

**A Humildade e a Esperança, como fatores protetores da Resiliência, na  
práxis humana?**

**Joana Dias de Freitas**

Dissertação para obtenção do grau de Mestre em  
Psicologia da Educação

**Trabalho efetuado sob a orientação de:**

**Orientadora:** Prof. Doutora Maria Helena Venâncio Martins

Faro, 2013

Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Departamento de Psicologia e Ciências da Educação

**A Humildade e a Esperança, como fatores protetores da Resiliência, na  
práxis humana?**

**Joana Dias de Freitas**

Dissertação para obtenção do grau de Mestre em

Psicologia da Educação

**Trabalho efetuado sob a orientação da:**

**Orientadora:** Prof. Doutora Maria Helena Venâncio Martins

Faro, 2013

**Declaração de autoria de trabalho:**

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Joana Dias de Freitas

**Copyright**

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

À minha família, amigos, colegas,

à minha orientadora e à “luz”

humilde.

Em especial às minhas duas heroínas

e inspiradoras: Josefina e Fernanda.

## **Resumo**

Numa sociedade que incide no físico e veloz assim como nos recursos materiais como resposta às adversidades, a escassez dos mesmos tem vindo a conduzir o Homem ao desespero e a uma preocupação constante por não saber como reagir. O desenvolvimento da investigação sobre as virtudes humanas tem por base a Psicologia Positiva, em que a raiz para a homeostasia humana assenta nas mesmas, tem constituído uma resposta a estas dificuldades.

A temática da presente investigação incide sobre a humildade e a esperança, como fatores protectores da resiliência, na práxis humana. O interesse por estas temáticas justifica-se pelo poder que as virtudes humanas dispõem na sociedade e que se adjectivam enquanto viáveis mas também pela escassa literatura existente nestes temas, o que lhe advém um cariz fundamentado.

No presente estudo e para a recolha de informação foram utilizados os seguintes instrumentos: um Questionário Sociodemográfico, a *Relational Humility Scale* (Davis, Hook, Worthington, Tongeren, Gartner, Jennings & Emmons, 2011; versão portuguesa adaptada e validada no âmbito do presente estudo), a Escala da Esperança (Oliveira, 2003); e o Inventário *Measuring State and Child Resilience* (Hiew, 1998, adaptada por Martins, 2005).

Para o estudo de adaptação e validação da *Relational Humility Scale*, a amostra consistiu em 150 profissionais com idade compreendida entre 20 e 66 anos de idade.

O segundo estudo foi efetivado com uma amostra de 300 sujeitos (N=300), distribuídos por dois grupos amostrais: religiosos (com e sem atividade religiosa) e não religiosos. Os resultados obtidos permitem concluir que a religiosidade correlaciona-se negativamente com a humildade e a esperança, porém as pessoas religiosas são as que dispõem maior resiliência atual; a humildade, a esperança e a resiliência são preditivas umas das outras; e das categorias profissionais da amostra, os profissionais de ajuda são os que apresentam valores elevados de humildade, esperança e resiliência.

**Palavras – Chave:** Humildade; Esperança; Resiliência; fatores protectores; praxis humana.

## **Abstract**

In a society that focuses in the physical and fast as well as material resources in response to adversity, scarcity of them has lead man to despair and a constant concern for not knowing how to react. The development of research on the human virtues is based on Positive Psychology, in which the root for human homeostasis based on the same, has been a response to these difficulties.

The theme of this research focuses on humility and hope, as protective factors of resilience, in human praxis. The interest in these subjects is justified by the power that human virtues have in society and how viable they are but also by the limited literature on these topics, which will comes in nature based.

In the present study and to collect information were used the following instruments: a socio-demographic questionnaire, the Relational Humility Scale (Davis, Worthington, Tangeren, Gartner, Jennings & Emmons, 2011; Portuguese version adapted and validated within this study), the Hope Scale (Oliveira, 2003), and the Inventory Measuring State and Child Resilience (Hiew, 1998 adapted by Martins, 2005).

For the study of adaptation and validation of the Relational Humility Scale, the sample consisted of 150 professional with aged between 20 to 66 years old. The second study was accomplished with a sample of 300 subjects (N=300), spread over two groups: religious (with and without religious activity) and not religious. The results indicate that religiosity is negatively correlated with humility and hope, but religious people are the ones that have greater state resilience; humility, hope and resilience are predictive of each other, and professional categories of the sample, professional helpers are those with high values of humility, hope and resilience.

**Keywords:** Humility; Hope; Resilience; Protective Factors; Human Praxis.

## Índice

Resumo

Abstract

Introdução -----1

Parte I – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL -----5

1. A Resiliência como fator de protecção na praxis humana -----6

2. A Humildade como fator de protecção na praxis humana -----10

3. A Esperança como fator de protecção na praxis humana -----13

4. Humildade, Esperança e Resiliência: Qual é a sua interconexão? -----16

PARTE II – ESTUDOS EMPÍRICOS -----19

5. CONCEPTUALIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO EMPIRICA -----20

5.1. Fundamentação do estudo e definição do problema -----20

5.2. Objetivos e hipóteses da investigação -----20

5.3. Metodologia -----22

5.3.1. Desenho da investigação e tipo de estudo

5.3.2 Técnica de amostragem e amostra

5.4. Instrumentos de recolha de dados -----23

5.4.1. O questionário sociodemográfico

5.4.2. A *Relational Humility Scale*

5.4.3 A escala da Esperança

5.4.4. O inventário *Measuring State and Child Resilience*

5.5. Procedimentos -----26

5.5.1. Procedimentos de recolha de dados

5.5.2. Procedimentos de análise de dados

<b>6. Evidence of validity for the <i>Relational Humility Scale</i> in Portugal</b>	28
<b>7. Humildade e Esperança, como fatores protetores da Resiliência, na praxis humana?</b>	63
<b>Conclusão</b>	93
<b>Referências Bibliográficas</b>	97
<b>Anexos</b>	100
<b>Apêndices</b>	105

## **Índice dos Anexos**

Anexo I – *Relational Humility Scale*

Anexo II – Escala da Esperança

Anexo III – Inventário *Measuring State and Child Resilience*

## **Índice de Apêndices**

Apêndice I – Consentimento Informado

Apêndice II – Questionário Sociodemográfico

Apêndice III – Escala da Humildade Relacional

Apêndice IV – Escala da Humildade Relacional modificada

---

## **INTRODUÇÃO**

## **Introdução**

A essência e a necessidade de resposta às interrogações: Porque é que há pessoas que conseguem ultrapassar os obstáculos e adversidades e outras não? Qual é o cerne que está subjacente a essas mesmas pessoas: será a capacidade de reconhecer erros e limitações e a capacidade de estabelecer metas e objectivos? justificam a origem da presente investigação.

O fascínio pela concretização e conquista de adversidades em consonância com uma sociedade cada vez mais complexa e impiedosa apela ao estudo de virtudes humanas que se advogam, cada vez mais, como recorriáveis, fiáveis, porém pouco fomentadas e desenvolvidas no Homem (Ralha-Simões, 2001; Snyder & Lopez, 2009).

O papel e importância das emoções e virtudes humanas têm nas últimas décadas ganho impacto e valorização graças aos trabalhos desenvolvidos por Seligman e à Psicologia Positiva, mas também à crise económica que se repercutiu na escassez de valores materiais e físicos, o que despoletou interesse e curiosidade no Homem, pelo facto das emoções e virtudes serem de carácter acessível (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O quadro das virtudes humanas é composto pelo optimismo, amor, sabedoria, perdão, felicidade, criatividade e muitas outras, contudo o nosso interesse recaiu na humildade, esperança e resiliência.

O “nascimento” da humildade foi progressivo e primário tendo sido um conceito introduzido desde a infância sendo mencionado como uma virtude essencial no ser humano ao longo da sua educação enquanto pessoa. Juntamente com a escassez de literatura científica portuguesa e ausência de um instrumento português para avaliar esta virtude, o seu estudo ganhou dimensão, relevo e simultaneamente, carácter urgente. Apesar do conceito de humildade e de pessoa humilde ainda estar conectado na perspectiva social, como alguém tímido, submisso e inferior, tal facto motivou uma vontade interna de contribuir para desmistificar este conceito, possibilitar uma reflexão sobre o mesmo e suas consequências na práxis do Homem (Davis, Worthington & Hook, 2010).

A esperança, por outro lado, urge num sentido mais místico e positivo por ser uma virtude que está sempre presente e não desaparece, independentemente, do grau da adversidade, isto é, de carácter presencial, grandioso e comum a todos os homens (Oliveira, 2003).

A motivação e o vislumbre pela esperança é iminente porque, na verdade, esta virtude humana é o motor de todo o comportamento humano e o “combatente” à inércia. Isto é,

a esperança é que conduz o Homem a atuar pois nada seria efectuado se este não tivesse esperança de o concretizar eficazmente, o que ao mesmo tempo evita a inércia completa (Oliveira, 2003; Snyder, 2009).

Assinale-se contudo que, a curiosidade pela esperança cresceu após leitura de livros e excertos de Viktor Frankl (2004), constituindo-se o seu testemunho como o mais plausível e real e que justificam a investigação sobre a capacidade para estabelecer objetivos e metas recorrendo aos meios e agência adequados mesmo nas circunstâncias humanas mais difíceis. Sem dúvida, que a sociedade atual carece, urgentemente, de esperança, e deseja-se que a presente investigação possa contribuir para tornar mais claro e evidente a sua necessidade.

Todavia não se poderia abordar a humildade e a esperança sem incluir a base das mesmas: a Resiliência. Na verdade, a humildade e a esperança não são apenas virtudes humanas, também são considerados fatores protetores e de resiliência, o que argumenta a sua presença (Martins & Jesus, 2007).

Nos últimos 30 anos, a resiliência tem vindo a ganhar o seu estatuto expresso por inúmeras investigações e publicações, porém o seu estudo e a transcendência das adversidades e obstáculos pode ser fomentado e acrescido por outras virtudes, como a capacidade de estabelecer metas e objetivos assim como o reconhecimento das habilidades e limitações, que facilitam não só o crescimento da pessoa, como o estabelecimento do *feedback* para saber reagir eficazmente perante ocorrências semelhantes (Martins & Jesus, 2007).

A presente investigação não se limita ao mero estudo das relações entre estas três virtudes procurando-se ainda apresentar algumas das repercussões das mesmas nos diversos contextos da praxis humana. Com o conhecimento dessas repercussões pretende-se ainda uma reflexão com sugestões para a fomentação da humildade, esperança e resiliência no Homem, e em concreto no âmbito da educação, pois de todas as áreas de intervenção, a educação é aquela que tem implicações mais diretas no desenvolvimento dos seres que “comandarão” o futuro da sociedade.

Decorrente do objetivo enunciado a presente investigação, apresenta primeiramente o enquadramento conceptual, em que é definida cada virtude individualmente e posteriormente um capítulo em que se apresentam as relações entre as três virtudes e como estas se interconectam. Explicada a essência das virtudes, o capítulo seguinte respeita à conceptualização do estudo (definição do problema, hipóteses e objetivos da investigação assim como o seu desenho e metodologia). São apresentados dois estudos

empíricos realizados no contexto da investigação em formato de artigos: o Estudo 1 apresenta o estudo de adaptação e validação para a população portuguesa da *Relational Humility Scale* desenvolvida por Davis e colaboradores (2011). Segue-se a apresentação do Estudo 2 em que se pretende relacionar as virtudes apresentadas, nomeadamente a humildade, a esperança enquanto fatores de proteção e de resiliência na praxis humana. Para finalizar são apresentadas as principais conclusões do estudo, onde são refletidas as limitações encontradas, bem como as suas mais-valias destacando ainda algumas sugestões e reflexões para futuras investigações no âmbito da presente temática.

**PARTE I**

---

**ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL**

## **1. A Resiliência como fator protetor na praxis humana**

Iluminada pela perspectiva desenvolvimentista, o Homem está sujeito a um processo em que ocorrem diversas modificações: cognitivas, emocionais, biológicas, sociais, intelectuais ao longo do percurso da sua vida. Neste sentido urge a capacidade do ser humano para se desenvolver e adaptar face a reações adversas, ou seja, desenvolve-se a essência e virtude da resiliência (Peterson & Seligman, 2004).

O constructo de resiliência sofreu modificações na sua definição de acordo com os investigadores e no decorrer do tempo, sendo que o seu estudo na vertente da Psicologia Positiva ainda assume um carácter recente e inovador.

Não sendo a definição deste conceito ainda consensual e de difícil apreensão, diversas são interrogações que os investigadores colocam: qual é a sua natureza?; o seu cariz é de carácter uni ou multidimensional?; e em que reside e justifica o facto de só apenas algumas pessoas serem capazes de ultrapassar as reações adversas, será de origem genética, social ou cognitiva? A resiliência constituirá uma virtude ou uma competência sociocognitiva?

O conceito de resiliência provém do latim *resilire* que significa “saltar para trás, recuar, voltar, ser impelido” (Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa, 2003) como uma capacidade de recuperação rápida, e por isso, inicialmente foi estudado pelas Ciências da Engenharia e da Física (Martins, 2005). Contudo e numa perspectiva científica corresponde à força que impele a pessoa a encarar os riscos com eficácia. Como tal, esta virtude humana assenta num conjunto de processos que proporcionam o bem-estar do indivíduo mesmo num ambiente que não é o mais saudável para não eliminar os riscos mas encorajam a pessoa a encarar estes riscos com eficácia. Assim, a resiliência é conceptualizada como um conjunto de processos que se realizam ao longo do tempo, dando afortunadas combinações com base nos atributos da pessoa e do seu seio familiar, social e cultural.

A virtude da resiliência inere em si um conjunto de processos de ordem intrapsíquica e social que se traduzem e facilitam o estabelecimento de uma vida saudável e de cariz positivo que facilita a reação da pessoa face às adversidades (Brandão, Mahfoud & Nascimento, 2011).

Assim, este constructo e todos os processos que o fundamentam, dependem não apenas do sujeito mas também da contribuição da família, sociedade e comunidade para a sua transmissão e desenvolvimento, em particular, na criança. Por isso, Rutter (1996, citado

por Martins, 2005) não considera a resiliência como uma competência fixa, mas sim com uma dependência e interligação aos fatores de risco e de proteção, que lhes estão patentes.

A maioria dos investigadores concorda com Rutter (1993, citado por Polleto & Koller, 2008) no sentido de considerar este constructo não numa dimensão individual, mas que insere em si todo um processo contínuo de aprendizagem e modificações. Por exemplo, Masten (2002, citado por Mendel & Godinho, s.d.) apela à resiliência como um conceito que é desenvolvido em consonância com a funcionalidade positiva da pessoa face às adversidades e que não se desenvolve isoladamente.

Num quadro social controverso em que se habita atualmente a resiliência parece então corresponder à força-base de todos aqueles que não só conseguem ultrapassar os seus obstáculos e medos como crescem com os mesmos. Assim, a resiliência é o motor que permite ao Homem desenvolver e adaptar-se mesmo vivenciando grandes dificuldades e obstáculos (Rutter, 2003).

O carácter de força desta virtude humana assenta na constituição dos seus fatores de proteção, ou seja, a resiliência é conceptualizada como um conjunto de elementos que potenciam a presença da mesma (Peterson & Seligman, 2004).

De acordo com Martins (2005), os factores protetores podem ser fundamentados de acordo com competências espirituais e motivacionais, cognitivas, comportamentais e sociais, estabilidade e gestão emocional e ainda, a competência física. As características motivacionais e espirituais são aquelas que visam a criação de objetivos, e insere na sua natureza os sonhos, metas e objetivos de vida, sendo que a capacidade de sonhar constitui um dos fatores mais poderosos em consonância com as expectativas saudáveis. Assinala-se que a criação de objetivos permite a manutenção da esperança, virtude que contrasta com o desânimo (Werner & Smith, 1979, citadas por Martins, 2005).

As competências cognitivas integram as intelectuais, académicas e do trabalho, permitem a adaptação com sucesso na escola e/ou local de trabalho, sendo que as crianças resilientes revelam elevadas capacidades intelectuais, apesar deste potencial se revelar condicionado por condições genéticas. Inclusive, Werner (1993, citada por Martins, 2005) defende que a aprendizagem da leitura está conectada ao desenvolvimento da resiliência.

As competências sociais e relacionais conectam ao comportamento observável, e determinadas ações podem ser potenciadoras da resiliência, como por exemplo, ser

flexível, estar disponível para responder a estímulos e demonstrar empatia e afeto com base em comportamentos prossociais (Rutter, 2003).

As competências da estabilidade e gestão emocional também protegem a resiliência no sentido em que a pessoa se mantém em equilíbrio com os sentimentos e os consegue gerir em reacções adversas. Por exemplo, a felicidade, o humor e a esperança.

As competências físicas respeitam ao ser-se saudável, pois uma boa saúde é fundamental para o funcionamento global do ser humano e assim proteger para o desenvolvimento da resiliência (Rutter, 2003).

No reflexo da praxis humana, a pessoa resiliente espelha-se com as seguintes características:

- elevada auto-estima;
- elevada orientação social positiva;
- razoavelmente mais feliz, o que por sua vez proporciona uma melhor saúde mental e menor susceptibilidade à depressão;
- boas capacidades de integração e comunicação;
- elevada esperança;
- habilidade no pensamento abstracto e flexível;
- capacidade de agir em meios culturais diferentes;
- capacidade de planificar objectivos, metas (Martins, 2005).

Todas estas características na pessoa resiliente traduzem-se como protecção para as adversidades e simultaneamente, a fomentação da resiliência. No seu todo, estas capacidades têm um reflexo concreto na educação, pois o aluno resiliente apresenta diferenças significativas do aluno não resiliente.

De acordo com Waxman e Huang (1996, citados por Martins, 2005), o aluno resiliente revela elevado(a):

- percepção no envolvimento das actividades da aula;
- nível de adesão à orientação das tarefas;
- clarificação das regras;
- satisfação e feedback, o que lhe permite reagir às dificuldades de aprendizagem de forma positiva;
- prestação académica, ou seja, aumento do empenho;
- auto conceito e motivação;
- capacidade de observação, o que directamente aumenta a capacidade de focalização.

Indubitável e inegável são as palavras que adjectivam a importância da resiliência no Homem e em particular, naquele cujo processo de desenvolvimento ainda se sucede. Se o caminho que se trilha é cada vez mais escasso de recursos materiais e físicos, o ser humano tem a necessidade de encontrar um conjunto de armas fundamentais para colmatar a sua escassez e a resiliência parece constituir-se uma delas.

## 2. A Humildade como fator de proteção na praxis humana

A palavra humildade advém do latim *humus*, que significa filhos da terra. A sua génese advém de raízes religiosas, como virtude fundamental para a fomentação das crenças e da obediência a Deus (Krause, 2010). Mas terá havido uma evolução na significação e essência deste constructo?

Socialmente, a humildade inere um valor grandioso e que todo o ser humano deve transparecer porém, o seu significado remete para inferioridade, submissão, timidez, o que advoga uma reflexão: se ser-se humilde é importante, quem quer transparecer comportamentos e atitudes tímidas e submissivas?

No contexto científico, o estudo desta virtude tem vindo a ser alargado apesar de se revelar complexo por dois motivos principais, nomeadamente a complexidade adjacente à sua definição e à sua medição.

