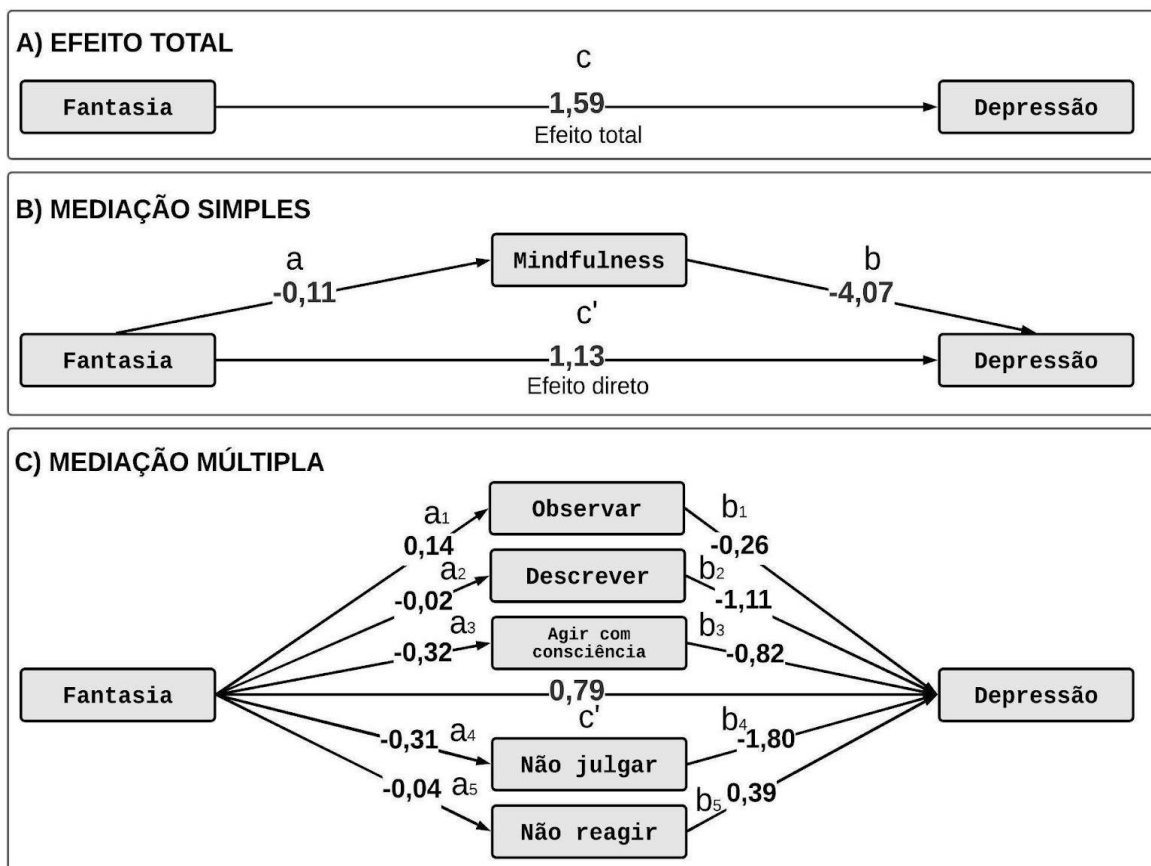
## Resultados

Antes de prosseguir com a análise dos resultados foi investigado a confiabilidade entre os itens dos instrumentos utilizados, bem como a relação entre as variáveis analisadas no estudo. As correlações de pares entre os itens indicaram que todos os fatores apresentaram

boa consistência interna ( $\alpha > 0,70$ ). No que diz respeito às relações entre as variáveis, o cálculo se deu com base no coeficiente de correlação de postos de Spearman. Os principais resultados evidenciaram a existência de correlações significativas entre as diversas variáveis envolvidas neste estudo. São ilustrativas desses resultados a relação positiva e significativa entre fantasia e depressão, bem como a relação negativa entre o escore total de *mindfulness* com a fantasia e os índices de depressão (Anexo A). Para a análise de mediação testamos o primeiro modelo, que verifica a influência do fator fantasia (X) sobre a depressão (Y) (Figura 1a). Os resultados do efeito total (c) confirmaram que a fantasia prediz um maior nível de depressão (Anexo B).

**Figura 1**

*Diagrama do Modelo de Mediação Testado no Estudo*



De maneira semelhante ao modelo de mediação simples, também foram calculadas regressões lineares através da análise de mediação múltipla paralela, que visou investigar o efeito mediador das cinco facetas de *mindfulness*. O primeiro passo consistiu em calcular os coeficientes da regressão linear para cada modelo ( $a_1 - a_5$ ) e ( $b_1 - b_5$ ), assim como o efeito direto de  $X \rightarrow Y$  conforme exposto na Figura 1c. O segundo passo teve o propósito de calcular os efeitos indiretos de cada faceta, a fim de confirmar quais delas apresentaram efeito mediador significativo.

Levantou-se a hipótese de que esta relação ( $X \rightarrow Y$ ), quando mediada pelos possíveis efeitos protetores da *mindfulness* (M) pode reduzir o impacto nocivo da fantasia (X) na depressão (Y). Tendo isso em vista, realizamos análises de regressão no modelo de mediação simples (Figura 1b), no qual podemos observar que: no modelo a ( $X \rightarrow Y$ ) há um efeito negativo e significativo da fantasia em *mindfulness*; já no modelo b ( $M \rightarrow Y$ ) há um efeito negativo e significativo de *mindfulness* na depressão; e por último, a análise do efeito direto ( $c'$ ) mostrou que o impacto da fantasia nos índices de depressão é significativamente positivo, o que sugere uma possível mediação parcial. Para verificar se o efeito mediador foi significativo, calculamos o efeito indireto através do procedimento de *bootstrapping* de 5 mil reamostragens em um intervalo de confiança de 95%. O resultado evidenciou que existe efeito mediador do escore geral de *mindfulness* na relação entre fantasia e depressão (Anexo B).

A fim de examinar se tais efeitos possuem poder mediador significativo, calculamos os efeitos indiretos através do procedimento de *bootstrapping* com 5 mil reamostragens em um intervalo de confiança de 95% para cada faceta de *mindfulness*. Os resultados mostraram que apenas a faceta *não julgamento* e o efeito indireto total apresentam efeitos mediadores significativos. Já as facetas *observar*, *descrever*, *agir com consciência* e *não reagir* não evidenciaram efeitos mediadores significativos (Anexo B).

Por fim, foi investigado se havia alguma diferença significativa nos índices de fantasia e depressão entre os gêneros, com o intuito de saber se este fator poderia estar associado com possíveis diferenças nos índices de fantasia e/ou depressão. O resultado do Teste Mann-Whitney apontou que os homens apresentaram maior tendência a fantasiar ( $U = 1339,500$ ;  $p < 0,01$ ), ao passo que as mulheres apresentaram maior índice de depressão ( $U = 1462,500$ ;  $p < 0,05$ ).

### Discussão

O presente estudo examinou se o traço de *mindfulness* e suas facetas poderiam influenciar a relação entre fantasia e depressão. Os resultados fornecem evidências iniciais de que a fantasia não só é preditora de depressão, como está associada a um menor traço de *mindfulness*. Por outro lado, pessoas com traço de *mindfulness* têm menos chances de apresentarem sintomas depressivos. O efeito direto da mediação simples mostrou que mesmo controlada por *mindfulness* a fantasia impacta positivamente nos índices de depressão, indicando que uma maior tendência ao fantasiar ainda está associada com maiores níveis desse sintoma. Contudo, observou-se que o efeito direto ( $X \rightarrow M \rightarrow Y$ ) é menor quando comparado ao efeito total ( $X \rightarrow Y$ ), isto é, sem a variável mediadora. O resultado do procedimento de *bootstrapping* (BCa 5.000; 95% CI), que mensura o efeito indireto da variável mediadora e visa descobrir se o efeito é significativo, sugeriu que o traço de *mindfulness* apresentou efeito mediador significativo sobre a relação fantasia e depressão, o que pode inferir que o traço de *mindfulness* pode ser um fator de proteção na redução do possível impacto negativo da fantasia sobre a depressão.