A definição de humildade adjectiva-se como rica e multifacetada, porque, na verdade, esta virtude é sinónimo de (i) avaliação precisa e concisa das habilidades e capacidades; (ii) reconhecimento das falhas, limitações e erros; (iii) perspetivar as habilidades; (iv) o *focus* do *self* é relativamente baixo; (v) desejo genuíno por aprender e servir os outros (Kupfer, 2003; LaBouff, 2012; Snow, 1995; Tangney, 2000).

Neste sentido, se a pessoa humilde comporta todas estas características, então esta virtude humana parece ser uma representação da sabedoria, por haver a consciência da inteligência da pessoa, que a mesma não dispõe de todos os conhecimentos, ou seja, o humilde assume a sua finitude humana (Templeton, 1997, citado por Tangney, 2000).

Pela complexidade inerente à humildade, alguns investigadores definem esta virtude humana com base em virtudes opostas o que não se parece revelar adequado uma vez que a ausência de algo positivo não implica a presença de algo negativo. Porém, não se poderia sinonimizar a humildade a modéstia, por implicar a necessidade de reconhecimento social ou louvor; a narcisismo, por corresponder a auto confiança excessiva; ou até mesmo o altruísmo, que visa o serviço ao próximo objetivando a honra ou alívio de culpa (Davis, Worthington & Hook, 2010).

Num contexto prático e real, a humildade é visível em quatro circunstâncias, nomeadamente na honra ou reconhecimento, uma vez que o humilde não manifesta um comportamento de ciúme perante a honra; em papéis hierárquicos; em ocasiões de conflito, a pessoa humilde actua como elemento “regulador” e impede a propulsão de

sentimentos negativos; e na interação com pessoas com normas diferentes, por se demonstrar receptivo a novas ideias e regras (Davis, Worthington & Hook, 2010).

Na prática humana, a essência da humildade tem repercussões diárias e nos mais diversos contextos: físico, psicológico, social e político, na liderança e na área educacional. Na componente física, a humildade é promotora do bem-estar (físico, psicológico, social e espiritual) do Homem, uma vez que o *focus* do *self* do humilde é relativamente baixo e simultaneamente, tem consciência que todas as suas ações são executadas pelo bem do outro e não de si próprio, o que proporciona um alívio da preocupação do *self* e da própria vulnerabilidade, traduzindo-se numa diminuição da ansiedade, depressão e fobias sociais. Assinale-se que alguns investigadores também referem que a humildade se reflete numa redução do risco de doenças coronárias (Kupfer, 2003; LaBouff, 2012; Snow, 1995; Tangney, 2000).

Por outro lado, a presença e a fomentação desta virtude facilita o desenvolvimento da compaixão, perdão, respeito e autoestima, e contrariamente, inibe o desenvolvimento da arrogância, narcisismo e orgulho. Ou seja, a nível comportamental, o humilde transparece atitudes *gentis*, agradáveis e não arrogantes (Kupfer, 2003; LaBouff, 2012; Snow, 1995; Tangney, 2000).

Num estudo de LaBouff e colaboradores (2012) em que a premissa reside em estudar se as pessoas humildes ajudam mais do que as menos humildes constatou-se que as pessoas mais humildes estavam mais dispostas a ajudar os outros e sem qualquer tipo de pressão social, mas de génese altruísta, o que potencia a capacidade de empatia e de *distresse*. Por isso, a humildade está correlacionada, positivamente, com a amabilidade e a conscienciosidade. Como tal, poder-se-á depreender que o traço da humildade está conectado negativamente com características antissociais, como seja a delinquência e até mesmo, decisões empresariais não éticas (LaBouff, 2012).

Neste contexto, esta virtude afigura-se com uma qualidade positiva que contribui para as relações sociais, por promover a formação, manutenção, fortalecimento e reparação dos laços sociais. Poderá então a humildade corresponder ao próximo “medicamento” para a saúde humana?

Politicamente, esta virtude revela-se também crucial por facilitar a tomada de decisões éticas difíceis e complexas, uma vez que o humilde perspetiva todas as suas ações pelo bem do outro e da comunidade e não exclusivamente para si (Button, 2005).

Apesar de socialmente e de acordo com o estudo de Exline e Geyer (2004), as pessoas não relacionarem a humildade com a capacidade de liderança, a sua ligação é também

crucial e positiva. A conexão da humildade a um líder reflete-se no respeito pelos outros, na aceitação do sucesso com simplicidade, na evitação da autocomplacência, num desejo de aprender e solicitar conselhos, o que se traduz em resiliência organizacional e proporciona sucesso às empresas (Vera & Rodriguez-Lopez, 2004). Na visão de Collins (2008) repercute-se no máximo da aptidão de uma liderança eficaz (nível 5 da pirâmide da capacidade de liderar).

No âmbito educacional, esta virtude humana também carece de foco e atenção, pois o desejo genuíno pela aprendizagem e pelo conseguir perspetivar todos os conhecimentos conduz a uma evolução positiva e evidente no Homem por não se deixar estagnar (Rowatt, Powers, Targhetta, Comer, Kennedy & LaBouff, 2006).

Enquanto cidadãos e cuidadores, de ligação familiar ou não, o autor defende que todos deveríamos inculcar a humildade na educação daqueles que serão os futuros potenciadores da sociedade, isto porque, o desenvolvimento da humildade promoverá a formação de seres humanos mais conscientes, cientes dos seus erros e limitações, que repercutem todas as suas ações para bem do outro e não de si próprio, que não se deixam limitar pelas adversidades e procuram obter o seu máximo. O reflexo da humildade na educação espelha-se em alunos que pretendem aprender sempre cada vez mais, também por reconhecerem as suas debilidades e as quererem alcançar, que aceitam os conselhos dos educadores e que futuramente se traduzirão em empresários, profissionais de ajuda ou outros de uma competência extrema e com uma capacidade de liderança máxima (Collins, 2008; Rowatt, Powers, Targhetta, Comer, Kennedy & LaBouff, 2006).

Todos nós nascemos “com humildade” e ninguém dispõe de uma ausência completa de humildade, porém esta pode ser aprendida e fortalecida. Desta forma eleva-se uma questão: poderá a humildade corresponder à “arma” frutífera na construção de uma sociedade mais eficiente, eficaz e que não se deixa abater pela ausência de recursos físicos? Isto é, será a força que nos falta para mudarmos o paradigma social, o reflexo de uma sociedade que sobrevaloriza o transcendental, e cujos valores se carregam de brilho interno, predominantes de uma conduta empática e ao saber ser em oposição ao materialismo, consumismo e à componente biológica exteriorizada e visível?

### 3. A Esperança como fator de proteção na praxis humana

A esperança é uma virtude e uma necessidade espiritual por ser um requisito ontológico do Homem. Ninguém faria nada se não tivesse a esperança de o concretizar eficazmente. Sem esperança, o Homem viveria em completa inércia e não seria capaz de encontrar o sentido para a vida (Oliveira, 2003).

Numa perspetiva social, a esperança ainda é encarada como uma emoção que atende ao concretizar de algo muito desejado e presente em expressões culturais, como por exemplo, “a esperança é a última a morrer” (Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002).

Para Snyder (1994) e numa visão científica, a esperança corresponde a um processo em que as pessoas perseguem ativamente os seus objetivos. Por isso, e de acordo com a teoria deste autor, a esperança é composta por três elementos: objetivos, meios e agência.

No comportamento humano, os meios de pensamento permitem que a pessoa percecionem a sua capacidade para produzir caminhos produtivos; a agência reflete-se nos pensamentos que as pessoas dispõem para começar e continuar os meios selecionados para o culminar dos objetivos; e os objetivos pretendidos são o motor de todo o processo e justificam o porquê do trajeto refletido na essência e particularidade de cada pessoa. Todos estes elementos funcionam num só e influenciam-se reciprocamente (Snyder, 1994).

Opostamente, Oliveira (2003) advoga que a esperança assume o carácter *afectivo-emocional* e unidimensional por corresponder ao impulso para a ação humana de concretização de objetivos e cujas componentes podem ser incorporadas numa só e única.

Apesar das divergências da definição do conceito da esperança, há um aspeto comum que todos os investigadores concordam, ou seja, as repercussões benéficas da esperança na práxis humana. Neste sentido a esperança tem influência na saúde física e concretamente nos atletas. Assinale-se os estudos desenvolvidos por Snyder, Feldman, Shorey e Rand (2002) que demonstram que:

- i. as pessoas com elevada esperança em comparação com as de menor esperança se empenham mais em atividades saudáveis, como seja a prática de exercício físico;

- ii. o estado de saúde físico melhorado está associado a níveis elevados de esperança e que conduzem a um ajustamento psicológico;
- iii. a elevada esperança está correlacionada, positivamente, com uma performance académica e atlética melhorada;
- iv. os alunos com elevada esperança manifestam aumento da auto-estima e confiança nas suas habilidades académicas.

Na área da saúde psicológica, Snyder e colaboradores (2002) assinalam que a presença da esperança também tem os seus benefícios. Assinalam assim que a elevada esperança correlaciona-se positivamente com emoções positivas e negativamente com emoções negativas; e que a elevada esperança interliga-se com um bom ajustamento psicológico porque a pessoa com elevada esperança consegue apoiar-se no benefício do *feedback* de qualquer experiência, para aprender e evoluir e não recair em ruminacões.

Também na saúde física, esta virtude humana parece ter as suas repercussões, inclusivamente quer na prevenção primária, atitudes proativas para evitar que a doença apareça e assim na redução dos riscos de saúde, quer na prevenção secundária das doenças, medidas accionadas quando a doença esteve presente e se pretende evitar uma recaída (Snyder, 2009).

De acordo com Snyder (2009) a esperança tem um papel fundamental em ambas, porque:

- i. pessoas com esperança elevada usam a informação sobre a doença como meios para os esforços da prevenção;
- ii. pessoas com elevada esperança participam mais em actividades de prevenção, por exemplo, no caso das mulheres participam em actividades de prevenção do cancro da mama e os homens homossexuais, com elevada esperança, reportam minoria de comportamentos sexuais de risco;
- iii. na prevenção secundária, as mulheres com cancro, fibromialgia ou artrite e com elevada esperança reportam maior tolerância à dor e menos visitas por parte dos seus clínicos.

Assinale-se por exemplo, o estudo de Snyder (1998, citado por Snyder, 2009) verificou que as pessoas com elevada esperança mantinham as suas mãos em água gelada cerca do dobro do tempo do que as pessoas com baixa esperança (115 segundos *versus* 60 segundos), por terem reportado menor dor e produzido mais estratégias de *coping* para combater a dor.

No âmbito educacional também é defendido que, os professores deveriam apoiar-se e fomentar a esperança, não apenas como virtude humana, mas como base sólida que facilita o processo de aprendizagem nos seus alunos. Referenciando estudos desenvolvidos por Snyder, Feldman, Shorey e Rand (2002) relatam que:

- i. os alunos com elevada esperança experienciam menor ansiedade e stress do que os alunos com baixa esperança;
- ii. elevada esperança prediz notas mais elevadas, graduação académica superior e baixo risco de abandono escolar;
- iii. alunos com elevada esperança revelam melhores habilidades para resolver problemas e demonstram recurso a estratégias mais eficazes para lidar com acontecimentos académicos stressantes;
- iv. os alunos com elevada esperança reportam um aumento na auto estima, competência escolar e social e na criatividade;
- v. os alunos com elevada esperança obtêm resultados superiores do que os alunos com menos esperança porque os que têm níveis inferiores de esperança experienciam, mais facilmente, sentimentos negativos e pensamentos depreciativos.

Tendo como referencial o substrato teórico defendido, Snyder (2009) implementou um programa para inculcar e desenvolver a esperança nos alunos. Sendo que os resultados revelaram que a esperança pode ser ensinada e desenvolvida no contexto de sala de aula. O autor defende que apesar da esperança nascer com a pessoa, esta também pode ser ensinada e fomentada, nomeadamente os meios e os pensamentos esperançosos (Snyder, 2009).

#### **4. Humildade, Esperança, Resiliência: Qual é a sua interconexão?**

Um dos “motores” que potenciou a presente investigação e a elevou a carácter de urgente foi precisamente a escassa, praticamente ausência completa, de um estudo que interconecte estas três virtudes humanas. Na verdade, o estudo individualizado de cada uma das virtudes já não se denomina abundante e a conexão com todas adjectiva-se rara ou até mesmo inexistente.

Tendo como referencial os capítulos prévios que explicam a essência de cada virtude não se torna difícil efetuar uma ligação entre elas, porque, na verdade, há elos em comum que as ligam de uma forma inegável.

Como foi explicado a humildade e a esperança constituem-se como fatores protetores e de resiliência no âmbito da dimensão espiritual, motivacional e na estabilidade emocional. Neste sentido parece que todo o comportamento humano deveria espelhar tais virtudes. A componente espiritual respeita ao cariz da existência da pessoa e todos os homens são seres espirituais, ou seja, têm subjacente um conjunto de crenças e valores que lhes permitem trilhar um caminho de escolhas individualizadas. A componente motivacional é, na sua essência, o motor de todas as ações, pois tudo o que se efetua ou elabora tem uma razão e justificação que nos impele à concretização da ação. As emoções são o que torna o comportamento e as ações de raiz humana, pois não só efetuamos as tarefas com um propósito como são afortunadas de um sentimento subjacente.

Se pensarmos na essência e definição de cada uma das virtudes não é difícil interconectá-las. Efetivamente, para que a pessoa consiga não só ultrapassar os obstáculos como crescer com os mesmos, terá que ser consciente das suas capacidades, conhecimentos e ser apta para (re)conhecer quando erra e identificar os seus limites (humildade). Terá que ter a habilidade para ativar os meios, objetivos e agência apropriada para conseguir vingar os seus obstáculos (esperança).

Como poderá alguém conseguir ultrapassar uma adversidade se não escolher os objetivos, meios e agência apropriados tendo por base a consciência das suas conquistas e limites?

Desta forma, a esperança e a humildade assumem-se como duas faces da mesma moeda cuja base e sustentação é a resiliência, logo uma ligação entre as três virtudes humanas adjectiva-se inseparável e inquebrável, interconexão visível na figura que se propõe (Fig. 1).



Figura 1 – Interconexão entre Humildade, Esperança e Resiliência

Pela observação da figura prévia pode referenciar-se que cada virtude tem uma força que lhe é própria e singular porém demonstra, simultaneamente, união e força quando em conexão com as outras duas, que corresponde à área em comum das três virtudes.

Apesar da literatura ser escassa na abordagem da união e relação entre estas três virtudes, as vantagens e benefícios apelam-se relevantes, concretamente:

- i) fomentação de emoções positivas e decréscimo de emoções negativas (Snyder & Lopez, 2009);
- ii) comportamento baseado na eficiência e eficácia porque a pessoa conseguirá ter êxito face às adversidades e obstáculos (Peterson & Seligman, 2004);
- iii) saber reagir a adversidades, ter presente o *feedback* de resoluções prévias e não ruminar nos problemas conduz a um pensamento ativo e positivo (Martins, 2005);
- iv) proatividade face às situações difíceis uma vez que a junção das três virtudes reverte numa pessoa ambiciosa, que deseja vingar as suas limitações, cresce com as mesmas e ultrapassa positivamente os obstáculos que surgem (Rowatt, Powers, Targhetta, Comer, Kennedy & LaBouff, 2006; Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002);
- v) como são virtudes que estimulam o pensamento positivo e com predominância de um focus do *self* baixo, as repercussões na saúde serão grandiosas, o que se traduz num risco inferior de depressões, comportamentos anti-sociais e/ou fobias (Davis, Worthington & Hook, 2010);

vi) elevado auto conceito, motivação e auto estima porque a força das três virtudes humanas permite o vingar de limitações e concretamente, a fomentação da conquista (Collins, 2008; Vera & Rodriguez-Lopez, 2004);

vii) comportamento característico de gentileza, amabilidade e compreensão e não de arrogância, pois para admitir os erros há uma aprendizagem constante com o outro (Davis, Worthington & Hook, 2010);

viii) atitude de predominância ética em que todas as acções são efetuadas pelo bem-estar do outro e não ou apenas de si próprio (Kupfer, 2003; Vera & Rodriguez-Lopez, 2004);

ix) nível de adesão máxima a qualquer tarefa ou atividade (Collins, 2008; Rowatt, Powers, Targhetta, Comer, Kennedy & LaBouff, 2006).

Numa sociedade cujo desemprego, carência e desequilíbrio social, consumismo e materialismo cresce constantemente em oposição ao decréscimo de recursos físicos e materiais, será que a fomentação e a educação destas poderosas virtudes: Humildade, Esperança e Resiliência, não se constata como a “luz ao fim de um túnel” escuro cujas soluções parecem ser escassas? Teremos todos nós nas nossas mãos a chave da porta para uma sociedade rica e complexa cujas limitações podem ser vingadas de uma forma mais flexível e eficiente?

Decorrente destas questões parece relevante tentar conhecer e analisar como se comportam e articulam estas virtudes na praxis humana.

**PARTE II**

---

**ESTUDOS EMPÍRICOS**

## **5. Conceptualização da investigação empírica**

### **5.1. Fundamentação do estudo e definição da problemática**

A raiz de uma investigação baseia-se num processo composto por metas e objetivos, que o investigador pretende alcançar e concretizar na sua essência.

Numa investigação cuja temática em estudo se adjectiva como recente e cuja base científica nacional e internacional é escassa, o investigador é confrontado com um conjunto de questões, que urgem e carecem de respostas. Como tal, os objetivos da presente investigação advêm, essencialmente, de uma profunda reflexão da temática em estudo.

Face ao quadro conceptual exposto e após a análise crítica da literatura disponível encontrada, a problemática configura-se como: Qual é a importância da humildade e da esperança, enquanto fatores protetores e de resiliência, na práxis humana? Quais as relações entre estas variáveis?

O interesse por esta temática e a fundamentação do seu estudo está profundamente relacionado com o enquadramento teórico mas também com algumas crenças do investigador acerca da importância destas virtudes humanas para a resolução de “crises” (positivas e negativas) quotidianas. É nosso entender que com a escassez de recursos económicos e materiais o Homem parece estar cada vez mais com menores apoios/recursos externos e internos para os seus problemas, quando na verdade pensamos que dispõe e pode fomentar em si as virtudes humanas como resposta e pedra angular aos seus pontos de interrogação.

### **5.2. Objetivos e hipóteses da investigação**

A resposta à problemática da investigação não se assume de carácter simplificador, porém a formulação do objetivo geral e específicos, será um ponto convergente para a sua resolução.

Como tal, como objetivo geral pretende-se conhecer e analisar a essência e os mecanismos subjacentes à humildade e à esperança enquanto fatores protetores da resiliência na práxis humana, que facilitem e fomentem a capacidade do Homem para reagir às adversidades na prática quotidiana.

Para complementar a investigação destacam-se ainda os seguintes objetivos específicos:

- avaliar a importância e os efeitos da humildade e da esperança na práxis humana;
- analisar a relação entre a humildade e a esperança e sua influência na fomentação da resiliência;
- examinar as relações das variáveis sociodemográficas, gênero, idade, habilitações literárias, estado civil, profissão, anos de profissão, e religião, na presença e desenvolvimento da humildade e da esperança.

Como finalidade última deste estudo e contribuição do mesmo para a comunidade científica objetiva-se ainda a reflexão sobre a possibilidade de educar as pessoas para a fomentação da humildade e da esperança na práxis humana contribuindo assim para uma maior resiliência.

Na dinâmica e essência do processo de investigação presente irrompe a construção de hipóteses de estudo, tendo por base as variáveis: Humildade e Esperança, como variáveis dependentes e a Resiliência, como variável independente.

Deste modo, a articulação das variáveis do presente estudo é conceptualizada de acordo com a figura que se segue:

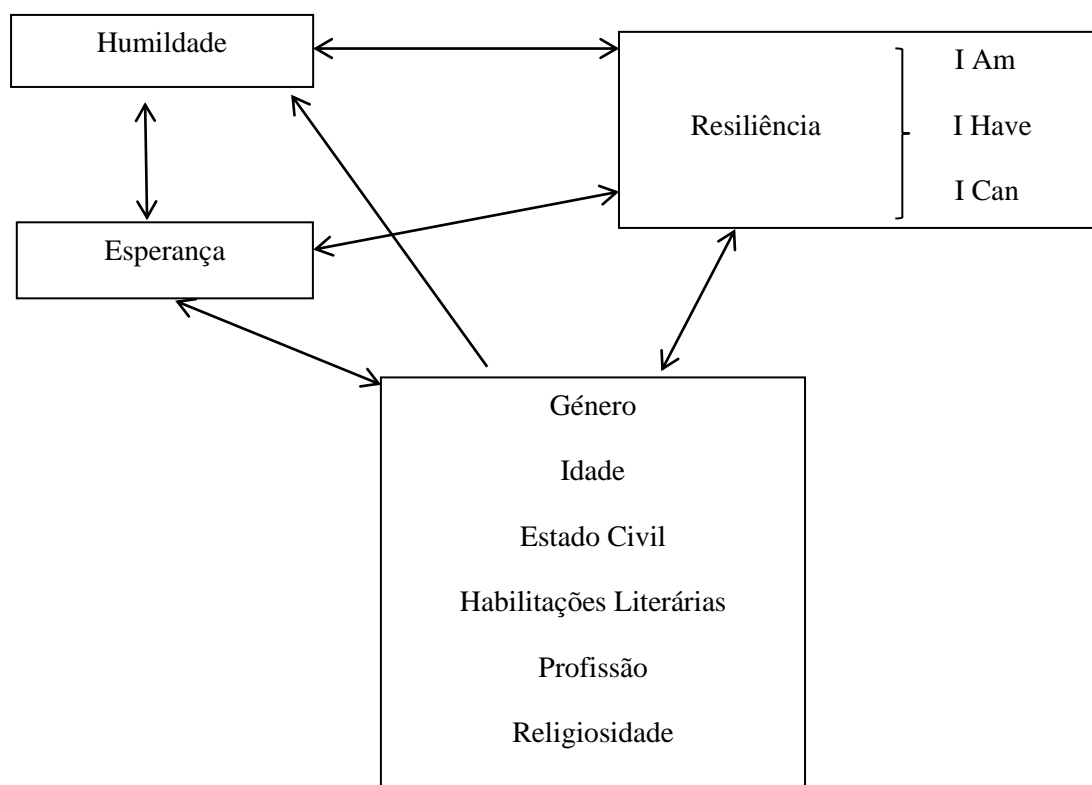


Figura 2 – Modelo conceitual da articulação das variáveis

A formulação das hipóteses atendem ao interesse e curiosidade pessoal do investigador assim como da sua importância para a comunidade científica. Neste sentido, as respostas e averiguações quer da problemática quer das hipóteses de estudo constituem-se como uma contribuição para o aprofundamento conceptual das variáveis em estudo, bem como da sua influência na praxis humana, o que permitirá um contributo para uma atuação junto do outro mais eficiente.

Face ao explanado definem-se as seguintes hipóteses:

- H1 – Humildade e esperança estão positivamente relacionadas com a capacidade de reagir perante as adversidades – resiliência;
- H2 – As pessoas com “envolvimento religioso” apresentam uma maior humildade e uma maior esperança;
- H3 – As pessoas com valores baixos de humildade apresentam menor esperança e menor resiliência;
- H4 – Os profissionais de ajuda apresentam valores elevados de humildade e de esperança.

### **5.3. Metodologia**

#### **5.3.1. Desenho da investigação e tipo de estudo**

Na substância do estudo presente, as estratégias de investigação são de carácter quantitativo, e concretamente num estudo descritivo e correlacional. A raiz desta escolha assenta no facto de terem sido erguidas hipóteses operacionais, e na intenção de ser avaliada a relação entre as três variáveis e apreciar a interação entre as mesmas. Ou seja, a possibilidade do investigador conseguir estabelecer relações entre as variáveis e até mesmo quantificá-las permite definir a investigação de carácter quantitativo, com um desenho transversal e com um plano descritivo-correlacional (Almeida & Freire, 2008).

#### **5.3.2. Técnica de amostragem e amostra**

A relevância da temática do estudo presente traduz-se numa amostra intencional e de conveniência (Fortin, 1999). Para a presente investigação temos para o Estudo 1

(adaptação e validação da *Relational Humility Scale*) uma amostra constituída por 150 sujeitos (N=150). No que se refere ao Estudo 2, a amostra é constituída por 300 sujeitos (N= 300), composta por dois grupos amostrais, nomeadamente religiosos: com e sem actividade religiosa e não religiosos, sendo que as suas categorias profissionais inserem-se em profissionais de ajuda (médicos, enfermeiros, assistentes operacionais, fisioterapeutas, etc.), docentes da Universidade do Algarve e alunos universitários (estudantes de psicologia). Para o segundo estudo definiu-se a amostra como religiosos, com e sem atividade, e não religiosos. Sendo que a pessoa religiosa com atividade é aquela que se considera religiosa e que pratica uma atividade no foro da sua religião, como por exemplo, os catequistas. Por outro lado, uma pessoa religiosa mas que não pratica uma atividade é aquela que se considera religiosa, pratica a religião mas não exerce nenhuma atividade nesse âmbito, e o não religioso é aquele que não se considera como tal nem exerce nenhuma atividade. A escolha desta definição recaiu pelo fato de que as pessoas, usualmente e em sentido comum, consideram-se religiosas por terem uma crença porém não praticarem a sua religião. Assim com esta nomenclatura torna-se mais fácil distinguir aqueles que realmente exercem alguma função do foro religioso dos que não exercem. Também não se recorreu à nomenclatura praticante e não praticante, porque no senso comum, a pessoa praticante é aquela que acredita na crença e vai à missa, enquanto o não praticante, apesar de acreditar nos valores da religião, não vai à missa. Ora esta nomenclatura também poderá não ser a mais apropriada, porque não se consegue distinguir as pessoas que realmente exercem uma função constante neste contexto da sua vida.

#### **5.4. Instrumentos de recolha de dados**

Para a consecução da presente investigação são utilizados diversos instrumentos, nomeadamente:

##### **5.4.1 Questionário sócio demográfico**

Elaborado para a presente investigação com o objetivo de recolher dados dos grupos amostrais referenciados anteriormente: profissionais de ajuda, docentes, alunos e pessoas de cariz religioso, como sejam catequistas (Apêndice II). O respetivo questionário inclui a obtenção de dados como a idade, data de nascimento, género,

estado civil, as habilitações literárias, profissão, os anos de profissão, instituição onde exerce a sua categoria profissional, se se considera uma pessoa religiosa, se é praticante e se dispõe de uma atividade do foro religioso, e se sim, qual é e há quanto tempo a exerce.

#### **5.4.2. Relational Humility Scale**

Desenvolvida por Davis e colaboradores (2011) do Departamento de Psicologia das Universidades de Virgínia, Norte do Texas e da Califórnia dos Estados Unidos da América pretende avaliar a Humildade (Anexo I), designada no âmbito deste estudo por Escala da Humildade Relacional. Esta escala é composta por 16 itens e engloba três subescalas: a Humildade Global, a Superioridade e a Visão correta de si próprio, e podem ser avaliados numa escala *likert* com o valor de 1 para *discordo totalmente* e o valor 5 para *concordo totalmente*. A pessoa que responde a esta Escala deve idealizar alguém que considere humilde e na resposta às afirmações deverá atender aos comportamentos que observa nessa pessoa que escolheu.

A validação desta escala por Davis e colaboradores (2011) processou-se com base em cinco estudos e cuja população alvo foram estudantes universitários. Apresentou no último estudo um coeficiente *alfa de Cronbach* de 0,90 para a escala total e valores de 0,92 para a subescala da Humildade Global, de 0,82 para a subescala da Superioridade e de 0,79 para a subescala da Visão correcta de si próprio. O que evidencia muitos bons resultados de fiabilidade deste instrumento considerando os critérios recomendados por Hill e Hill (2002).

A subescala da Humildade Global é constituída por 5 itens (1,2,3,4 e 5), enquanto a subescala da Superioridade é constituída pelos itens 6,7,8,9,10,11 e 12 num total de 7 itens. A subescala da Visão correcta de si é constituída por 4 (13,14,15 e 16).

Os estudos efectuados os autores distinguem as pessoas mais e menos humildes baseadas no valor estatístico das médias da Escala Total e de cada subescala.

#### **5.4.3. Escala da Esperança**

Desenvolvida por Oliveira (2003) e pretende avaliar o nível de Esperança das pessoas (Anexo II). É composta por seis afirmações que podem ser cotadas numa escala *likert*

de 1 a 5, em que 1 corresponde a *totalmente em desacordo*, 2 para *bastante em desacordo*, 3 para *mais ou menos*, 4 para *bastante de acordo* e 5 para *totalmente de acordo*.

O autor tem vindo a apresentar diversos estudos psicométricos sendo que para a validação da escala em 2010 foi utilizada uma amostra de 241 alunos do ensino básico e universitário. Os resultados indiciam boas características psicométricas tendo apresentado um coeficiente *alfa de Cronbach* de 0,80.

#### **5.4.4 Inventário *Measuring State and Child Resilience (MSCR)***

Desenvolvido por Chok C. Hiew (1998), no Departamento de Psicologia da Universidade de New Brunswick no Canadá e adaptado à população portuguesa por Martins (2005) (Anexo III). Tem como principal objetivo medir a intensidade da resiliência e encontra-se dividido em duas escalas, nomeadamente a *Measuring State Resilience (MSR)* e a *Measuring Child Resilience (MCR)*. Na versão adaptada à população portuguesa, a escala *Measuring State Resilience* é composta por 14 itens que descrevem as características atuais da resiliência, e em que a cotação a obter varia entre 15 a 75 pontos, enquanto a escala *Measuring Child Resilience* é composta por 18 itens que descrevem características da resiliência na infância, variando a cotação entre os 18 a 90 pontos. O inventário encontra-se organizado em escalas *Likert* de cinco pontos, num *continuum* entre Discordo totalmente, Discordo, Neutro, Concordo e Concordo totalmente. No que respeita à consistência interna avaliada pelo coeficiente *alfa de Cronbach*, o inventário original evidencia valores aceitáveis quer na escala MSR quer na MCR. Os estudos apresentados por Hiew (1998), avançam com coeficientes de *alfa* desde 0.76 a 0.81, para a MSR e valores de 0.81 a 0.83 para a MCR. A adaptação efetuada por Martins (2005) apresenta valores aceitáveis de validade e fidelidade, nomeadamente um valor de 0.73 para MSR e 0.78 para MCR.

## **5.5. Procedimentos**

### **5.5.1. Procedimentos de recolha de dados**

A implementação da investigação tem subjacente um conjunto de etapas que lhe são características, sendo que primeiramente foi solicitada a escala de Humildade ao autor que prontamente nos deu a sua autorização para encetarmos o estudo de adaptação e nos forneceu todos os instrumentos necessários. Foram ainda solicitadas autorizações aos autores dos restantes instrumentos.

Primeiramente, no processo de adaptação da Escala da Humildade Relacional após uma tradução efetuada por nós, foi necessário solicitar autorização a uma Instituição com docentes com formação na Língua Portuguesa e Inglesa para proceder à tradução e retroversão da Escala da Humildade Relacional. Posteriormente foram pedidas as autorizações às instituições para a aplicação dos Questionários para a validação da Escala da Humildade Relacional (Apêndice III).

Numa segunda fase após aplicação da escala para a validação na população portuguesa e atendendo ao facto que os resultados obtidos não foram os mais satisfatórios procedeu-se a modificações na mesma com autorização do autor, tendo obtido uma versão adaptada. Posteriormente, as Instituições de Saúde e de Educação foram contactadas para que fosse concedida autorização para a aplicação dos Questionários (Questionário socio demográfico, Escala da Humildade, Escala da Esperança e Inventário da Resiliência). Os inventários foram entregues em mão e recolhidos num envelope fechados de forma a manter o anonimato dos mesmos.

### **5.5.2. Procedimentos de análise de dados**

Após a recolha dos questionários, os dados foram analisados e discutidos de forma a objetivar a investigação.

Em todas as fases de aplicação de questionários é importante mencionar que foi apresentado o consentimento informado (Apêndice I).

Resumindo, a presente investigação desenvolveu-se em dois estudos distintos: o Estudo 1 que objetivou a adaptação e validação da *Relational Humility Scale* para a população portuguesa, tendo por base o processo de tradução de retroversão da Escala, o pedido de autorização às instituições, e a recolha dos dados para a sua validação e posterior análise

crítica dos dados obtidos; e no Estudo 2 a escala da Humildade Relacional (Anexo VII), após a sua adaptação e validação e modificações elaboradas, foi novamente aplicada com o objectivo de: averiguar se as modificações efectuadas na respectiva escala tinham sido eficazes e demonstrariam melhores resultados no estudo e avaliar a relação entre as diversas variáveis e posterior análise e discussão dos resultados obtidos.

Após finalizada a recolha dos dados recorreu-se ao programa SPSS, versão 21 para o tratamento dos dados. No que respeita à análise dos dados foram realizadas as estatísticas descritivas de cada instrumento e realizadas correlações *de Pearson*. Foram ainda realizadas regressões lineares entre as variáveis independentes e entre as variáveis dependentes e independentes.

Os resultados dos estudos efectuados são posteriormente apresentados em formato artigo, tendo sido submetidos a duas revistas, o que justifica o seu formato sendo que a sua elaboração foi à luz das regras das respectivas revistas.

O primeiro artigo respeita à validação e adaptação da *Relational Humility Scale* para Portugal, sendo explicadas todas as fases do processo e resultados obtidos bem como a proposta de reestruturação da Escala.

O segundo artigo objetiva demonstrar a interconexão coexistente entre as três virtudes: humildade, esperança e resiliência e as repercussões dessas relações.

**EVIDENCE OF VALIDITY FOR THE *RELATIONAL HUMILITY SCALE*  
IN PORTUGAL**

Artigo submetido para publicação na revista *Journal of Personality Assessment* no dia 11 de Setembro de 2013, sob a seguinte proposta de autores: Joana Freitas, Donnie Davis & Maria Helena Martins.

**Evidence of Validity for the Relational Humility Scale in Portugal**  
**Shortened version of the title: Relational Humility Scale in Portugal**

Corresponding author. E-mail: [joanafreitas1414@hotmail.com](mailto:joanafreitas1414@hotmail.com)

## **Abstract**

Humility is a fundamental virtue in various contexts of human praxis: social, political, educational, physical and psychological. We conducted two studies based on the Relational Humility Scale. In this first study (N=150), we apply the Relational Humility Scale and evaluated the psychometric properties of the scale to adapt and validate for the Portuguese population. Given the results of the first study, we'll take a second study (N=300) in which changes were made to the scale for a true adaptation to the Portuguese population. We close with a discussion of the limitations of the studies and implications of our findings. These two studies are the first studies to be developed in Portugal in this human virtue – Humility.

**Keywords:** Humility, Measurement.

## **Evidence of Validity for the Relational Humility Scale in Portugal**

In an environment dominated and overstates the swift, the imminence, the effectiveness and plenty of physical and material resources, the range of strategies to overcome the adversities adjectival as needy and impoverished. In this sense, the culmination of an economic crisis and values, man puts himself in a position hostile with minority resources, which initiated the trigger interest and development of positive emotions and human virtues as a response to the various obstacles that come the day-to-day.

Positive Psychology, the science that fits human virtue as the essence of balance and well-being (psychological, physical, social and spiritual), has come to establish itself as a reliable and challenge for the transcendence of the crisis without the need to call on resources materials (Davis, Worthington & Hook, 2010). Frame and range of human virtues, the essence of humility it is as light and interest with oriented core and essential in human praxis.

The word humility comes from the Latin *humus*, which means sons of the earth, and its origin comes from religious roots, as a virtue essential to fostering the belief and obedience to God (Krause, 2010). But there has been an evolution in the meaning and essence of this construct? Socially, humility inheres a big value and that every human being should transpire however, its meaning refers to inferiority, submissiveness, shyness, which then advocates a reflection: if being humble is important, whoever wants to transpire shy and submissive behaviors? In the scientific context, the study of this virtue has been extended even to reveal complex for two main reasons, namely the complexity surrounding its definition and measurement. The definition of humility adjectival as rich and multifaceted, because this virtue is synonymous with (1) a precise and concise evaluation of the skills and abilities, (2) recognition of the flaws, limitations

and errors, (3) to perspective the skills; (4) the focus of the self is relatively low; (5) genuine desire to learn and serve others (Snow, 1995; Tangney, 2000; Kupfer, 2003; LaBouff, 2012).

In human practice, the essence of humility has daily repercussions and in various contexts: physical, psychological, social and political leadership, and educational.

In the physical component, humility is a promoter of wellness (physical, psychological, social and spiritual) of Man, since the focus of the self is relatively low and simultaneously, the humble person is aware that all actions are performed by good of others and not of himself, which gives a relief from worry of self and own vulnerability, resulting in a decrease in anxiety, depression and social phobias. It is noted that some researchers also report that humility is reflected in a reduction in the risk of coronary heart disease (Snow, 1995; Tangney, 2000; Kupfer, 2003; LaBouff, 2012).

On the other hand, the presence and fostering this virtue facilitates the development of compassion, forgiveness, respect and self-esteem, and conversely, inhibits the development of arrogance, narcissism and pride. In other words and in behavioral level, the humble transpires gentle, nice and not arrogant attitudes (Snow, 1995; Tangney, 2000; Kupfer, 2003; LaBouff, 2012). Politically, this virtue is also revealed crucial for facilitating difficult and complex ethical decision since the humble perspective all his actions for the good of others and the community, not only for themselves (Button, 2005).

Although socially and in accordance with the study of Exline and Geyer (2004), people do not relate to humility with leadership skills, this link is also crucial and positive. The connection of humility to a leader is reflected in respect for others, acceptance of success with simplicity, avoidance of complacency, a desire to learn and ask for advice, which translates into organizational resilience and delivers success to

companies (Vera & Lopez-Rodriguez, 2004). In the view of Collins (2008) is reflected in the maximum fitness of effective leadership (5 level pyramid of ability to lead).

In its conduct, the humble leader has an exemplary leadership, includes humility as a value and crucial criterion in evaluating the performance, rejects behaviors with arrogance and instills practices that reward humility (Vera & Rodriguez-Lopez, 2004). In education, this human virtue also lacks focus and attention, because the genuine desire for learning and the ability to perspective all knowledge leads to a positive and evident learning by not letting to stagnation. As opposed to other virtues, the researchers argue that humility is not innate, can be learned and fostered and especially no one has a perfect score of humility, just as there is not a complete absence of it (Vera & Rodriguez-Lopez, 2004). How Kupfer argues (2003, p 264): "Humble experiences are part of the educational process, personal growth, maturation and further development."