Os resultados das regressões dos modelos a1 – a5 e b1 – b5 indicaram que apenas as facetas *agir com consciência* e *não julgamento* apresentaram efeitos negativos significativos em relação à fantasia. Isto sugere que quanto maior a predisposição para fantasiar, menor será a tendência para agir com consciência e não julgamento. Em contrapartida, as facetas

*descrever e não julgamento* predisseram uma menor propensão à depressão. Semelhante à análise de mediação simples, o efeito direto da fantasia sobre a depressão ainda foi significativo, mesmo quando controlada pelas cinco facetas de *mindfulness*. O nível de significância dessa relação, no entanto, se mostrou fraco. Tais resultados podem indicar que independente de as facetas de *mindfulness* serem capazes de reduzir o efeito direto da relação entre fantasia e depressão, a primeira ainda é preditora da segunda, muito embora possamos notar um menor efeito significativo. Não obstante os indicativos desses resultados, os efeitos indiretos sinalizam que apenas a faceta de *não julgamento* apresentou efeito mediador significativo entre a relação fantasia e depressão, apontando que esta foi a única faceta que reduziu significativamente o possível efeito negativo do traço de fantasia sobre a depressão.

Apesar de os resultados da presente investigação e de pesquisas anteriores indicarem que fantasia prediz a depressão (Carrillo et al., 2001), um estudo recente não encontrou associação significativa entre fantasia e depressão (Khoo & Simms, 2018). No entanto, quando analisado o traço de abertura para experiência de forma geral, um outro estudo mostrou que se comparado com pessoas sem histórico de depressão, este traço é maior em indivíduos diagnosticados com esse transtorno (Chiappelli et al., 2021).

Há hipóteses que tentam explicar a associação positiva entre fantasia e depressão, como, por exemplo, a hipótese behaviorista de repertórios emocionais e motivacionais inadequados em torno da fantasia, que pode ser um fator de risco para depressão (Carrillo et al., 2001). Segundo os autores, esses repertórios cognitivos e linguísticos inadequados não correspondem ao mundo real e funcionam de forma inapropriada, o que facilita os comportamentos de evitação e dificultam o ajustamento psicológico. É pertinente notar que os instrumentos atuais que mensuram a fantasia estão mais relacionados com psicopatologia e voltados para conteúdos imaginativos, de modo que não oferecem uma compreensão completa dos seus aspectos positivos, criativos e produtivos (Weibel et al., 2018). Além

disso, os estudos que visam investigar o poder preditivo do traço fantasia sobre a depressão ainda são escassos, e os achados recentes disponíveis na literatura são inconsistentes, tornando necessária a produção de novas pesquisas que busquem clarificar essa relação.

De maneira semelhante, poucos são os estudos que investigam especificamente a ligação entre fantasia e o traço de *mindfulness*. Os estudos mais frequentemente encontrados na literatura procuram explicar diferenças individuais relacionadas aos cinco fatores do *Big Five*, incluindo o traço de abertura para experiência de forma geral. Enquanto os resultados da nossa pesquisa caracterizaram um efeito negativo da fantasia no traço de *mindfulness* (Figura 1b), outros estudos que investigaram as diferenças individuais do traço de abertura às experiências reportaram associações positivas deste com *mindfulness* (Haliwa et al., 2021; Hanley, 2016). Esses dados podem fundamentar a hipótese de que a tendência para fantasiar seja o único fator de abertura que pode explicar a relação negativa entre fantasia e o traço de *mindfulness*.

No que diz respeito à relação entre *mindfulness* enquanto traço e depressão, os resultados de pesquisas anteriores corroboram com as conclusões do presente estudo. Uma metanálise com 148 estudos, por exemplo, encontrou uma relação negativa na qual maiores tendências à *mindfulness* estariam associadas com índices menores de depressão (Carpenter et al., 2019). Em uma pesquisa com amostra de estudantes universitários e população geral o traço de *mindfulness* foi preditor de menor depressão. Os resultados apontaram que no grupo de estudantes houve maior predição se comparado à amostra da população geral, e que a faceta *não julgamento* foi o mais forte preditor para ambas as populações (Medvedev et al., 2018). Os achados dessa pesquisa revelaram a necessidade de generalizar estes resultados para outras populações, a fim de confirmar a relevância desta faceta como forte preditor de menor depressão.