It should be noted that studies have revealed very interesting data on this subject. So, posing as problematic to analyze whether the most humble people help more than less humble people, Rowatt, Ottenbreit, Neisselroade and Cunningham (2002) concluded that the most humble people actually help more than less humble people, in an unselfishly way and without having any personal or social purpose.

In a different context and in social, Exline and Geyer (2004) analyzed the perception of humility by society, that is, if the nature of humility manifests as strength or weakness. The study showed that humility is seen as strength, combined with moments of success and behaviors as well as high self-esteem. The root of humility is a religious component and a study without regard to this component is adjectival as incomplete (Krauser, 2010).

In this context, Krauser (2010) evaluated the correlation between religion and humility and humbleness and health. Their study presented data that showed that people who

receive spiritual support from other members of the church are more humble. On the other hand, researchers could not say, statistically, that the most humble people are healthier because of the existence of complex interactions that were not controlled.

The study of Rowatt, Ottenbreit, Nesselroade and Cunningham (2002) found that people of a religious nature are less humble, to defer the motives that drive people to become religious. That is, religious people of intrinsic order and therefore, have a religion of their own accord and not such extrinsic, which urges by social pressure or influence of others, are the most humble.

### **Humility as a measure of personality assessment**

This article is not intended to address only the process of adaptation and validation of the Relational Humility Scale but transcends itself in size. Especially because the main objective after validate and adapt the scale is to evaluate the importance and implications of humility in the person, until humility is a measure of the person's personality (Davis, Worthington & Hook, 2010).

Humility is a measure of the person's personality while subjective judgment of the same, as the humble person has four underlying qualities:

- Relations (interpersonal) oriented by sharing and not for selfishness;
- Tendency to express positive emotions with others, such as empathy, sympathy and love;
- Has the ability to regulate emotions such as pride or excitement against the achievements of others;
- Has an accurate view of himself (Davis, Worthington & Hook, 2010).

In this order, relational humility is a measure of personality assessment to increase collaboration and trust and reduce conflict in relationships. The divergent between

relational humility and humility evaluated in previous studies, based on concepts that are opposite such as arrogance, focuses on the evaluation of humility as a component inherent to human behavior and is evaluated by others and not by himself (Davis, Worthington & Hook, 2010).

Also because the application of Relational Humility Scale has underlying assessment behaviors members of a humble person, because truly humble person is not considered as such and narcissists, oppositely, can admit the presence of this virtue (Davis, Worthington & Hook, 2010).

Thus, adaptation and validation of this scale will evaluate the presence of humility as a measure of personality assessment, which facilitates the fostering of the same people and thus have a society composed of humble people with all the benefits that are inherent.

Anything that involves and overlaps humility suggest that this virtue is indeed crucial in man, and as such, will not match the "backdrop", actionable and reliable, in combating the actual social, economic and political crisis? In addition to the difficulties with conceptual, also the assessment and measurement of humility that has been proved to be complex and the absence of an instrument in Portugal led us to the process of adaptation and validation of the *Relational Humility Scale* of Davis and colleagues (2011).

### **Previous considerations of the original version**

The Relational Humility Scale was developed and validated by Davis and colleagues, in 2011, in the United States of America. It was created with the primary objective of assessing the virtue of humility in people (Davis, Worthington, Hook, Tangereen, Gardner, Jennings & Emmons, 2011). Reference that humility have been evaluated using four methods: self-report, social comparison, implicit measures and

informative reviews. The method of self-report is based on a self-assessment of the person behind the humility; social comparison lies in comparisons between humility and patent literature transpires that person in their behavior. The methods of implicit measures involves studying humility and compare it with the absence of other virtues, such as, narcissism, and informative assessments reside in assessing the degree of humility by reports of people (Davis, Worthington, Hook, Tangereen, Gardner, Jennings & Emmons, 2011).

Despite the four hypotheses evaluation of this virtue, Davis and colleagues (2011) chose to develop the *Relational Humility Scale* by coexisting problems of validity in each of the options. According to the authors, the self-reports may distort the true trait of humility, because people tend to improve and complete their self-report, but mainly because the truly humble person has natural tendency to underestimate the presence of this virtue and acclaim of their presence would be immodest. It should be noted however, a scale based on self-reports, the *Honesty-Humility Subscale of Hexaco-Pi* of Lee and Ashton (2004, cited by Davis, Worthington, Hook, Tangereen, Gardner, Jennings & Emmons, 2011).

The method of social comparisons presents difficulty in detecting the self-improvement of people, since the score assigned to a person's behavior may not reflect the essence thereof. For example, the humbleness evaluate the behavior of a religious person does not answer to its origin, whether intrinsic or extrinsic, which may correspond to the internal validity threats. Studies show that people with intrinsic religiosity will have a higher level of humility than with extrinsic religiosity (Rowatt, Ottenbreit, Nesselroade & Cunningham, 2002). Rowatt, Ottenbreit, Nesselroade and Cunningham (2002) devised a method in the essence of this assessment.

To evaluate the presence of the virtue of humility in the person based on implicit measures seems also prove counterproductive, since the absence of something negative does not necessarily imply the presence of something positive (Davis, Worthington, Hook, Tangereen, Gardner, Jennings & Emmons, 2011). It was in this sense that Rowatt and colleagues (2007, cited by Davis, Worthington, Hook, Tangereen, Gardner, Jennings & Emmons, 2011) created the *Implicit Associations Test of Humility vs. Arrogance*, which contradict the absence of arrogance as the presence of humility.

The informative assessment method can also not disclose the preferred option because it is not able to verify the accuracy of the displays, which can lead to inconsistencies and problems of validity (Davis, Worthington, Hook, Tangereen, Gardner, & Jennings Emmons 2011). It is against this background so that Davis and colleagues (2011) developed the relational model of humility together with an instrument that aims to contribute to the measurement of this virtue. The divergent component of this model compared to the previous lies in focusing not on the humility of the person, but as subjective judgment of personality as relational dimension, as in relation to the other, and a characteristic that is not taken or envisaged by itself and be prompted the evaluator idealizing humble person whose behavior is characteristic and patent expression of humility.

Adaptation and validation of the Relational Humility Scale was processed through five studies in which the authors developed a theoretical model, the scale and subscales. Psychometric studies were performed that allowed to confirm the scale structure, analyze the relationship between humility and other virtues, such as honesty and justice. Was also performed the comparison of the validity of *Relational Humility Scale* with *Honesty-Humility Subscale of Hexaco-Pi* (Davis, Worthington, Hook, Tangereen, Gardner, Jennings & Emmons, 2011).

In the course of several studies, the samples were composed of university students with an age range between 18 and 42 years (Davis, Worthington, Hook, Tangerang, Gardner, Jennings & Emmons, 2011).

The original scale consists of 71 items that were reduced to 16 items comprising the characteristics of humility as the correct view of himself, no superiority, respect and value for others. Was divided into three subscales, namely the Superiority (7 items), the correct view of the self (4 items) and Global Humility (5 items) being classified as dichotomous scale (1 for strongly disagree and 5 for strongly agree) (Davis , Worthington, Hook, Tangerang, Gardner, Jennings & Emmons, 2011). The final version showed satisfactory coefficients of *Cronbach's alpha*:  $\alpha = 0.90$  for the overall scale,  $\alpha = 0.92$  for the subscale of Global Humility,  $\alpha = 0.82$  for Superiority and  $\alpha = 0.79$  for Accurate View of the Self with a variance of 63.9% of the items, showing scale structure in three factors (Davis, Worthington, Hook, Tangerang, Gardner, Jennings & Emmons, 2011). In parameter values compatible with the person more or less humble, the authors relied on two methods: the mean and standard deviation of full scale or the mean and standard deviation for each subscale. In this sense, the most humble person has an average of 68.96 for Total Scale (SD = 6.44), and the less humble person has an average of 38.78 (SD = 12.02) (Davis, Worthington, Hook, Tangerang Gardner, Jennings & Emmons, 2011).

For an analysis of each subscale, the most humble person has high values in the subscale of Global Humility with an average of 22.17 (SD = 2.59), the Accurate View of the Self a mean of 16.65 (SD = 2, 87) and lower values in the Superiority subscale with a mean of 17.03 (SD = 6, 84). Conversely, the least humble person has high values of Superiority subscale with a mean of 30.07 (SD = 4.11) and lower values in the subscale of Global Humility with an average of 9.26 (SD = 4.89) and Accurate View of

the Self with average of 12.48 (SD = 4, 31). These results mean that the most humble person has the following proportion: high values of Global Humility subscale and the Accurate View of the Self and lower values in the subscale of Superiority, and in inverse proportion less humble person (Davis, Worthington, Hook, Tangereen, Gardner, Jennings & Emmons, 2011).

A correlational study of *Relational Humility Scale* and subscales with other virtues shows that positive emotions and virtues (honesty, fairness, and empathy) are positively correlated with the full scale as well as subscales of Global Humility and Accurate View of the Self, and negatively with the subscale of Superiority. On the other hand, negative emotions (revenge, avoidance, not forgiving) correlate negatively with the full scale, the subscale of Global Humility and Accurate View of the Self and positively with the subscale of Superiority. These results mean that humility and its components correlate positively with positive emotions and negatively with negative emotions, for example, emotions have a positive correlation ( $r = 0.57, p < 0.001$ ) for the total scale, ( $r = 0.54, p < 0.001$ ) for the Global Humility, ( $r = 0.54, p < 0.001$ ) for the Accurate View of the Self and ( $r = -0.41, p < 0.001$ ) for the Superiority (Davis, Worthington, Hook, Tangereen, Gardner, Jennings & Emmons, 2011). The limitations of the study, the authors note the use of a single evaluation method, the cross-sectional and not longitudinal, which does not allow evaluating how the judgments of humility it can change over time, and finally the fact that the sample solely composed of college students (Davis, Worthington, Hook, Tangereen, Gardner, Jennings & Emmons, 2011).

## **STUDY 1**

For adaptation and validation for the Portuguese population was asked to participate professional training in Portuguese and English to undertake the translation

and back translation of the scale. The draft questionnaire was administered to a pilot group of professionals helps for feedback on readability and understandability, after which minor changes were made to produce the final version. Some respondents reported some difficulty compared to the quotation and some ambiguity in dichotomous concepts (ego and hypocritical). After the adaptation and validation of the scale and before the results, which are found below the expected psychometric characteristics, we propose a new version of the scale, in order to obtain better psychometric results for the Portuguese population, which led to the realization of a second study.

## **Method**

### **Participants**

Participants were 150 employed as helping professionals (e.g., nurses, doctors, psychologists) and age between 20 to 66.

### **Measures**

#### **Relational Humility Scale**

Before applying the Relational Humility Scale to the Portuguese population was necessary to do the translation and back translation of the same scale.

To this end, we requested the collaboration of professionals trained in Portuguese and English language to undertake the translation and back translation of the scale. Three professionals translated the scale from English to Portuguese and then translated from Portuguese to English to verify that coincided with the original English version.

After the scale being translated into Portuguese, the authors conducted a pretest to three subjects to ascertain the understanding of the scale.

The Relational Humility Scale consists of 16 items with three subscales: Global Humility, Superiority, and Accurate View of the Self. Each item could be listed on a dichotomous *likert* scale of 1, to strongly disagree, and 5, for strongly agree.

At full scale, the analysis shows fidelity, an average of 70.56 (SD = 6.72), a *Cronbach's alpha* of 0.56, total variance explained of 63.037% and the *Kaiser-Meyer-Olkinde* of 0, 54. Despite the discrepancy of the values obtained with the original version (*Cronbach's alpha* = 0.90), the total variance explained is revealed with similar value of 63.9%, in the original version. The analysis of the fidelity of the subscale of Global Humility, composed by items 1, 2, 3, 4 and 5, shows an average of 24.2 (SD = 2,495) and a *Cronbach's alpha* of 0.639. Despite the numerical value of the *Cronbach's alpha* also be lower in comparison with the original version can be considered an acceptable value (Maroco & Garcia-Marques, 2006), when no item would increase the fidelity of the subscale if eliminated. The Superiority subscale, composed by items 6, 7, 8, 9, 10, 11 and 12, reveals an allegiance with an average of 14.41 (SD = 4.405) and a *Cronbach's alpha* of 0.34. The value of this subscale in the fidelity revealed unacceptable and much lower in comparison with the original version of 0.82. Analyzing the correlation table of the items of this subscale finds that the elimination of items 6 and 10 would increase the *Cronbach's alpha* from 0.41 to 0.46, respectively. The subscale of the Accurate View of the Self, encompassing items 13, 14, 15 and 16, shows an average of 18.77 (SD = 2.70) and a *Cronbach's alpha* of 0.50. *Cronbach's alpha* for this subscale was classified as low, since in social studies a *Cronbach's alpha* of 0.60 is already considered acceptable (Maroco & Garcia-Marques, 2006). It should be noted, however, that this value can also be explained by the reduced number of items (Table 1).

## **Exploratory Factor Analysis**

Our primary hypothesis was that the three factor structure of the RHS would replicate in a Portuguese sample. To examine this hypothesis, we conducted an exploratory factor analysis using the Relational Humility Scale in Portuguese and applied to 150 Portuguese professional helpers.

When considering the total variance explained, the results of the Portuguese study show again interesting and curious when it is verified that the correspondence factor analysis allows for six components, not three as in the original version. These results mean that the Full Scale of 16 items, those items are grouped as follows: 1, 4, 5 and 16; 13, 14, 15, 2, 3 and 7, 9, 11, 12, 7, 8; 6 and 10. The first cluster with items 1, 4, 5, and 16 inheres the Global Humility subscale and the Accurate View of the Self, and again the item 16 shows a "displacement" of its meaning. Items 13, 14 and 15 were grouped together and pertain to a single subscale: Accurate View of the Self, which correlates with the knowledge that the person carries herself.

Items 2, 3, and 7 inhere two subscales: Global Humility and Superiority despite being involved in one. Then participants connect the items 7 and 8 for the subscale of Superiority, what transpires that item 7 in the Portuguese version was matched to two dimensions simultaneously.

The items 9, 11 and 12 were lumped in one dimension and correspond to the Superiority subscale, as well as items 6 and 10, the Superiority subscale were involved in a single dimension.

Given the results, a factor analysis "forced" to three items was performed and again the results presented are interesting (Table 3).

The items were set to the following grouping: 2, 3, 6, 7, 8, 9, 11 and 12 by a factor, 1, 4, 5, 10 and 16 in a second factor, and finally the items 13, 14 and 15 a third

factor. In light of the comparison with the American version, the grouping of items 13, 14 and 15 corresponds exactly to the subscale of Accurate View of the Self; junction of items 1, 4 and 5 concerns the subscale of Global Humility, and finally, items 6, 7, 8, 9, 11 and 12 constitute the subscale of Superiority. This read-converges for disassembly of the items 2, 3, 10 and 16 corresponding subscale, or item 2, and 3 are grouped in the subscale of the Superiority but belong actually to the subscale of Global Humility, in turn, item 10 which is included in the subscale of Global Humility concerns to the Superiority subscale, and item 16 which is clustered in the subscale of Global Humility corresponds to the Accurate View of the Self subscale correct itself. What is remarkable the clear divergence in the constitution of these subscales. These inadvertent correspondences of the subscales cause questions and reflections in the investigator, however, and at the same time, may be a reflection of the meaning of the concept and constituents of Humility in the Portuguese population. The authors of the original version stipulated that the most humble person should be carrying an average of 68.96 (SD = 6,44). Under each subscale the most humble people show an average of 22.17 (SD = 2.59) in Global Humility, an average of 17.03 (SD = 6.84) in Superiority, and an average of 16.65 (SD = 2.87) in the Accurate View of the Self. Conversely, less humble people have an average of 38.78 (SD = 12.02) in full scale, and each subscale revealed the following values: Global Humility a mean of 9.26 (SD = 4.89), a mean of 30.07 (SD = 4.11) in Superiority, and an average of 12.48 (SD = 4.31) in the Accurate View of the Self.

In Portuguese and in order of comparative figures with the original version, it respected the average of the total scale and each subscale and in accordance with the minimum and maximum quotation that can be obtained in each of them; we obtained the mean and standard deviation standard which allow to discern the most and less

humble person.

Thus it can be said that the most humble people have an average of 74.26 (SD = 2.25) in the full scale. Have an average of 71.91 (SD = 4.76) on the Global Humility subscale, an average of 72.27 (SD = 4.84) on the Accurate View of the Self subscale, and an average of 66.90 (SD = 6.94) in the Superiority subscale (Table 4). On the other hand, people who show less humility as an average of 63.37 (SD = 6.71) on the full scale, an average of 60.0 (SD = 10) Global Humility subscale, an average of 64.25 (SD = 8.736) on the Accurate View of the Self subscale, and an average of 74.74 (SD = 30.10) in the Superiority subscale (Table 5).

On one hand, the authors of the American scale correlated the virtue of humility with others as sincerity and justice, in this study we correlated humility with hope and resilience. A correlational analysis with the Scales of Hope and Resilience evidenced that the virtue of humility is positively correlated with hope. Specifically, humility presents an overall correlation  $r = 0.005$  for hope,  $r = 0.022$  for current resilience and  $r = -0.009$  for child resilience, respectively.

### **Discussion**

From the results presented it should be noted, first that the discrepancy of the results obtained in the Full Scale may be a consequence of different amounts on each subscale. For example, the *Kaiser-Meyer-value Olkinde*, which evaluates the correlation between variables would have to be low in the portuguese version, since the acceptable value must be equal to or greater than 0.60, where the actual correlation is low, so its value would be also.

Item analysis "He / she has a humble character," "He / she is a truly humble person", "Most people would consider him/her a humble person," "his or her close friends would consider him/her would humble" and " Even strangers would consider him/her humble",

the Global Humility subscale reveal as objective and the phrases evaluate the component of humility of the person who is seen and interpreted by others. Perhaps these characteristics described are patents and facilitators in terms of the allocation price of each item, thus justifying the value obtained.

"He / she thinks of him/herself too highly", item 6, can lead to diverging interpretations as well as its meaning is seen by each person, ie, on the one hand a person can assign a negative connotation to the fact that the person take into account elevated to another feature the same may indicate that this is not a deterrent character or appropriate behavior. This ambivalent interpretation may correspond to one of the most difficult components in understanding the humble and the concept of humility. "He / she has a big ego", description of item 7, the door itself the concept "ego", which in reality may have different interpretations and meanings: ego of superego or id from a psychological perspective, or ego to consideration too high for with itself, which could have triggered this divergence grouping. "I feel inferior when I'm with him / her ", item 10, may be the 16 items which may transpire the continued possession of the definition of humility in social perspective. That is, the fact that people have responded to the value 1, strongly disagree, may indicate that despite the humility to be considered an important feature, the significance of the humble person still resides a being who feels inferior, then the other person cannot know if have an inferior sense of humility. "He / she is self-aware", description of item 16, if it was eliminated the *Cronbach's alpha* alter of 0.506 to 0.611 of the respective subscale, witnesses the concept self-aware as an impediment to the attribution of the quote in the humble person. Possibly because it is a complex concept in its essence and meaning and simultaneously with a variety of interpretations may have triggered a shift in its share price leading to behavior in humble person, justifying thus the result. The associations of the following four items 1, 4, 5 and 16 may be

explained by its components correspond to a personal dimension: be (he / she is ...) and evaluated by others (consider it would ...). The reading of items 9, 11 and 12 allow correlating them with the adoption of roles that humble person performs, as for the humble person not coexist functions minority in their vision. The grouping of items 6 and 10 does not reveal an admiration, appealing to the concepts underlying them: "high regard" and "inferiority". The association of the 16 items shared in six dimensions demonstrates the meaning of the concept of humility in the Portuguese version, ie, the six "parts" that make up and translate this virtue: the personal, the knowledge of himself, the functions that it performs in his personality visible to each other by transmitting behaviors, in the sense that the other develops when accompanied humble person and way of thinking. These results simultaneously, allow demonstrating the complexity of the essence of the construct under study: humility and that is evident in the responses given by the sample selected. When we examine the analysis "forced" to three factors, which confirms the unbundling of items 2, 3, 10 and 16 correspond to differences in the subscales of Global Humility and Superiority, and secondly, an accuracy subscale of the Accurate View of the Self.