Considerando os estudos anteriores que também objetivaram investigar os possíveis efeitos mediadores das facetas de *mindfulness*, é possível notar a carência de publicações que envolvam aspectos da personalidade, principalmente dos subfatores de abertura para experiência – incluindo a fantasia. Um estudo realizado por van den Hurk et al. (2011) avaliou a relação entre a prática de *mindfulness* e a personalidade, e descobriu que a primeira está positivamente relacionada com abertura para experiência e o fator extroversão, mas negativamente com o fator neuroticismo. Mais uma vez, os achados de estudos anteriores mostram que o fator de abertura para experiência, de forma geral, parece estar associado com os aspectos profícuos do traço *mindfulness*. No entanto, em relação aos outros tipos de abertura, os resultados encontrados na presente pesquisa sobre a tendência ao fantasiar parecem indicar a existência de um efeito dicotômico sobre os atributos da *mindfulness* (relação negativa), assim como na depressão (relação positiva). O estudo supracitado constatou ainda que as facetas *descrever* e *observar*, que fazem parte do traço *mindfulness*, possuem efeito mediador na relação entre a prática de meditação *mindfulness* e abertura para experiência, assim como com o fator extroversão (Van den Hurk et al., 2011). Apesar de os autores não abordarem especificamente o efeito mediador das cinco facetas sobre a relação entre fantasia e depressão, pode-se concluir que algumas delas têm potencial para apresentar um efeito significativamente relevante para a relação entre *mindfulness* e abertura para experiência.

No que tange aos efeitos mediadores do traço *mindfulness* sobre o humor, uma pesquisa recente mostrou que as facetas *descrever*, *agir com consciência* e *não julgamento* possuem efeitos mediadores na relação entre experiências traumáticas na infância e depressão. Isto denota que, em pessoas com esse histórico, os baixos índices em algumas dessas facetas podem indicar maior tendência para o desenvolvimento de sintomas depressivos (McKeen et al., 2021). Semelhante ao que foi encontrado na nossa pesquisa,

alguns traços de *mindfulness* podem servir como fatores protetores contra essa ordem de sintomas, principalmente a faceta de *não julgamento*.

Se, por um lado, a depressão pode estar associada com dificuldades maiores de regulação emocional (Garrido-Rojas et al., 2021), por outro, a prática de *mindfulness* pode aumentar a eficácia das estratégias de regulação emocional ou reduzir a sua necessidade (Garland et al., 2015). Para tanto, o indivíduo necessita desenvolver uma atitude de aceitação e não julgamento (Lindsay & Creswell, 2017). Um experimento mostrou que a *mindfulness*, em especial o fator *não julgamento*, está relacionado com a menor necessidade de regulação emocional (Wenzel et al., 2020).

Na análise das diferenças do nível de fantasia e depressão entre os gêneros, o presente estudo demonstrou que os homens manifestaram maior tendência a fantasiar, enquanto as mulheres apresentaram maior nível de depressão. Esses resultados levantam a hipótese de que outras variáveis – como o fator gênero – poderiam explicar a relação positiva entre o traço fantasia e a depressão. Os resultados de estudos anteriores são, no entanto, inconclusivos: ao passo que os achados de Carrillo et al. (2001) revelam que a tendência a fantasiar seria fator de risco para mulheres que desenvolvem sintomas depressivos, o estudo de Costa e colaboradores (2001) sugere que não há diferenças de gênero significativas quanto à fantasia em diferentes culturas.