The accuracy of the constitution of the Accurate View of the Self subscale can demonstrate clear evidence and transparency that the humble person is a carrier of an accurate knowledge of his personality, that is, the realization of this human virtue reflected in a person's skill of self. The composition of the subscales of Global Humility and Superiority expresses itself with some divergences, which may reveal doubts in light of its construct. "He or she is a truly humble person" and "Most people would consider him/her a humble person" is the description of items 2 and 3, "I feel inferior when I'm with him / her" is the description item 10, "he / she is self-aware" corresponds to item 16. Items 2,3, 10 and 16 confide a divergence in the corresponding subscale and

both factor analyzes, i.e., either in factor analysis "free" or in "forced" to three items, items (2, 3, 10 and 16) are not correctly identified in certain subscales.

The oversights presented in Portuguese study may correspond: the dissipating and meaning of sentences during the process of adaptation and retroversion of the scale, the inherent conversion of humility to construct social meaning of the same, and the presence of certain words like "consider it would "and" lower " may have hampered the interpretation of the respective items and incorrect association to the subscales. On the other hand, and despite the difference in values obtained in both studies, in the original and in Portuguese, there is a correspondence which can perform: the humblest people have higher values on the subscales of global humility and accurate view of the self and lower values in the subscale of superiority. Conversely, less humble people are lower on the subscales of global humility and accurate view of the self, and high values in the subscale of superiority. The analysis of this data allows to list six limitations, which may be triggered and justify both the results obtained:

- The sample for validation of *Humility Relational Scale* for the Portuguese population only relied on professional helpers;
- Some items that constitute the scale does not have goals and contain ambiguous constructs that can lead to differing interpretations, such as "ego," "self-aware", "high regard." A sample to people with relevant qualifications was faced with the difficulty of interpreting the items, the degree of difficulty will be exponentially greater when applied to people with lower educational qualifications;
- The process of translation and back translation of the scale into Portuguese should not be reduced to the concepts of translation from English to Portuguese.

The whole process should have been accentuated in the interpretation, meaning and significance of each sentence in line with the construct in question;

- The fact of being a dichotomous *Likert* scale with value 1 for strongly disagree and 5 for strongly agree value can, according to Almeida and Freire (2008, p. 152) “cause the guy has 50% chance to hit without effective knowledge correct answer”. Thus, the scale dummy random probability is 0.50 and the difficulty index is 0.75, as a scale with four alternatives, the probability of coincidence is 0.25 and the difficulty index is 0.63, meaning that increasing the number of alternatives corresponding to a reduction of the probability of chance and the index of difficulty that might have hindered the answers to the scale;
- The concept of humility and its definition may correspond to a crucial factor in the results. The limited literature and research this construct in our country can trigger the use of the social meaning of the same, which seems to justify the essence and urgency of this research;
- The scale items are arranged consecutively in the subscales, which may lead to a biased response.

Given the reasons mentioned, was made an amendment to the scale. For such items of *Relational Humility Scale* been changed to be more objective and less ambiguous.

Changed the scale of dichotomous *Likert* scale for a continuous quote 1-4, (1 for strongly disagree, 2 for disagree, 3 for agree and 4 for strongly agree).

## **STUDY 2**

### **Method**

#### **Participants**

For the second study sample consisted of 300 subjects, 70,3% (n = 211) female and 29,7% (n = 89) were male, aged between 18 and 65 years (M=32.42, SD = 12,52). With regard to the characterization of this group 18.3% (n = 55) were teachers, 4.0% (n =12) operating assistants, 3.7% (n=11) administrative assistants, 17.3% (n=52) nurses, 1.3% (n=4) doctors, 42% (n=126) students, and 13.3% (n =40) from other professions undifferentiated.

#### **Measures**

The authors applied the Relational Humility Scale in Portuguese but with differences from the study 1. For this study we made some changes to the scale, specifically people could quote their answers on a likert scale for 1 to 5, where 1 for strongly disagree, 2 for disagree, 3 for agree and 4 for strongly agree.

#### **Procedure**

Prior to application of the scale, the authors sought permission to the institutions where the questionnaires would be applied and each questionnaire contained an informed consent explaining the rationale of the study in question.

The second study intended to assess whether the changes made to the scale would be more correct for a true adaptation to the portuguese population.

## Results

### Internal Consistency

The application of the new scale reveals more satisfactory results that are presented (Table 2), with the total scale has a mean of 54.39 (SD = 4, 13), a *Cronbach's alpha* of 0.76, one total variance explained of 61.83% with the formation of four items and *Kaiser-Meyer-Olkinde* 0.80. The test of normality revealed a  $p = 0.009$ , but by viewing the Q-Plot (Figure 6) there is an approximate normality, and in social studies does not coexist perfect normality. On this scale the elimination of item 7 would increase *Cronbach's alpha* to 0.78.

The Global Humility subscale (items 1, 2, 3, 4 and 5) had an average of 16.96 (SD = 2.02) and a *Cronbach's alpha* of 0.83. Only the elimination of item 5 would increase *Cronbach's alpha* to 0.84. In the analysis of the Accurate View of the Self subscale the average of 12.99 (SD = 1.75), a *Cronbach's alpha* of 0.84 and no item was eliminated would increase the value of alpha.

The sample of the second study divided the scale of Superiority into two distinct parts, and the result of this group seemed to find a valid reason, also the principal author of the original scale, so we chose to look the same in accordance with the obtained. Thus, the subscale of superiority, which includes items 6, 10, 11 and 12 had an average of 14.50 (SD = 1.52), a *Cronbach's alpha* of 0.69 and any item if eliminated would increase the value of alpha. The Superiority subscale, with items 7, 8 and 9 included, shows an average of 9.93 (SD = 1.46), a *Cronbach's alpha* of 0.58 and again no item would increase *Cronbach's alpha* if eliminated.

## Discussion

In turn, the second study that was prepared after structural changes in the original scale reveals a total variance explained in four items rather than six items as in the first study. Although still present divergent from the original study (three items) already expresses a marked improvement. Items 1, 2, 3, 4 and 5 were grouped into one group, which is reflected accurately in the Global Humility subscale. Subsequently, there is the grouping of items 13, 14, 15 and 16 corresponding to the Accurate View of the Self subscale. The subscale formed by the superiority of items 6, 7, 8, 9 and 10 were divided into two groups, whereas items 6, 10, 11 and 12 and items in a group 7, 8 and 9 another group. In the second study with the support of the results, have been applied to a considerable sample (N = 300 subjects) and the fact that the test of normality shows a value of  $p = 0.009$  supported by Q-Plot (Figure 6) shows that the normal scale, the authors were able to establish reference values for the same. In this sense, it is no longer necessary to characterize the most humble person with higher values in the Global Humility subscale and Accurate View of the Self and lower values in the subscale of Superiority.

With the reversal of the corresponding items of the subscale of Superiority, the mean values and percentiles 20 and 80, a maximum price of 64 and a minimum of 16 on the scale, set the following values and designation: with values comprised between 16-51 considers with *little humility*; 52-54 is called *Some humility*; 55-58 as *Humility*, and finally 59-64 in *Much humility*.

In this second study and the sample in question resulted in 17.3% (n = 52) with little humility; 31.7% (n = 95) with some humility, 24.3% (n = 73) with humility, and 26.7% (n = 80) with much humility. In the second study the differences compared to the original study lie in the increased value of *Cronbach's alpha* on disposal of items 7 and

5 and in the subdivision of the Superiority subscale. If item 7, with the description "He/she has a big ego," was eliminated the *Cronbach's alpha* alter the full scale of 0.76 to 0.78. It should be noted, however that, given that the construct in question (ego / self-esteem) is an integral part of the virtue of humility and for that their elimination would not significantly increase the value of *Cronbach's alpha* so was decided to keep this item. The same was conducted and justified when item 5, described as "he/she would be considered humble even by strangers," in which *Cronbach's alpha* would increase from 0.83 to 0.84. In the original scale the total explained variance subdivides the construct of humility in three items, the second study is divided into four items, having resided with full accuracy on the Superiority subscale. The sample split items 6, 10, 11 and 12, in which the description of the same is as follows respectively: "it is deemed too important", "causes a feeling of inferiority in others", "shocking for being a hypocrite (person pretending to certain principles, ideas or feelings)" and "do not like doing less important tasks to others".

Items 7, 8 and 9 have the following description: "has a big ego (self-esteem)", "think of him/herselves in a way too important" and "considers certain menial tasks for you."

By subdividing and description of the items will be able to justify the same as follows:

Items 6, 10, 11 and 12 correspond to perceived and superior characteristics that are reflected in other, while items 7, 8 and 9 characteristics recount intrinsic superiority to the self.

## **Conclusion**

Although the results of the first study have not been satisfactory, they allowed a critical-reflexive analysis and decision making to improve the *Relational Humility Scale* to facilitate the adaptation for the Portuguese population. Critical analysis of the results

together with the principal author of the scale, presented a new version of the same, and the later study showed psychometric characteristics much more appropriate and satisfactory. This process allows us to conclude that the present version of the *Relational Humility Scale* seems to gather good psychometric properties that enable their use in the Portuguese population, revealing itself as a valuable contribution and added value to be given as the first step to be taken in our country, in the theme of humility.

## References

- Almeida, L.S. & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em psicologia e educação* (Research methodology in psychology and education). (5ªed.). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Button, M. (2005). A monkish kind of virtue? For and against humility? *Political theory*, 33(6): 840-868.doi: 10.1177/00905917052805225.
- Collins, J. (2008). *Good to Great*. Cruz Quebrada: Casa das Letras.
- Davis, D.; Worthington, E. & Hook, J. (2010). Humilty: Review of measurement strategies and conceptualization as personality judgment. *The Journal of Positive Psychology*, 5: 243-252.doi: 10.1080/17439761003791672.
- Davis, D.; Worthington, E.; Hook, J. ; Tongeren, D.; Gartner, A.; Jennings, D. & Emmons, R. (2011). Relational humility: Conceptualizing and measuring humility as a personality judgment. *Journal of Personality Assessment*, 93: 225 – 234.doi: 10.1080/00223891.2011.558871.
- Exline, J. J. & Geyer, A. L. (2004). Perceptions of humility: A preliminary study. *Self and identity*, 3: 95-114. doi: 10.1080/1357650034200077.
- LaBouff, J. P.; Rowatt, W. C.; Johnson, M.K.; Tsang, J. A. & Willerton, G. M. (2012). Humble persons are more helpful than less humble persons: Evidence from three studies. *The Journal of Positive Psychology*, 7: 16-29. doi: 10.1080/17439760.2011.626787.
- Maroco, J. & Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? (How reliable Cronbach's alpha is? Old issues and modern solutions) *Laboratório de psicologia*, 4(1): 65-90.
- Rowatt, W. C.; Ottenbreit, A.; Nesselroade, K. P. & Cunningham, P. A. (2002). On being holier-than-thou or humbler-than-thee: A social psychological perspective

- on religiousness and humility. *Journal for the scientific study of religion*, 41(2): 227-237. doi: 10.1111/1468-5906.00113.
- Snow, N.E. (1995). Humility. *The Journal of Value Inquiry*, 29: 203-216. doi: 10.1007/BF01079834.
- Tangney, J.P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1): 70-82. doi: 10.1521/jscp.2000.19.1.70.
- Vera, D. & Rodriguez-Lopez, A. (2004). Humility as a source of competitive advantage. *Organizational dynamics*, 33(4): 393-408. doi: 10.1016/j.orgdym.2004.09.006.
- Kupfer, J. (2003). The moral perspective of humility. *Pacific Philosophical Quarterly*, 84: 249-269. doi: 10.1111/1468-0114-00172.

Table 1 - Results of the First Portuguese Study (Freitas & Martins, 2013)

	<i>a</i>	M	SD
Global Humility	0.63	24.9	2.49
Superiority	0.34	14.41	4.40
Accurate View of the Self	0.50	18.77	2.7
Total Humility	0.56	70.56	6.72

Tabel 2 - Results of the Second Portuguese Study (Freitas & Martins, 2013)

	<i>a</i>	M	SD
Global Humility	0.83	16.96	2.02
Superiority 1	0.69	14.5	1.52
Superiority 2	0.58	9.93	1.46
Accurate View of the Self	0.84	12.99	1.75
Total Humility	0.76	54.39	4.13

Legend:

Superiority 1 – itens 6,10,11 e 12

Superiority 2 – itens 7, 8 e 9

Table 3 - Results of the first portuguese study of the “forced” analyses in tree factors (Freitas & Martins, 2013)

**Rotated Component Matrix<sup>a</sup>**

	Component		
	1	2	3
hum1	,359	,485	-,071
hum2	,644	-,013	,249
hum3	,466	,413	-,044
hum4	,358	,584	,323
hum5	,241	,553	,229
hum6	,144	-,491	,093
hum7	,654	-,218	,041
hum8	,531	-,190	,220
hum9	,431	,159	-,160
hum10	-,106	,551	-,054
hum11	,623	,267	-,089
hum12	,339	,118	-,342
hum13	,225	-,024	,608
hum14	-,122	,050	,772
hum15	,022	,059	,716
hum16	,006	,540	,014

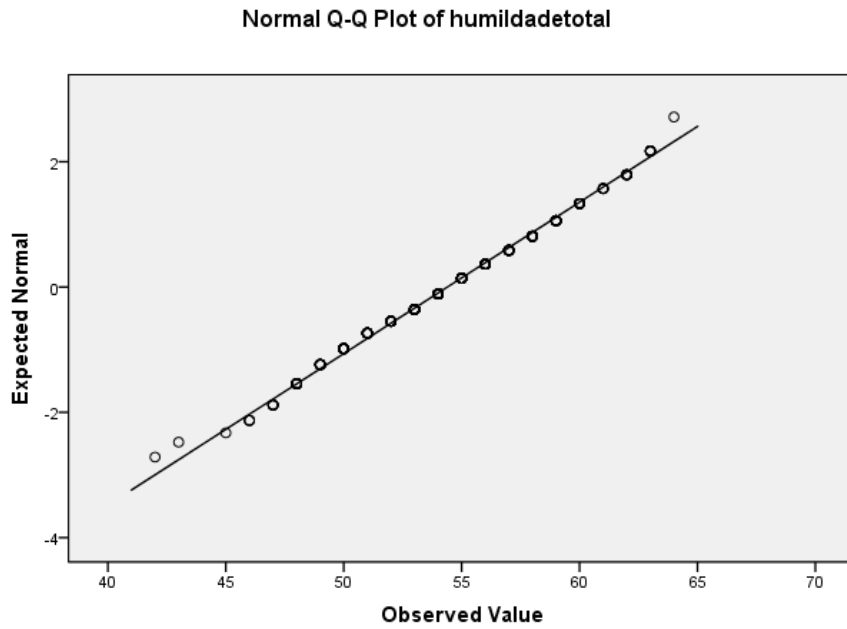
Tabel 4 - Results of the first Portuguese Study of the most humble people (Freitas & Martins, 2013)

	M	SD
Global Humility	71.81	4.76
Superiority	66.9	6.94
Accurate View of the Self	72.27	4.84
Total Humility	74.26	2.25

Tabel 5 - Results of the first portuguese study of the most humble people (Freitas & Martins, 2013)

	M	SD
Global Humility	60	10
Superiority	74.44	3.01
Accurate View of the Self	64.25	8.75
Total Humility	63.37	6.71

Figure 6- Results of the Q-Plot of the normality *Relational Humility Scale* in portuguese study (Freitas & Martins, 2013)



**HUMILDADE E ESPERANÇA, COMO FATORES PROTETORES DA  
RESILIÊNCIA NA PRAXIS HUMANA?**

Artigo a ser traduzido para inglês para ser submetido para publicação na revista *Journal of Positive Psychology*, sob a seguinte proposta de autores: Joana Freitas, Donnie Davis & Maria Helena Martins.

## **Humildade e Esperança, como fatores protetores da resiliência, na praxis humana?**

**Freitas, J. (1), Davis, D. (2) & Martins, Helena (3)**

- (1) Enfermeira no Hospital de Faro, E.P.E., mestranda de Psicologia da Educação na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais na Universidade do Algarve.  
Faro-Portugal
- (2) Professor do Departamento de Psicologia, Virginia Commonwealth University  
Virginia – Estados Unidos da América
- (3) Professora Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve  
Faro-Portugal

Autor correspondente: E-mail: [joanafreitas1414@hotmail.com](mailto:joanafreitas1414@hotmail.com)

### **Resumo**

A humildade e a esperança correspondem a dois fatores protetores da resiliência com carácter crucial nos diversos contextos do ser humano: psicológico, educacional, físico, académico, espiritual e social. Neste estudo, os autores avaliam as relações entre conceitos e sua influência na prática humana, com recurso a três escalas tendo por base uma amostra de 300 sujeitos. O presente estudo concluiu que as três virtudes humanas são preditivas entre si; que as pessoas religiosas são as que apresentam níveis inferiores de humildade e esperança e os profissionais de ajuda são os que apresentam valores mais elevados de humildade, esperança e resiliência. Este é o primeiro estudo científico a ser elaborado no âmbito desta temática.

**Palavras – Chave:** Humildade; Esperança; Fatores protetores; praxis humana.

A evolução da ciência e do saber conjuntamente com o desenvolvimento humano reflecte-se numa sociedade, que apesar de evoluída tecnologicamente, é cada vez mais confrontada com um grau de exigência e competitividade crescente e que se fundamenta sobretudo nos recursos materiais como resposta às adversidades.

Num quadro que espelha depressões económicas e intelectuais, o ser humano coloca-se numa posição cada vez mais hostil e frágil sendo que a mente se encontra muitas vezes sobrecarregada de interrogações. Nesta perspetiva urge um raio de sol que ilumina e dá força para que o ser humano se possa erguer e consiga transformar as adversidades em aprendizagem: a Resiliência.

### **Resiliência**

Ao longo do percurso da sua vida, o ser humano encontra-se exposto a diversas adversidades e obstáculos, sendo que a resiliência permitirá que este lide eficazmente e consiga ultrapassar com sucesso as dificuldades com que se depara (Martins, 2005).

O conceito de resiliência provém do latim *resilire* que significa saltar para trás, recuar, voltar, ser impelido. Numa perspetiva científica corresponde à força que impele a pessoa a encarar os riscos com eficácia. Como tal, a resiliência assenta num conjunto de processos que proporcionam o bem-estar do indivíduo mesmo num ambiente que não é o mais saudável, encorajando-o a encarar os riscos como etapas a ultrapassar e das quais acaba por sair mais fortalecido. Assim, a resiliência é conceptualizada como um conjunto de processos que se realizam ao longo do tempo, dando afortunadas combinações com base nos atributos da pessoa e do seu seio familiar, social e cultural. Como tal, a resiliência inere em si um conjunto de processos de ordem intrapsíquica e social que se traduzem e facilitam o estabelecimento de uma vida saudável e de cariz positivo que facilita a reacção da pessoa face às adversidades (Brandão, Mahfoud & Nascimento, 2011). Assim, a resiliência é o motor que permite ao indivíduo desenvolver e adaptar-se mesmo vivenciando grandes dificuldades e obstáculos. O carácter de força desta virtude humana assenta nos fatores de proteção, potenciando o bem-estar e permitindo que o indivíduo se adapte eficazmente. Esses fatores podem ser agrupados e

fundamentados em competências: espirituais, motivacionais, cognitivas, comportamentais, sociais e físicas (Martins, 2005).

No vasto leque da conceptualização das mesmas podem destacar-se duas virtudes; nomeadamente a Esperança, constituindo-se como força interna que permanece independentemente do grau de complexidade das adversidades e permite o estabelecimento dos meios e objectivos para as confrontar; e a Humildade que facilita o reconhecimento dos erros e limitações assim como uma avaliação concisa das habilidades do Homem (Martins, 2005).

## **Humildade**

A palavra humildade advém do latim *humus*, que significa filhos da terra e a sua génese advém de raízes religiosas, como virtude fundamental para a fomentação das crenças e da obediência a Deus (Krause, 2010). Mas terá havido uma evolução na significação e essência deste constructo?

Socialmente, a humildade inere um valor grandioso e que todo o ser humano deve transparecer porém, o seu significado remete para inferioridade, submissão, timidez, o que advoga uma reflexão: se ser-se humilde é importante, quem quer transparecer comportamentos e atitudes tímidas e submissivas?

No contexto científico, o estudo desta virtude tem sido alargado apesar de se revelar complexo por dois motivos principais, nomeadamente a complexidade adjacente à sua definição e a sua medição.

A definição de humildade adjectiva-se como rica e multifacetada, porque, na verdade, esta virtude é sinónimo de (i) avaliação precisa e concisa das habilidades e capacidades; (ii) reconhecimento das falhas, limitações e erros; (iii) perspetivar as habilidades; (iv) o

*focus* do *self* ser relativamente baixo; (v) desejo genuíno de aprender e servir os outros (Kupfer, 2003; LaBouff, 2012; Snow, 1995; Tangney, 2000).

Na práxis humana, a essência da humildade tem repercussões diárias e nos mais diversos contextos: físico, psicológico, social e político, liderança, e educacional.

Na componente física, a humildade é promotora do bem-estar (físico, psicológico, social e espiritual) do indivíduo, uma vez que o *focus* do *self* do humilde é relativamente baixo e simultaneamente, ao ter consciência que todas as suas ações são executadas pelo bem do outro e não de si próprio, proporciona um alívio da preocupação do *self* e da própria vulnerabilidade, traduzindo-se numa diminuição da ansiedade, depressão e até das fobias sociais. Assinale-se que alguns investigadores também referem que a humildade se reflete numa redução do risco de doenças coronárias (Kupfer, 2003; LaBouff, 2012; Snow, 1995; Tangney, 2000).

Por outro lado, a presença e a fomentação desta virtude facilita o desenvolvimento da compaixão, perdão, respeito e auto estima, e contrariamente, inibe o desenvolvimento da arrogância, narcisismo e orgulho. Ou seja, a nível comportamental, o humilde transparece atitudes gentis, agradáveis e não arrogantes (Kupfer, 2003; LaBouff, 2012; Snow, 1995; Tangney, 2000).

Politicamente, esta virtude revela-se também crucial por facilitar a tomada de decisões éticas difíceis e complexas, uma vez que o humilde perspetiva todas as suas ações pelo bem do outro e da comunidade e não exclusivamente para si (Button, 2005).

No âmbito educacional, esta virtude humana também carece de foco e atenção, pois o desejo genuíno pela aprendizagem e pelo conseguir perspetivar todos os conhecimentos conduz a uma evolução positiva e evidente no indivíduo por não se deixar estagnar.

As raízes da humildade advêm da religiosidade e um estudo sem atender a esta componente adjetiva-se como incompleto (Krauser, 2010). Inicialmente esta virtude

humana foi estudada em concreto pela religião católica por constatar-se como uma valor crucial e fundamental que facilita o cumprimento dos valores católicos e denominada como virtude cristã (Konkola, 2005). Por vários momentos, a palavra “humildade” e “pessoa humilde” é mencionada nas escrituras da Bíblia, contudo diversos estudos como o de Rowatt, Ottenbreit, Nesselroade e Cunningham (2002) comprovaram que as pessoas religiosas são as que dispõem de menor carácter humilde, o que se revela numa divergência. Face a esta constatação, a religiosidade é uma componente fundamental no estudo da humildade e que não pode ser excluída.

Consubstanciando o que foi apresentado ao perceber-se a importância destas duas virtudes, humildade e esperança, virtudes estas sustentadas pela resiliência, como pode o indivíduo não recorrer às mesmas quando são de carácter tão acessível e recorível?

Face à relevância destas virtudes e à escassez de estudos científicos neste âmbito parece pertinente o estudo e análise das relações entre estas três “forças” tendo como referencial a componente religiosidade, uma vez que estas são suportadas por raízes religiosas.

### **Esperança**

A esperança é uma virtude e uma necessidade espiritual por ser um requisito ontológico do ser humano. Em última análise a esperança é o que nos anima e estimula constantemente, nos faz seguir em frente e acreditar na realização de metas desejadas, sendo que ela impulsiona o nosso ser para seguir e romper horizontes. Sem a esperança, o ser humano viveria em completa inércia e não seria capaz de encontrar o sentido para a vida (Oliveira, 2003).

Numa perspetiva social, a esperança ainda é encarada como uma emoção que atende ao concretizar de algo muito desejado e presente em expressões culturais, como por exemplo, “a esperança é a última a morrer” (Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002).

Mas para Snyder (1994), e numa visão científica, o conceito de esperança envolve a percepção de que podemos conquistar metas ou objetivos desejados, considerando-a um agente de mudança, um estado motivacional positivo e uma variável psicológica positiva. Ela corresponde a um processo em que as pessoas perseguem activamente os seus objetivos. Por isso, e de acordo com a teoria deste autor, a esperança é constituída por componentes: a primeira componente consiste em apresentar objetivos (goals), sendo que a segunda remete para os pensamentos sobre os caminhos possíveis (pathways), isto é, as formas para alcançar os objetivos, enquanto a terceira remete para a agência, ou seja, o acreditar que é possível alcançar o objetivo.

Mais concretamente, no comportamento humano, os meios de pensamento permitem que a pessoa percepcione a sua capacidade para produzir caminhos produtivos; a agência reflete-se nos pensamentos que as pessoas dispõem para começar e continuar os meios seleccionados para o culminar dos objetivos; e os objetivos pretendidos são o motor de todo o processo e justificam o porquê do trajeto refletido na essência e particularidade de cada pessoa. Todos estes elementos funcionam num só e influenciam-se reciprocamente (Snyder, 1994).

Opostamente, Oliveira (2003) advoga que a esperança assume o carácter *afectivo-emocional* e unidimensional por corresponder ao impulso para a ação humana de concretização de objetivos e cujas componentes podem ser incorporadas numa só e única dimensão.

Apesar das divergências acerca da definição de esperança, há um aspecto comum em que todos os investigadores concordam e que consiste nas repercussões benéficas da esperança na práxis humana.

A esperança tem influência na saúde física e concretamente nos atletas. Assinale-se que os estudos desenvolvidos por Snyder, Feldman, Shorey e Rand (2002) que demonstram que:

- v. as pessoas com elevada esperança em comparação com as de menor esperança empenham-se mais em actividades saudáveis, como seja a prática de exercício físico;
- vi. o estado de saúde físico melhorado está associado a níveis elevados de esperança e que conduzem a um ajustamento psicológico;
- vii. a elevada esperança está correlacionada, positivamente, com uma performance académica e atlética melhorada;
- viii. os alunos com elevada esperança manifestam aumento da auto estima e confiança nas suas habilidades académicas.

Na área da saúde psicológica, Snyder e colaboradores (2009) assinalam que a presença da esperança também apresenta os seus benefícios. Assinalam assim que a elevada esperança correlaciona-se positivamente com emoções positivas e negativamente com emoções negativas; e que a elevada esperança interliga-se com um bom ajustamento psicológico porque a pessoa com elevada esperança consegue apoiar-se no benefício do *feedback* de qualquer experiência, por aprender e evoluir e não recair em ruminções.

No âmbito educacional também é defendido que os professores deveriam apoiar-se e fomentar a esperança, não apenas como virtude humana, mas como base sólida que facilita o processo de aprendizagem nos seus alunos. Referenciando estudos desenvolvidos Snyder, Feldman, Shorey e Rand (2002) relatam que:

- i) os alunos com elevada esperança experienciam menor ansiedade e stresse do que os alunos com baixa esperança;
- ii) a elevada esperança prediz notas mais elevadas, graduação académica superior e baixo risco de abandono escolar;
- iii) os alunos com elevada esperança revelam melhores habilidades para resolver problemas e demonstram recurso a estratégias mais eficazes para lidar com acontecimentos académicos stressantes;
- iv) os alunos com elevada esperança reportam um aumento na auto estima, competência escolar e social e na criatividade.

Face ao referenciado pode constatar-se que a esperança transparece em si um papel fundamental nos mais diversos contextos do indivíduo, e como tal, deveria ser fomentada na educação da criança. A implementação desta virtude conjuntamente com o poder e papel da humildade podem constatar-se em duas “armas” cruciais e, com apoio das mesmas, talvez, o ser humano já não dependesse tanto dos recursos materiais.

### **Metodologia**

Previamente à aplicação dos questionários foi entregue um consentimento informado, explicitando a fundamentação do estudo e informado sobre o seu carácter anónimo e confidencial.

O presente estudo classifica-se como quantitativo e correlacional pretendendo-se como objetivo conhecer e analisar as relações entre a humildade, a esperança e a sua influência na promoção da resiliência.

### ***Participantes:***

Participaram no estudo 300 sujeitos sendo 70.3% (n=211) do género feminino e 29.7% (n=89) do género masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos (M=32.42; SD= 12.52).

A amostra abrangeu 18.3% (n=55) docentes, 4.0% (n=12) assistentes operacionais, 3.7% (n=11) de assistentes administrativos, 17.3% (n=52) enfermeiros, 1.3% (n=4) médicos, 42% (n=126) estudantes e 13.3% (n=40) outra profissão. Assinale-se que 7.3% (n=142) não são religiosos, 16.7% (n=50) são religiosos e praticam uma actividade religiosa, e 36% (n=108) são religiosos mas não praticam qualquer actividade religiosa. Sendo que 0.7% (n=2) têm o primeiro ciclo do ensino básico como habilitações literárias, 1.0% (n=9) com o segundo e terceiro ciclos do ensino básico, 33.7% (n=101) com o ensino secundário, 2.0% (n=6) com bacharelato, 47% (n=141) licenciados, 7.35% (n=22) com mestrado e 8.3% (n=25) com doutoramento.

### ***Instrumentos***

Para a execução do estudo foram aplicados os seguintes instrumentos:

- Questionário Sociodemográfico – elaborado com o intuito de recolher dados caracterizadores dos dois grupos amostrais: religiosos e não religiosos e obter os seguintes dados: idade, género, estado civil, habilitações literárias, profissão e anos de profissão assim como conhecer se praticavam alguma actividade do foro religioso e há quanto tempo a exerciam;
- Escala da Humildade Relacional – desenvolvida por Davis e colaboradores (2011) e adaptada e validada por Freitas e Martins (2013) para a população portuguesa, sendo composta por dezasseis itens com uma escala *likert* com quatro opções: 1 *discordo totalmente*, 2 *discordo*, 3 *concordo* e 4 *concordo totalmente*. A escala da humildade

relacional é composta por três subescalas: Humildade Global, Visão Correta de Si e Superioridade. Aquando da adaptação e validação da escala para a população portuguesa e atendendo aos resultados obtidos, a Escala da Superioridade foi dividida em duas: Superioridade 1 (itens 6,10, 11 e 12); e a Superioridade 2 (itens 7,8 e 9), sendo que obteve na validação à população portuguesa um *alpha* de *Cronbach* de 0.76.

- Escala da Esperança – desenvolvida e adaptada para a população portuguesa por Oliveira (2003) e avalia o nível de esperança das pessoas. A escala é composta por seis itens que podem ser cotados numa escala *likert* de 1 a 5, em que 1 é *totalmente em desacordo*, 2 *bastante em desacordo*, 3 *mais ou menos*, 4 *bastante em acordo* e 5 *totalmente em acordo*. No último estudo efetuado apresentou um *alpha* de *Cronbach* de 0.80.

- Inventário *Measuring State and Child Resilience* (MSCR) – desenvolvido por Chock C. Hiew (1998) e adaptado para a população portuguesa por Martins (2005). Esta escala objetiva avaliar a resiliência e está dividida em duas escalas, a *Measuring State Resilience* (MSR), composta por 14 itens, e a *Measuring Child Resilience* (MCR), com 18 itens. As escalas são cotadas em *likert* entre *discordo totalmente*, *discordo*, *neutro*, *concordo* e *concordo totalmente*. Os resultados da adaptação à população portuguesa apresentam para MSR um valor de *alpha* de 0.73 e para MCR de 0.78 de *alpha* de *Cronbach*.

## **Resultados**

### ***Escala da Humildade Relacional***

De acordo com os resultados na escala da Humildade Relacional obteve-se uma média de 54.39 (SD=4.13), um *alfa* de *Cronbach* de 0.76, *Kaiser-Meyer-Olkinde* =0.80 e uma variância total explicada de 61.83%. No que se refere às subescalas verifica-se que na Humildade Global apresentou uma média de 16.96 (SD = 2.02) e um *alfa* de *Cronbach*

de 0.83; a subescala da Superioridade 1 uma média de 14.50 (SD = 1.52) e um *alfa de Cronbach* de 0.69; a subescala da Superioridade 2 e uma média de 9.93 (SD = 1.46) e um *alfa* de 0.58; e a subescala da Visão correta de si uma média de 12.99 (SD = 1.75) e um *alfa* de 0.84.

Tendo em atenção os valores de referência a cotação da Escala varia entre 16 a 64, sendo que os valores compreendidos no intervalo de 16 a 51 são considerados como *pouca humildade*, de 52 a 54 com *alguma humildade*; de 55 a 58 com *humildade* e de 59 a 64 com *muita humildade*. No presente estudo constatou-se que 26.7% (n=80) dos indivíduos da amostra são considerados como com *muita humildade*, 31.7% (n=95) com *alguma humildade*; 24.3% (n=73) com *humildade*; e 17.3% (n=52) *pouca humildade*.

Na Escala da Esperança, os resultados obtidos revelou uma média de 23.34 (SD = 3.05) um *alfa de Cronbach* de 0.77, *Kaiser-Meyer-Olkinde* de 0.78 e uma variância total explicada de 47.17% para só um item.

De acordo com os valores de referência resultantes a cotação da Escala da Esperança varia entre 6 a 30 pontos, sendo que valores compreendidos entre 6 e 21 designam indivíduos com *pouca esperança*, de 22 a 23 com *alguma esperança*, de 24 a 26 com *esperança* e de 27 a 30 com *muita esperança*.

A amostra em estudo revelou que 41.3% (n=124) com *esperança*; 26.3% (n=79) apresenta *pouca esperança*, 18.7% (n=56) *alguma esperança*, e 13.7% (n=41) têm *muita esperança*.

Relativamente à escala da Resiliência verifica-se que a MSR revelou uma média de 58.5 (SD = 4.99) e um *alfa de Cronbach* de 0.72; e a MCR uma média de 68.20 (SD = 8.27) e um *alfa de Cronbach* de 0.85.

### ***Humildade, Esperança, Resiliência e Religiosidade: Correlações***

Pela correlação de *Pearson*, que apresenta os valores das correlações entre as variáveis dependentes: religiosidade, esperança, humildade e cada subescala, resiliência atual (MSR) e resiliência desenvolvida enquanto criança (MCR), pode constatar-se que:

- todas as variáveis se correlacionam positivamente com a resiliência atual e a desenvolvida em criança respetivamente ( $r=0.30$ ;  $p=0.000$ ;  $r= 0.21$ ;  $p=0.000$ ) com a humildade; ( $r=0.30$ ;  $p=0.003$ ; e  $r=0.15$ ;  $p=0.006$ ) com a religiosidade; ( $r=0.52$ ;  $p=0.000$ ; e  $r=0.32$ ;  $p=0.000$ ) com a esperança. As presentes correlações classificam-se como fracas, exceto com a religiosidade que é moderada;
- quase todas as variáveis se correlacionam negativamente com a subescala da Superioridade 2 ( $r=-0.06$ ;  $p=0.291$ ) com a religiosidade; ( $r=-0.03$ ;  $p=0.567$ ) com a Esperança;
- a religiosidade apresenta uma correlação negativa com a Humildade Total ( $r=-0.01$ ;  $p=0.873$ );
- a esperança só se correlaciona negativamente com a Superioridade 2 ( $r=-0.03$ ;  $p=0.567$ );
- há correlações bastantes fortes com a resiliência atual ( $p = 0.000$ ) e com a resiliência desenvolvida enquanto criança ( $p = 0.01$ ) (Tabela 1).

### ***Humildade, Esperança, Resiliência, Religiosidade e variáveis independentes (idade, género, profissão, anos de trabalho, ...)***

Da análise dos dados pode-se constatar que a idade correlaciona-se positivamente com a Humildade Total ( $r=0.018$ ;  $p=0.757$ ), Esperança ( $r=0.119$ ;  $p=0.039$ ), MCR ( $r=0.195$ ;  $p=0.000$ ) e MSR ( $r=0.154$ ;  $p=0.007$ ); por outro lado, apresenta uma correlação negativa

com a subescala da Humildade Global ( $r=-0.088$ ;  $p=0.130$ ) e da Superioridade 1 ( $r=-0.016$ ;  $p=0.789$ ) (Tabela 2).

Não se evidenciaram diferenças significativas entre o gênero com a Humildade total e suas subescalas, Resiliência atual e desenvolvida em criança, porém há diferenças significativas na religiosidade e na esperança, que foi analisado pelo *T-Test*. Isto é, na variável da religiosidade os sujeitos do gênero feminino apresentam diferenças significativas do gênero masculino ( $F(0.269)=3.425$ ;  $p=0.001$ ), o que significa os sujeitos do gênero feminino são mais religiosos do que os do gênero masculino. Na esperança, os sujeitos do gênero masculino têm um nível superior de esperança do que os do gênero feminino ( $F(0.489)=-2.098$ ;  $p=0.037$ ).