Com relação às diferenças de gênero na depressão, um artigo de revisão apontou que as mulheres representam a maior parcela de pacientes diagnosticados com depressão. Ainda que fatores genéticos possam contribuir para essa diferença entre os gêneros, aspectos psicológicos e ambientais também podem estar envolvidos (Zhao et al., 2020). Outro estudo realizado com a população da Indonésia não encontrou diferenças significativas nos escores gerais de sintomas de depressão entre os gêneros, sugerindo a possibilidade de que ou os



achados são inconclusivos, ou existem inconsistências metodológicas e diferenças culturais entre os resultados dos estudos (Mumang et al., 2021).

Investigar os fatores da personalidade envolvidos com o traço de *mindfulness* pode auxiliar a compreender quais mecanismos são relevantes para o manejo das emoções negativas, assim como colaborar para a criação de estratégias de regulação emocional no contexto clínico. A respeito das implicações para a pesquisa científica, os achados podem vir a fundamentar novas hipóteses que favoreçam o entendimento do papel da personalidade para a saúde mental, fornecendo evidências que ampliem a literatura existente no campo das neurociências.

### Considerações Finais

Os resultados da presente pesquisa sugeriram que o fator fantasia é preditor de depressão, ao passo que o traço de *mindfulness*, especialmente a faceta *não julgamento*, é mediador dessa relação. Tais evidências mostram que a atitude de não julgar as experiências internas pode ser um fator protetivo contra os sintomas depressivos. Além disso, a análise do fator gênero indicou que há diferenças em relação aos índices de fantasia e depressão: enquanto os homens apresentaram maior tendência para fantasiar, as mulheres se mostraram mais predispostas à depressão.

Os desfechos encontrados trazem contribuições importantes para futuras pesquisas, destacando a importância da faceta *não julgamento* como um dos atributos da *mindfulness* que podem ser mais significativos para a promoção de saúde mental e bem-estar. Os resultados também podem auxiliar na compreensão do papel dos traços de personalidade em aspectos como o humor (ex. depressão, mania) e estados mentais (ex. aceitação e não julgamento).

Apesar de resultados fornecerem evidências iniciais de um possível efeito protetivo da faceta *não julgamento* sobre os sintomas de depressão em pessoas com maior tendência à

fantasia, estudos que se proponham a coletar amostras em diferentes culturas, regiões e etnias são necessários. Da mesma forma, é preciso que outras investigações se atentem para controle de variáveis como gênero, idade, escolaridade e demais fatores que podem influenciar os resultados encontrados nesta pesquisa.

Uma outra limitação diz respeito ao fato de que são poucos os estudos sobre personalidade que investigam especificamente o subfator fantasia. Isto dificulta a delimitação de outras evidências que possam corroborar ou se contrapor aos resultados da atual pesquisa. Desta forma, é pertinente suscitar novos estudos que busquem investigar o traço de fantasia de forma mais aprofundada.

Também vale destacar a importância da elucidação da relação entre fantasia, gênero e depressão considerando a realização de estudos controlados a fim de investigar as possíveis diferenças de gênero nos traços de personalidade, bem como testar outros modelos teóricos, tal como a hipótese behaviorista, com o intuito de buscar explicações para os fatores protetivo e de risco dessa relação entre fantasia e depressão.

Esta pesquisa teve financiamento próprio e não houve fomento ou fontes de patrocínios externos advindas de instituições públicas ou privadas. Os pesquisadores declaram não possuir conflito de interesses de ordem pessoal, comercial, acadêmica, política, financeira ou de qualquer natureza que venha influenciar os resultados da pesquisa.

## Referências

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barcaccia, B., Baiocco, R., Pozza, A., Pallini, S., Mancini, F., & Salvati, M. (2019). The more you judge the worse you feel. A judgemental attitude towards one's inner experience predicts depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, *138*(6), 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.012>
- Barnhofer, T., & Crane, C. (2009). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression and suicidality. In F. Didonna (Org.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 221–244). Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6>
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the Brazilian version of the five-facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *30*(3), 317–327. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Bucher, M. A., & Samuel, D. B. (2018). Development of a short form of the Abridged Big Five-Dimensional Circumplex Model to aid with the organization of personality traits. *Journal of Personality Assessment*, *101*(1), 16–24. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1413382>
- Carpenter, J. K., Conroy, K., Gomez, A. F., Curren, L. C., & Hofmann, S. G. (2019). The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of