Não se verificaram também diferenças significativas entre a profissão e a religiosidade, Humildade Global, Visão correta de si e Humildade Total com recurso a *One Way Anova*. Porém há diferenças significativas com as subescalas da Superioridade 1 e 2, Esperança, Resiliência atual e desenvolvida em criança. Nomeadamente, os médicos e os enfermeiros ( $F(6.293)=3.73$ ;  $p=0.01$ ) são os que apresentam valores superiores na Superioridade 1 e os alunos os que revelam menor valor na mesma subescala. Na subescala da Superioridade 2, os docentes, assistentes administrativos e enfermeiros ( $F(6.293)=3.058$ ;  $p=0.06$ ) são os que apresentam valores mais elevados enquanto que os alunos revelam valores inferiores. Na escala da Esperança, os médicos, enfermeiros e assistentes operacionais ( $F(6.293)=2.162$ ;  $p=0.04$ ) são as que revelam valores superiores. Na escala da Resiliência atual e desenvolvida em criança, as categorias profissionais de enfermeiros e médicos ( $F(6.293)=2.575$ ;  $p=0.01$ ;  $F(6.293)=2.416$ ;  $p=0.02$ ) são os que apresentam maiores valores enquanto que os alunos têm menores valores. Apesar dos valores não se revelarem significativos, os assistentes operacionais e os enfermeiros ( $F(6.293)=2.111$ ;  $p=0.05$ ) são as categorias profissionais com elevados

valores na Humildade Total, e os médicos e estudantes são os que têm valores inferiores.

Relativamente à variável anos de profissão pelo teste de *One Way Anova* verifica-se uma correlação positiva com a religiosidade ( $r=0.049$ ;  $p=0.51$ ), subescalas Visão correta de si ( $r=0.023$ ;  $p=0.76$ ), Superioridade 2 ( $r=0.046$ ;  $p=0.55$ ) e MCR ( $r=0.095$ ;  $p=0.21$ ); e uma correlação negativa com a Humildade Global ( $r=-0.208$ ;  $p=0.06$ ), Superioridade 1 ( $r=-0.083$ ;  $p=0.27$ ), Humildade Total ( $r=-0.105$ ;  $p=0.16$ ), Esperança ( $r=-0.020$ ;  $p=0.79$ ) e Resiliência actual ( $r=-0.063$ ;  $p=0.40$ ) (Tabela 3).

No que respeita ao estado civil, o nosso estudo demonstra apenas correlações significativas com a subescala da Superioridade 2 e com a Resiliência actual. Os divorciados e viúvos ( $F(4.295)=3.919$ ;  $p=0.04$ ) apresentam valores elevados na subescala da Superioridade 2 em contraste com os solteiros e os casados. Na escala da Resiliência actual, os divorciados e casados ( $F(4.295)=4.301$ ;  $p=0.002$ ) apresentam uma média superior em oposição aos solteiros e viúvos.

A análise das relações entre as habilitações literárias pelo *One Way Anova* revela apenas diferenças significativas com a subescala da Superioridade 1 e 2, Humildade Total, Esperança e Resiliência desenvolvida em criança. O que se traduz em valores elevados na subescala da Superioridade 1 e 2, respetivamente, em quem dispõe de primeiro ciclo do ensino básico, segundo e terceiros ciclos do ensino básico e doutoramento ( $F(6.293)=2.156$ ;  $p=0.047$ ;  $F(6.293)=3.915$ ;  $p=0.001$ ) como habilitações literárias. Na escala da Humildade Total, os sujeitos com mestrado e doutoramento são os que apresentam valores inferiores em oposição aos sujeitos com ensino primário e básico ( $F(6.293)=2.575$ ;  $p=0.019$ ). Relativamente à Esperança os sujeitos com primeiro ciclo do ensino básico, com mestrado e doutoramento ( $F(6.293)=2.374$ ;  $p=0.03$ ) são os que apresentam valores mais elevados, enquanto que a Resiliência desenvolvida em criança

está bem elevada em sujeitos com primeiro ciclo do ensino básico e segundo e terceiro ciclos do ensino básico ( $F(6.293)=4.051$ ;  $p=0.001$ ).

No que se refere ao local onde exercem as suas funções profissionais (Universidade, Hospital ou outra Instituição) verificam-se diferenças significativas entre os valores obtidos na religiosidade, na subescala da Superioridade 1 e 2, na escala da Humildade Total e na MSR com recurso ao *One way Anova*. Confirmam valores elevados a nível da religiosidade ( $F(2.297)=7.106$ ;  $p=0.001$ ) e subescalas da Superioridade 1 e 2 para quem trabalha no Hospital respetivamente ( $F(2.297)=4.584$ ;  $p=0.01$ ;  $F(2.297)=3.546$ ;  $p=0.03$ ) e o mesmo ocorre a respeito da Humildade Total ( $F(2.297)=3.207$ ;  $p=0.04$ ) e na MSR ( $F(2.297)=3.072$ ;  $p=0.06$ ).

A análise da variável religiosidade, como variável independente: religioso, com e sem atividade, e não religiosos, e com recurso ao *One Way Anova* não revelou diferenças significativas, à exceção das escalas MSR e MCR. Verifica-se que os religiosos sem atividade são os que apresentam valores mais elevados na MCR em oposição aos não religiosos e religiosos com atividade ( $F(2.297)=7.198$ ;  $p=0.001$ ). Na MSR, os religiosos sem atividade apresentam valores mais elevados do que os religiosos com atividade e os não religiosos ( $F(2.297)=22.367$ ;  $p=0.000$ ).

### ***Humildade, Esperança, Resiliência e Religiosidade: Análise das variáveis preditivas***

Pela sua importância, os autores procederam à regressão entre as variáveis: religiosidade, esperança, humildade total e suas subescalas e resiliência atual e desenvolvida em criança, utilizando a Regressão Linear Múltipla, método Enter com o objetivo de avaliar o contributo entre as três virtudes humanas com a religiosidade (Tabela 4).

Da análise dos resultados apresentados verifica-se que a religiosidade tem uma regressão negativa com: a Esperança ( $\beta=-0.12$ ;  $p=0.04$ ); Humildade Total ( $\beta=-0.11$ ;  $p=.048$ ); Humildade Global ( $\beta=-0.12$ ;  $p=0.030$ ); Visão Correta de Si ( $\beta=-0.02$ ;  $p=0.66$ ); Superioridade 1 ( $\beta=-0.04$ ;  $p=0.41$ ); Superioridade 2 ( $\beta=-0.05$ ;  $p=0.29$ ). Porém a religiosidade apresenta uma regressão positiva com a MSR ( $\beta=0.33$ ;  $p=0.000$ ) e com MCR ( $\beta=0.01$ ;  $p=0.81$ ).

Atendendo que a humildade e a esperança são encaradas como o “objeto principal” deste estudo, também se procedeu à regressão entre ambas e verifica-se uma regressão positiva e bastante significativa ( $\beta=0.21$ ;  $p=0.000$ ).

### **Discussão**

Da apresentação dos resultados encontrados no presente estudo importa destacar alguns aspetos importantes.

A resiliência apresentado pelos sujeitos quer a desenvolvida enquanto criança (MCR) quer a resiliência atual (MSR) parece corresponder à base e “à mãe” das virtudes da humildade e da esperança, pois todas as variáveis apresentam uma correlação positiva, significativa e forte. Neste sentido, pode afirmar-se que a resiliência parece constituir-se como uma arma crucial no painel social atual detendo um importante papel na superação das adversidades e uma melhor adaptação à vida, como advoga Rutter (1987, citado por Martins, 2005).

Há uma relação negativa entre as subescalas da Superioridade 1 e 2 com as restantes variáveis, uma vez que a superioridade revela-se enquanto não desejada no comportamento humano e como tal, aquela que o Homem não deveria ter inerente a si, o que justifica a correlação negativa com a virtude da humildade, esperança e resiliência enquanto virtudes positivas. Como postulado pela Psicologia Positiva a presença de

virtudes humanas positivas, como o amor, otimismo e felicidade “atrai” outras virtudes positivas e diminui a probabilidade das virtudes negativas, como seja o narcisismo, a arrogância. Concretamente, no caso da humildade e como referenciado por Davis e seus colaboradores (2011), a pessoa humilde não deverá transparecer comportamentos de superioridade, pois a pessoa que reconhece os seus erros e limitações e ainda é capaz de os querer corrigir e aprender com os mesmos não poderá ter presente esta característica. Como tal, a componente da Superioridade parece constituir-se como a antítese da humildade, esperança e resiliência.

O presente estudo evidencia que quanto maior a idade da pessoa maior a Humildade Total, Esperança, Resiliência atual e desenvolvida em criança. Estes estudos demonstram que estas virtudes humanas podem ser desenvolvidas com o tempo e com as experiências positivas e negativas decorrentes do ciclo da vida, pelo que deste modo a pessoa desenvolve as “armas” cruciais para que possa viver e não meramente sobreviver no seu quotidiano. Os estudos realizados no âmbito desta virtude da humildade não demonstram quaisquer resultados relativos à relação entre a mesma e a idade, porém são diversos os autores que defendem que a humildade é uma virtude que não é inata e que pode ser aprendida e fomentada, o que se poderá depreender que esta virtude humana pode ser aprendida ao longo do percurso da vida e por isso a sua presença é mais plena e completa nas pessoas com maior idade (Worthington, 2007; Vera & Rodriguez-Lopez, 2004).

Relativamente ao género, constatamos que as mulheres são mais religiosas e os homens apresentam mais esperança. Este resultado pode ter a ver com os valores culturais e educativos, sendo que alguns estudos apontam para que as mulheres investem mais na religião que os homens (Rosado-Nunes, 2005). Por outro lado e por motivos de ordem cultural, a educação do homem baseia-se na sua capacidade de execução de tarefas e no

ser capaz de ultrapassar as dificuldades, o que, em certo sentido, vai inculcando a capacidade de superar as dificuldades e traçar objetivos. Num estudo de Rowatt, Ottenbreit, Nesselroade e Cunningham (2002) em que foi estudado a religiosidade e a presença da humildade nas pessoas religiosas, os autores também constataram que os sujeitos do género feminino são mais religiosos do que os sujeitos do género masculino por questões culturais e educacionais. Também Krause (2010) no seu estudo incidindo na mesma temática verificou esta mesma evidência e justifica por motivos culturais.

Na variável profissão, a amostra em estudo evidenciou que os enfermeiros e os médicos são que apresentam valores mais elevados na subescala da Superioridade 1, o que pode ser patente pelo facto de serem profissionais que lidam constantemente com a dor, o sofrimento e até a morte do outro a quem prestam cuidados e a superioridade pode funcionar como uma “capa” que é desenvolvida com o intuito de combater as adversidades severas do seu cargo profissional. Por outro lado, os alunos são os que revelam de valores inferiores nesta subescala levantando-se a hipótese de que tal facto pode dever-se a que o desenvolvimento da superioridade poderá corresponder a uma barreira no processo de aprendizagem. Os médicos e enfermeiros são os que apresentam níveis superiores de esperança, pois, provavelmente, o facto de terem que ser capazes de transcender de si próprios para alcançar o outro que sofre e sobretudo, para não se afastarem da dor alheia, provavelmente acreditam que os seus objetivos e meios são os mais eficazes para melhorar o estado de saúde do outro por quem dispõem do seu tempo. Os alunos são os que revelam resultados inferiores na esperança, o que é corroborado por Snyder (2002), que assinala que os alunos têm elevada esperança na vida em global contudo baixa esperança na sua vida académica.

Os resultados encontrados revelam que são os enfermeiros e assistentes operacionais com valores superiores de humildade, talvez por corresponderem aos profissionais que

contactam e cuidam constantemente das pessoas que sofrem. Opostamente, os alunos e médicos são os que dispõem de valores inferiores desta virtude, que pode ser justificado pelo facto de coabitarem em meios bastante competitivos e complexos.

No que se refere à resiliência (MSR e MCR) os médicos e enfermeiros são os que demonstram valores superiores justificando-se que esta pode constituir-se como “arma” crucial no seu quotidiano profissional que se baseia no contacto com a dor, sofrimento e ainda pelo facto de terem que ser capazes de se transcender e chegar ao outro e sua família. Assinale-se que os alunos são o grupo amostral que apresentou valores inferiores nesta escala, que pode estar associado à complexidade e competitividade do processo de aprendizagem. O facto de os alunos revelarem valores inferiores de esperança, humildade total e resiliência evidencia interconexão das três virtudes e justifica a forte análise preditiva entre elas. Contudo é interessante mencionar que no estudo de Rowatt, Powers, Targhetta, Comer, Kennedy e LaBouff (2006) que foi estudada a correlação entre a humildade implícita com o desempenho académico, os autores concluíram que havia uma correlação bastante positiva. Assinale-se que a humildade é uma virtude fundamental na conquista académica por ter inerente a abertura a diferentes perspetivas e até mesmo à descoberta científica, o que facilita o desempenho académico melhorado (Templeton, 1995, citado por Rowatt, Powers, Targhetta, Comer, Kennedy & LaBouff, 2006). O facto dos alunos da nossa amostra terem valores inferiores de humildade poderá ser um indicativo de que esta virtude não tem a sua raiz incutida, que deveria ser fomentada nos mesmos para, futuramente, potenciar o seu desempenho académico.

Há que mencionar que dos estudos atualmente elaborados nestas virtudes humanas não encontramos na literatura científica resultados relativamente a estas categorias

profissionais, ao estado civil e às habilitações académicas, o que por um lado dificulta a comparação, mas por outro revela dados interessantes.

Na virtude da resiliência atual (MSR), os divorciados e casados são os que apresentam valores superiores em contraste aos viúvos e solteiros, o que pode ser explicado pelo carácter do processo de viuvez ser de ordem definitiva. Isto é, o viúvo experiencia uma perda definitiva em oposição ao divorciado, o que relata ser um acontecimento mais difícil de superar e de inerir resiliência.

Quanto às habilitações literárias conclui-se que quanto maior o nível académico (doutoramento), maior a presença da superioridade e menor humildade. Quanto menor o grau académico (primeiro, segundo e terceiros ciclos do ensino básico) maior a esperança apesar das pessoas com grau de doutoramento também inerirem elevado grau de esperança. Ou seja, à medida que o nível de exigência académica aumenta, maior terá que ser a capacidade de traçar metas, recorrer aos meios adequados e alcançar os objetivos. O que por sua vez, poderá conduzir à consideração própria de conquista e poder, que se traduz na presença de Superioridade.

Quanto à instituição profissional, o nosso estudo demonstrou que as pessoas que trabalham no Hospital revelam valores superiores de religiosidade, humildade e resiliência, mas também de superioridade. A religiosidade é mais elevada nos profissionais do Hospital, do que na Universidade provavelmente em virtude das profissões predominantes nesta instituição deterem uma raiz de ajuda e religiosa. Assinale-se que, a prática da enfermagem remete historicamente e primariamente para uma “arte” exercida por freiras. Como os profissionais de saúde lidam com a dor e o sofrimento alheio necessitam de duas bases de ordem divergente: uma que lhes permita combater com as adversidades diárias por dispensarem do seu tempo a cuidar do outro – humildade e resiliência, e outra que lhes consiga fazer abstrair da dor do outro com que

lidam diariamente para que não a carreguem em si próprios e para a vida pessoal – a superioridade.

Relativamente à religiosidade é importante mencionar que estas virtudes humanas têm a sua origem na base da religião cristã e que apesar da Psicologia Positiva ter proporcionado uma nova perspetiva às mesmas, ainda há autores que consideram que a apreciação plena destas virtudes só é alcançada por pessoas religiosas (Kupfer, 2003). Este é um dado curioso e que nos levanta uma interrogação: se a humildade, esperança e resiliência é difícil de atingir profundamente sem uma unificação religiosa, porque são as pessoas religiosas as que dispõem de níveis inferiores destas virtudes humanas?

No que se refere às relações entre as variáveis, o nosso estudo demonstra que quanto maior a religiosidade menor será a esperança e a humildade total, o que já foi evidenciado em estudos prévios que as pessoas religiosas são as que transportam em si uma menor aptidão de reconhecimento de erros, limitações e capacidades assim como traçar objetivos, meios e alcançar metas (Kupfer, 2003; Rowatt, Ottenbreit, Nesselroade & Cunningham, 2002). Porém as pessoas religiosas são as que têm maior resiliência atual, porque a religiosidade pode corresponder à força interna que impele a pessoa a ser capaz de transcender os seus obstáculos e barreiras.

Na análise preditiva das variáveis esperança e humildade total verifica-se uma forte e significativa ligação, ou seja, há uma correspondência entre estes dois fatores protetores da resiliência, e o grau de impacto na vida humana só se poderá adjetivar de grandioso. Apesar da humildade e da esperança serem considerados fatores protetores da resiliência, este estudo comprovou, cientificamente, a sua regressão e pela primeira vez na comunidade científica, o que seria o esperado por: serem virtudes cuja “base” é a mesma – resiliência, e proporcionarem o bem-estar físico, psicológico, espiritual do indivíduo e virtudes positivas “estimulam” outras virtudes positivas.

## **Conclusão**

A escassez de literatura em relação à interconexão destas virtudes e os resultados obtidos no presente estudo parecem demonstrar a relevância do mesmo, permitindo conhecer e analisar de forma mais aprofundada a essência e as relações entre estas virtudes.

Numa sociedade atual que se confronta e provavelmente confrontará cada vez mais com a redução de recursos materiais, este estudo espelha duas “forças” e “armas” que adjetivam os bens físicos como supérfluos e não de fonte fundamental à vida. Na transcendência dos resultados reais, este estudo demonstra que a fomentação destas virtudes e a sua inclusão na educação do Homem são do foro principal e podem corresponder ao elemento-chave do pano social e cultural dos dias de hoje.

**A sociedade atual necessita da Humildade, Esperança e Resiliência para aprender a ReViver.**

## Referências:

- Brandão, J.M.; Mahfoud, M. & Nascimento, I. F. G. (2011). A construção do conceito de resiliência em psicologia: Discutindo as origens. *Padéia*, 49( 21): 263-271.
- Button, M. (2005). A monkish kind of virtue? For and against humility? *Political theory*, 33(6): 840-868.doi: 10.1177/00905917052805225.
- Davis, D.; Worthington, E.; Hook, J. ; Tongeren, D. ; Gartner, A.; Jennings, D. & Emmons, R. (2011). Relational humility: Conceptualizing and measuring humility as a personality judgment. *Journal of Personality Assessment*, 93: 225 – 234.doi: 10.1080/00223891.2011.558871.
- LaBouff, J.P.; Rowatt, W.C.; Johnson, M.K.; Tsang, J.A. & Willerton, G.M. (2012). Humble persons are more helpful than less humble persons: Evidence from three studies. *The Journal of Positive Psychology*, 7: 16-29. doi: 10.1080/17439760.2011.626787.
- Konkola, K. (2005). Have we lost humility? *Humanitas*, 18(1-2): 182-207.
- Krauser, N. (2010). Religious involvement, humility and self-rated health. *Soc Indic Res*, 98: 23-39. doi: 10.1007/511205-009-9514-x.
- Kupfer, J. (2003). The moral perspective of humility. *Pacific Philosophical Quarterly*, 84: 249-269.doi: 10.1111/1468-0114-00172.
- Martins, M.H.V. (2005). *Contribuições para a análise de crianças e jovens em situação de risco: Resiliência e desenvolvimento*. Dissertação de Doutorado em Psicologia da Educação. Faculdade das Ciências Humanas e Sociais. Universidade do Algarve, Faro.
- Oliveira, J.B. (2003). Esperança: Natureza e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 7(1): 83-106.
- Rosado-Nunes, M.J. (2005). Génesis e religião. *Revista Estudo Feministas*, 13(2): 363-365. doi: 10.1590/S0104-026X2005000200009.
- Rowatt, W.C.; Ottenbreit, A.; Nesselroade, K.P. & Cunningham, P.A. (2002). On being holier-than-thou or humbler-than-thee: A social psychological perspective on religiousness and humility. *Journal for the scientific study of religion*, 41(2): 227-237.doi: 10.1111/1468-5906.00113.
- Rowatt, W.C. ; Powers, C.; Targhetta, V.; Comer, J.; Kennedy, S. & Labouff, J. (2006). Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. *The Journal of Positive Psychology*, 18(4): 198-211. doi: 10.1080/17439760600885671.