- the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical Psychology Review*, 74(101785), 1–19. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101785>
- Carrillo, J. M., Rojo, N., Sánchez-Bernardos, M. L., & Avia, M. D. (2001). Openness to experience and depression. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(2), 130–136. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.17.2.130>
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of Mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177–182. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0023-4>
- Chiappelli, J., Kvarta, M., Bruce, H., Chen, S., Kochunov, P., & Hong, L. E. (2021). Stressful life events and openness to experience: Relevance to depression. *Journal of Affective Disorders*, 295, 711–716. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.112>
- Chiesa, A. (2013). The difficulty of defining Mindfulness: Current thought and critical issues. *Mindfulness*, 4(3), 255–268. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0123-4>
- Christensen, A. P., Cotter, K. N., & Silvia, P. J. (2018). Reopening openness to experience: A network analysis of four openness to experience inventories. *Journal of Personality Assessment*, 101(6), 574–588. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1467428>
- Connelly, B. S., Ones, D. S., Davies, S. E., & Birkland, A. (2014). Opening up openness: A theoretical sort following critical incidents methodology and a meta-analytic investigation of the Trait Family Measures. *Journal of Personality Assessment*, 96(1), 17–28. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.809355>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2008). The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment: Volume 2—Personality Measurement and Testing* (Vol. 2, pp. 179–198). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781849200479.n9>

- Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(2), 322–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.322>
- Fairchild, A. J., & McDaniel, H. L. (2017). Best (but oft-forgotten) practices: Mediation analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition, 105*(6), 1259–1271. <https://doi.org/10.3945/ajcn.117.152546>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: a process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry, 26*(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Garrido-Rojas, L., Guzmán-González, M., Mendoza-Llanos, R., Rivera-Ottenberger, D., & Contreras-Garay, P. (2021). Emotional regulation and depression in a sample of separated and divorced Chilean adults. *Current Psychology, 40*(4), 1767–1778. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0103-5>
- Haliwa, I., Wilson, J. M., Spears, S. K., Strough, J., & Shook, N. J. (2021). Exploring facets of the mindful personality: Dispositional mindfulness and the Big Five. *Personality and Individual Differences, 171*(23), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110469>
- Hanley, A. W. (2016). The mindful personality: Associations between dispositional mindfulness and the Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences, 91*, 154–158. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.054>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2a ed). Guilford Press.
- Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., & Didonna, F. (2017). Dimensions of Mindfulness and their relations with psychological well-being and neuroticism. *Mindfulness, 8*(3), 664–676. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0645-2>

- Kabat-Zinn, J. (1990). The foundations of Mindfulness practice: Attitudes and commitment. In J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness* (1<sup>o</sup> ed, pp. 31–46). Delacorte.
- Khoo, S., & Simms, L. J. (2018). Links between depression and openness and its facets: Openness and depression. *Personality and Mental Health*, 12(3), 203–215. <https://doi.org/10.1002/pmh.1417>
- Larouche, M., Côté, G., Bélisle, D., & Lorrain, D. (2014). Kind attention and non-judgment in Mindfulness-Based Cognitive Therapy applied to the treatment of insomnia: State of knowledge. *Pathologie Biologie*, 62(5), 284–291. <https://doi.org/10.1016/j.patbio.2014.07.002>
- Lee, H., Cashin, A. G., Lamb, S. E., Hopewell, S., Vansteelandt, S., VanderWeele, T. J., MacKinnon, D. P., Mansell, G., Collins, G. S., Golub, R. M., McAuley, J. H., & AGReMA group (2021). A Guideline for Reporting Mediation Analyses of Randomized Trials and Observational Studies: The AGReMA Statement. *JAMA*, 326(11), 1045–1056. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.14075>
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO Personality Inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39(2), 329–358. [https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3902\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3902_8)
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of Mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- MacKinnon, D. P., Cheong, J., & Pirlott, A. G. (2012). Statistical mediation analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Orgs.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs:*

- Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological.* (Vol. 2, pp. 313–331). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-018>
- McCrae, R. R., & Sutin, A. R. (2009). Openness to experience. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Orgs.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 257–273). The Guilford Press.
- McKeen, H., Hook, M., Podduturi, P., Beitzell, E., Jones, A., & Liss, M. (2021). Mindfulness as a mediator and moderator in the relationship between adverse childhood experiences and depression. *Current Psychology*, 40(6), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02003-z>
- Medvedev, O. N., Norden, P. A., Krägeloh, C. U., & Siegert, R. J. (2018). Investigating unique contributions of dispositional Mindfulness facets to depression, anxiety, and stress in general and student populations. *Mindfulness*, 9(6), 1757–1767. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0917-0>
- Mumang, A. A., Syamsuddin, S., Maria, I. L., & Yusuf, I. (2021). Gender differences in depression in the general population of Indonesia: Confounding effects. *Depression Research and Treatment*, 2021(3162445), 1–8. <https://doi.org/10.1155/2021/3162445>
- Ortet, G., Pinazo, D., Walker, D., Gallego, S., Mezquita, L., & Ibáñez, M. I. (2020). Personality and nonjudging make you happier: Contribution of the Five-Factor Model, Mindfulness facets and a Mindfulness intervention to subjective well-being. *PLOS ONE*, 15(2), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228655>
- Peters, J. R., Eisenlohr-Moul, T. A., & Smart, L. M. (2016). Dispositional mindfulness and rejection sensitivity: The critical role of nonjudgment. *Personality and Individual Differences*, 93(20), 125–129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.029>

- Sutin, A. R. (2015). Openness. In T. A. Widiger (Org.), *The Oxford handbook of the Five Factor Model* (Vol. 1, pp. 1–41). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199352487.013.16>
- Van den Hurk, P. A. M., Wingens, T., Gionmi, F., Barendregt, H. P., Speckens, A. E. M., & van Schie, H. T. (2011). On the relationship between the practice of Mindfulness meditation and personality—An exploratory analysis of the mediating role of Mindfulness skills. *Mindfulness*, 2(3), 194–200. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0060-7>
- Vasconcellos, S. J. L., & Hutz, C. S. (2008). Construção e validação de uma escala de abertura à experiência. *Avaliação Psicológica*, 7(2), 135–141. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v7n2/v7n2a04.pdf>
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104–109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>
- Weibel, D., Martarelli, C. S., Häberli, D., & Mast, F. W. (2018). The Fantasy Questionnaire: A measure to assess creative and imaginative fantasy. *Journal of Personality Assessment*, 100(4), 431–443. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1331913>
- Wenzel, M., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2020). How Mindfulness shapes the situational use of emotion regulation strategies in daily life. *Cognition and Emotion*, 34(7), 1408–1422. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1758632>
- Zhao, L., Han, G., Zhao, Y., Jin, Y., Ge, T., Yang, W., Cui, R., Xu, S., & Li, B. (2020). Gender differences in depression: Evidence from genetics. *Frontiers in Genetics*, 11(562316), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fgene.2020.562316>



**Anexo A**

*Relação Entre as Variáveis (n = 153)*

	$\alpha$	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>DASS-21</b>																	
1 Depressão	0.91	7.12	5.27	1													
2 Estresse	0.87	9.59	4.71	0.698**	1												
3 Ansiedade	0.85	5.13	4.35	0.576**	0.700**	1											
4 Escore Total	0.94	43.69	25.27	0.882**	0.908**	0.827**	1										
<b>FFMQ-BR</b>																	
5 Observar	0.84	2.99	0.91	-0.082	0.032	0.076	-0.007	1									
6 Descrever	0.90	3.22	0.95	-0.349**	-0.164*	-0.186*	-0.287**	0.375**	1								
7 Agir com consciência	0.90	3.13	1.00	-0.410**	-0.479**	-0.381**	-0.485**	0.095	0.276**	1							
8 Não julgamento	0.90	3.01	1.04	-0.485**	-0.521**	-0.436**	-0.554**	-0.039	0.214**	0.495**	1						
9 Não reação	0.74	2.40	0.69	-0.162*	-0.278**	-0.088	-0.210**	0.354**	0.241**	0.217**	0.250**	1					
10 Escore Total	0.90	2.95	0.59	-0.502**	-0.465**	-0.352**	-0.516**	0.531**	0.683**	0.679**	0.607**	0.573**	1				
<b>EFA</b>																	
11 Atitude	0.85	5.49	0.74	-0.015	0.108	-0.002	0.016	0.300**	0.282**	-0.051	0.011	0.143	0.206*	1			
12 Hábitos e Valores	0.84	3.45	0.84	-0.186*	-0.207*	-0.256**	-0.236**	0.045	0.252**	0.244**	0.414**	0.164*	0.337**	0.317**	1		
13 Fantasia	0.75	3.95	0.98	0.269**	0.223**	0.198*	0.264**	0.143	-0.025	-0.335**	-0.278**	-0.009	-0.187*	0.315**	0.124	1	
14 Escore Total	0.87	4.29	0.61	0.044	0.066	-0.030	0.030	0.237**	0.222**	-0.093	0.050	0.133	0.150	0.726**	0.640**	0.717**	1

*Nota.*  $\alpha$  = Alfa de Cronbach. (1-14) = Coeficiente de correlação de postos de Spearman.

**Anexo B**

*Análise de Modelos de Mediação Baseada em Regressão*

Modelo	$\beta$	95% CI	t	p	F	R <sup>2</sup>	Faceta	$\beta$	Bca 5.000 95% CI
Efeito total de fantasia em depressão (X → Y)									
c (X → Y)	1.59	0.77 / 2.41	3.82	0.0002***	14.577	0.08 (8%)			
Análise de regressão baseada em mediação simples							Efeito indireto da mediação simples		
a (X→Y)	- 0.11	- 0.21 / - 0.02	- 2.35	0.02*	5.526	0.03 (3%)	FFMQ (Escore Total)	0.46	0.09 / 0.83
b (M→Y)	- 4.07	- 5.31 / - 2.83	- 6.46	< 0.001***	30.155	0.29 (29%)			
Efeito direto (c')	1.13	0.39 / 1.88	3.01	0.003**			Efeito indireto da mediação múltipla		
Análise de regressão baseada em mediação múltipla							Efeito indireto		
a1 (X → M1)	0.14	- 0.01 / 0.28	1.83	0.07	3.350	0.02 (2%)	total	0.80	0.31 / 1.31
a2 (X → M2)	- 0.02	- 0.18 / 0.13	- 0.26	0.79	0.070	0.00 (0%)	Observar	- 0.03	- 0.20 / 0.10
a3 (X → M3)	- 0.32	- 0.48 / - 0.17	- 4.14	0.0001***	17.108	0.10 (10%)			
a4 (X → M4)	- 0.31	- 0.47 / - 0.15	- 3.76	0.0002***	14.146	0.08 (8%)	Descrever	0.02	- 0.18 / 0.27
a5 (X → M5)	- 0.04	- 0.16 / 0.07	- 0.76	0.45	0.581	0.00 (0%)			
b1 (M1 → Y)	- 0.26	- 1.17 / 0.65	- 0.56	0.58			Agir com consciência	0.27	- 0.03 / 0.65
b2 (M2 → Y)	- 1.11	- 1.94 / - 0.29	- 2.66	0.008*					
b3 (M3 → Y)	- 0.82	- 1.66 / 0.02	- 1.93	0.06	13.104	0.35 (35%)	Não julgar	0.56	0.20 / 1.01
b4 (M4 → Y)	- 1.80	- 2.62 / - 0.99	- 4.38	< 0.001***					
b5 (M5 → Y)	0.39	- 0.78 / 1.56	0.66	0.51			Não reagir	- 0.02	- 0.12 / 0.08
Efeito direto (c')	0.79	0.02 / 1.56	2.04	0.04*					

Nota. \*p < 0.05. \*\*p < 0.01. \*\*\*p < 0.001.