- Snow, N.E. (1995). Humility. *The Journal of Value Inquiry*, 29: 203-216. doi: 10.1007/BF01079834.
- Snyder, C.R. (2009). TARGET ARTICLE: Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 13(4): 249-275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304 01
- Snyder, C.R.; Feldman, D.B.; Shorey, H.S. & Rand, K.L.(2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5): 298-308.
- Snyder, C.R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Worthington, E. L. (2007). *Humility: The quiet virtue*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Tangney, J.P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1): 70-82. doi: 10.1521/jscp.2000.19.1.70.
- Vera, D. & Rodriguez-Lopez, A. (2004). Humility as a source of competitive advantage. *Organizational dynamics*, 33(4): 393-408. doi: 10.1016/j.orgdym.2004.09.006.

Tabela 1 – Correlações entre a religiosidade e as variáveis dependentes (Humildade, Esperança, MCR, MRS)

Variáveis Dependentes (N=300)	Religiosidade	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Esperança	0,006	0,245
Humildade Total	-0,001	0,873
MCR	0,15	0,006
MSR	0,30	0,000

Tabela 2. Variável independente: Idade

Variáveis Dependentes (N=300)	Idade	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Religiosidade	0,10	0,08
Humildade Global	-0,008	0,130
Visão Correta de Si	0,005	0,354
Superioridade 1	-0,01	0,789
Superioridade 2	0,12	0,032
Hope	0,10	0,039
Total Humility	0,001	0,757
MCR	0,19	0,000
MSR	0,15	0,007

Tabela 3. Variável independente: Anos de profissão

<b>Variáveis Dependentes (N=300)</b>	<b>Anos de Profissão</b>	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Religiosidade	0,04	0,518
Humildade Global	-0,20	0,006
Visão Correta de Si	0,02	0,768
Superioridade 1	-0,08	0,279
Superioridade 2	0,04	0,551
Hope	-0,02	0,795
Total Humility	-0,10	0,167
MCR	0,09	0,215
MSR	-0,006	0,408

Tabela 4. Correlação entre variáveis dependents

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-,062	,633		-,099	,921
	Hope	-,030	,016	-,122	-1,878	,061
	MSR	,059	,011	,398	5,433	,000
	MCR	,001	,006	,008	,120	,905
	Total Humility	-,019	,010	-,108	-1,878	,061

a. Dependent variable: religiosity

## **CONCLUSÃO**

Se os autores das dissertações pudessem intitular todos os capítulos de acordo com a sua vontade e imaginação, decerto que o presente capítulo não se apelidava conclusão mas sim Caminho. No concretizar de um ano de trabalho intenso debruçado sobre o estudo destas virtudes, numa temática ainda não abordada em Portugal, a escassa literatura científica encontrada, todas as limitações que surgiram ao longo do mesmo e as interrogações que ainda permanecem no seio desta investigação, leva a que, sem sombra de dúvida, seja pouco adequado intitular esta fase final de conclusão.

As interrogações e as dúvidas que ainda persistem e a complexidade inerente a esta investigação assim o exige, porque na verdade ainda há um caminho a percorrer tendo como base algumas respostas encontradas com esta investigação. Assim o presente capítulo não corresponde a um fechar de páginas, corresponde sim ao continuar a percorrer respostas para as perguntas que ainda pairam quer na comunidade científica quer na investigadora. Questões essas que podem ser fundamentais para a mudança do paradigma social, contudo a interrogação é sempre a “luz criadora” de uma grande investigação.

Apesar das dificuldades, limitações e dos resultados não esperados que surgiram ao longo da concretização desta investigação, é nosso entender que esta investigação representa um primeiro passo a ser dado na temática da Humildade e da Esperança enquanto fatores de proteção e de Resiliência na praxis humana.

A essência de cada virtude – humildade, esperança e resiliência - foi analisada e na amostra do presente estudo, o que facilitou a compreensão do mecanismo subjacente que fomenta a capacidade de resiliência no Homem e como este poderá usufruir das mesmas para as complexidades do quotidiano. Ou seja, partindo da descoberta individual de cada virtude e posteriormente analisando a correlação entre as três virtudes abriu-se uma janela alternativa cuja luz poderá iluminar opções fiáveis e recorriáveis no ultrapassar de obstáculos.

Assim, do presente estudo constata-se que as pessoas religiosas, e contrariamente à hipótese colocada, são as que apresentam menores níveis destas virtudes estudadas. Apesar da humildade ser uma virtude cuja origem é de ordem religiosa e que é descrita nos valores religiosos, estas pessoas não a transparecem, o que pode ser justificado pela essência da religiosidade. Isto é, se o que apelou a pessoa a ser religiosa for motivação intrínseca, ou seja, por vontade própria, e não por ser socialmente aceite e apelativo, conduz à obediência dos valores religiosos e conseqüentemente à presença da humildade e da esperança. Se a pessoa é religiosa mas por motivos extrínsecos, em que

é apelada por benefício de terceiros, então os valores não são inculcados e como tal não estarão presentes na mesma.

Também se verificou que as pessoas menos humildes dispõem de menor esperança e resiliência, o que se traduz no elo inquebrável entre as três virtudes, sendo que uma virtude condiciona as outras.

Na última hipótese certificou-se que de todas as categorias profissionais, os profissionais de ajuda, em comparação com os docentes e discentes, teriam uma maior correlação com a humildade e esperança, como reforços no confronto com as adversidades. Na sua fundamentação eleva-se o facto de estes profissionais lidarem quotidianamente com a dor, sofrimento e até mesmo, a morte do outro a quem prestaram cuidados constantes.

A validação e adaptação da Escala da Humildade Relacional para a população portuguesa constitui-se como uma contribuição que esperamos que possa ser uma mais-valia quer para a investigação, quer para a sua aplicação em contexto relacional e educacional.

Na etapa final desta investigação pensamos ter levantado o véu sobre as repercussões físicas, psicológicas, espirituais e educacionais de cada virtude assim como da sua interconexão, e sem dúvida que a ligação entre elas adjectiva-se inquebrável e inseparável. Por isso ainda permanece a interrogação: porque caíram em “desuso” estas virtudes de carácter tão poderoso e acessível ao Homem?

As relações destas virtudes com as variáveis sócio demográficas denominam-se interessantes, mas principalmente, com dados fulcrais para a implementação das mesmas na educação do Homem. Por exemplo, ao se saber que quanto maior a idade da pessoa, maior a humildade total, esperança e resiliência, então pode questionar-se: se estas três virtudes fossem aprendidas e inculcadas em terna idade, será que o ser humano poderá desenvolver maior humildade, maior esperança e maior resiliência? Poderíamos dispor assim de uma sociedade mais preparada para combater as adversidades mesmo em casos de crise económica, em que os recursos físicos e materiais são escassos? Desta forma, os cuidadores, que não os familiares que acompanham grande parte do tempo e do desenvolvimento dos jovens e conhecem os benefícios desta virtude humana, porque não incluir e acrescer a resiliência como uma temática a abordar e a desenvolver junto dos alunos?

Também com esta investigação os resultados obtidos parecem apontar para que a humildade e esperança transparecem em si um papel fundamental nos mais diversos

contextos do Homem, e como tal, deveria ser fomentada desde a educação da criança. E os educadores deveriam compreender qual o impacto da humildade e esperança na vida dos alunos e incuti-las tal como recorrem à empatia e à responsabilidade e possivelmente recorrer a outras abordagens no âmbito do ensino, como por exemplo, a Psicologia Positiva.

Uma investigação não se pode limitar à análise e fundamentação dos resultados obtidos, pois o investigador tem que saber o que fazer e o que pode fazer com os mesmos resultados para aplicá-los na componente prática e quotidiana e quem sabe, ter um contributo para uma sociedade melhorada.

A presente investigação corresponde apenas à “ponta do *iceberg*” desta temática, havendo ainda muitas questões por responder, assim como campos de atuação para serem estudados com apoio destas virtudes. Pensamos que para estudos futuros seria importante o desenvolvimento de um programa educativo que fomente o desenvolvimento destas virtudes nas crianças para que no futuro estas possam vir a constituir-se adultos humildes, esperançosos e resilientes, ou seja, proporcionar uma mudança no paradigma social. Mas para que esse programa seja implementado, há que primeiramente formar os adultos existentes com estas virtudes e encorajá-los a desenvolverem as mesmas nos seus alunos, familiares, amigos, vizinhos para posteriormente implementar o “programa educativo positivo” e averiguar, longitudinalmente, as repercussões do mesmo.

Apesar de ser um estudo longo no tempo, pensa-se que as vantagens se apresentam vastas, basta apenas refletir sobre as repercussões físicas, psicológicas, espirituais e sociais que estas virtudes proporcionam, mas acima de tudo, por serem virtudes recorríveis, fiáveis e que podem ser aprendidas.

Como perspetivas futuras da presente investigação é importante mencionar que já foram apresentadas duas comunicações orais em Congressos com publicação de artigo nas respetivas atas dos Congressos, e que atualmente a Escala da Humildade Relacional está a ser adaptada e validada para a população brasileira através de um trabalho de parceria com a Universidade Federal do Amazonas no Brasil.

A humildade, esperança e resiliência são, talvez, as “armas” que todos nós carecemos!

## REFERÊNCIAS

- Almeida, L.S. & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. (5ªed.). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Brandão, J.M.; Mahfoud, M. & Nascimento, I. F. G. (2011). A construção do conceito de resiliência em psicologia: Discutindo as origens. *Padéia*, 49(21): 263-271.
- Button, M. (2005). A monkish kind of virtue? For and against humility? *Political theory*, 33(6): 840-868.doi: 10.1177/00905917052805225.
- Collins, J. (2008). *Good to Great*. Cruz Quebrada: Casa das Letras.
- Davis, D.; Worthington, E. & Hook, J. (2010). Humility: Review of measurement strategies and conceptualization as personality judgment. *The Journal of Positive Psychology*, 5: 243-252.doi: 10.1080/17439761003791672.
- Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa (2003). Lisboa: Temas e Debates.
- Exline, J.J. & Geyer, A.L. (2004). Perceptions of humility: A preliminary study. *Self and identity*, 3: 95-114. doi: 10.1080/1357650034200077.
- Frankl, V. (2004). *Man's search for meaning*. London: Ebury Press
- Fortin, M. (1999). *O processo de investigação: Da concepção à realização*. Loures: Lusociência.
- Hill, M. & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- LaBouff, J.P.; Rowatt, W.C.; Johnson, M.K.; Tsang, J.A. & Willerton, G.M. (2012). Humble persons are more helpful than less humble persons: Evidence from three studies. *The Journal of Positive Psychology*, 7: 16-29. doi: 10.1080/17439760.2011.626787.
- Martins, M.H.V. (2005). *Contribuições para a análise de crianças e jovens em situação de risco: Resiliência e desenvolvimento*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia da Educação. Faculdade das Ciências Humanas e Sociais. Universidade do Algarve, Faro.

- Martins, M. H. V. & Jesus, S.N. (2007). Fatores de resiliência e bem-estar: Compreender e atuar para resistir! In Sequeira, M.M.M; Jesus, S.N. & Oliveira, V.N. (2007). *Psicologia da saúde: Teoria e pesquisa* (pp.85-111). São Bernardo do Campo: Universidade Metodista de São Paulo.
- Mendel, S. M. & Godinho, L. B. R. (s.d.). *Resiliência: Aspectos psicopedagógicos e psicológicos*. Retirado de [www.scielo.com.br](http://www.scielo.com.br)
- Oliveira, J.B. (2003). Esperança: Natureza e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 7(1): 83-106.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues- A handbook and classification*. APA: Oxford University Press.
- Polleto, M. & Koller, S.H. (2008). Contextos ecológicos: Promotores de resiliência, factores de risco e de protecção. *Estudos de Psicologia*, 25(3): 405-416.
- Ralha-Simões, H. (2001). Resiliência e desenvolvimento pessoal. In Tavares, J. (2001). *Resiliência e Educação* (pp.95 – 113). São Paulo: Cortez Editora.
- Rowatt, W.C.; Powers, C.; Targhetta, V.; Comer, J.; Kennedy, S. & Labouff, J. (2006). Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. *The Journal of Positive Psychology*, 1(4): 198-211. doi: 10.1080/17439760600885671.
- Rutter, M. (2003). Genetic influences on risk and protection: Implications for understanding resilience. In S.S. Luth (Ed), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp.489-509). Cambridge: Cambridge University Press.
- Seligman, M.E.P.(2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Seligman. M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55(1):5-14. doi: 10.1037/003-066X.55.1.5
- Snyder, C.R.; Feldman, D.B.; Shorey, H.S. & Rand, K.L.(2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5): 298-308.

- Snyder, C.R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C.R. (2009). Hope theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry: An international journal of advancement of psychological theory*, 13(4): 249-275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304 01
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2009). *Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed.
- Snow, N.E. (1995). Humility. *The Journal of Value Inquiry*, 29: 203-216. doi: 10.1007/BF01079834.
- Tangney, J.P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1): 70-82. doi: 10.1521/jscp.2000.19.1.70.
- Vera, D. & Rodriguez-Lopez, A. (2004). Humility as a source of competitive advantage. *Organizational dynamics*, 33(4): 393-408. doi: 10.1016/j.orgdym.2004.09.006.
- Krause, N. (2010). Religious involvement, humility, and self-rated health. *Soc Indic Res*, 98: 23-39. doi: 10.1007/511205-009-9514-x.
- Kupfer, J. (2003). The moral perspective of humility. *Pacific Philosophical Quarterly*, 84: 249-269. doi: 10.1111/1468-0114-00172.

## **ANEXOS**

## **Anexo I. Relational Humility Scale**

### ***Relational Humility Scale (RHS)***

Please indicate the extent to which the following statements describe the person being rated.

1 = Strongly Disagree

5 = Strongly Agree

1. He/she has a humble character.
7. He/she has a big ego.
13. He/she knows him/herself well

## Anexo II. Escala da Esperança

### Escala da Esperança

(Barros, 2003)

Este questionário pretende avaliar algumas atitudes das pessoas quanto à esperança. Responda a todas as perguntas conforme aquilo que realmente se adapta ao seu caso e não como gostaria de ser. Não há respostas boas ou más; todas são boas desde que sinceras.

Em todas as perguntas seguintes, faça um círculo à volta do número (marque só um em cada pergunta) que melhor corresponde ao seu caso, conforme este significado (se se enganar, risque o erro e marque bem o número que quer).

Obrigada pela sua colaboração!

	1	2	3	4	5
	Totalmente em desacordo	Bastante em desacordo	Nem concordo nem discordo	Bastante de acordo	Totalmente em acordo
1. Considero-me uma pessoa cheia de esperança.				1	2 3 4 5
4. Sou otimista mesmo no meio das dificuldades.				1	2 3 4 5

### Anexo III. Inventário Measuring State and Child Resilience

#### MEASURING STATE RESILIENCE

Chock C. Hiew, Ph.D.

(Versão adaptada à população portuguesa por Helena Martins, 2000)

**Instruções:** Segue-se um conjunto de afirmações usadas pelas pessoas para se descreverem a si próprias. Leia cuidadosamente cada afirmação e **faça um círculo** sobre o número, que melhor indica o seu grau de concordância ou discordância face ao que é afirmado. ( Todas as afirmações devem ser antecedidas pela expressão "*no momento atual*").

**Obrigada !**

Para cada afirmação escolha uma alternativa

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente			
1	2	3	4	5			
<b>No momento atual:</b>							
1. Tenho alguém que gosta de mim.			1	2	3	4	5
2. Tenho alguém fora da minha casa a quem posso falar sobre os meus problemas ou sentimentos.			1	2	3	4	5
3. Fico satisfeito(a) quando faço as coisas sem ajuda.			1	2	3	4	5

## MEASURING STATE RESILIENCE

Chock C. Hiew, Ph.D.

(Versão adaptada à população portuguesa por Helena Martins, 2000)

**Instruções:** Segue-se um conjunto de afirmações usadas pelas pessoas para se descreverem a si próprias. Leia cuidadosamente cada afirmação e faça um círculo sobre o número, que melhor indica o seu grau de concordância ou discordância face ao que é afirmado. (Todas as afirmações devem ser antecedidas pela expressão "no passado quando criança").

Obrigada!

Para cada afirmação escolha uma alternativa

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente			
1	2	3	4	5			
<b>No passado, quando criança:</b>							
1. Esperavam que eu fosse uma pessoa prestável (útil).			1	2	3	4	5
2. Eu era calmo(a), mesmo em tempos difíceis.			1	2	3	4	5
3. Os outros viam-me como "vivo(a)" e fisicamente ativo(a).			1	2	3	4	5

## **APÊNDICES**

## Apêndice I. Consentimento Informado

### Consentimento Informado

Eu, Joana Dias de Freitas, exerço a profissionalidade de Enfermagem no Hospital de Faro – E.P.E., encontrando-me atualmente, a frequentar o Mestrado de Psicologia da Educação, na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve.

Na intencionalidade de construir a Dissertação cuja substância configura o propósito de avaliar a virtude da Humildade e da Esperança, enquanto fatores protetores e de resiliência, venho graciosamente solicitar a V. Ex.<sup>a</sup> a colaboração no presente estudo que pretendo realizar. Neste sentido, solicita-se o preenchimento dos questionários anexos a este pedido.

Mais se informa que o preenchimento dos questionários assume um caráter confidencial e anónimo, sendo que os dados recolhidos serão apenas utilizados no âmbito do estudo referido e a qualquer momento poderá abandonar a sua participação sem qualquer género de prejuízo.

O preenchimento dos questionários é fácil e de duração curta e ao longo dos mesmos encontrará indicações específicas e objetivas para o seu preenchimento correto.

Agradeço desde já a sua disponibilidade para a participação e colaboração na concretização do presente Estudo de Investigação.

Joana Freitas ([joanafreitas1414@hotmail.com](mailto:joanafreitas1414@hotmail.com) ou 963554633)

✂-----

### Consentimento

Declaro ter tido conhecimento sobre a génese do estudo em causa e consentido a utilização das respostas declaradas nos questionários para futura investigação científica, assim como do seu caráter anónimo e confidencial.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Assinatura do Investigador

Assinatura do Participante

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Apêndice II. Questionário Sociodemográfico



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

MESTRADO DE PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

### Questionário Sociodemográfico

#### 1. Dados Pessoais

1.1. Idade: \_\_\_\_\_ anos

1.2. Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

1.3. Sexo: Feminino  Masculino

1.4. Estado Civil: Solteiro/a  Casado/União de Fato

Divorciado/Separado  Viúvo/a

#### 1.5. Habilitações Literárias:

1º Ciclo do Ensino Básico

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ensino Secundário

Bacharelato

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

1.6. Profissão: Docente

Enfermeiro

Assistente Operacional  Médico

Assistente Administrativo  Estudante

Outra Profissão.  Qual? \_\_\_\_\_

1.7. Anos de Profissão: \_\_\_\_\_ anos

1.8. Instituição onde exerce a profissão:

Universidade do Algarve

Hospital de Faro - E.P.E.

Outra.  Qual? \_\_\_\_\_

1.9. Considera-se uma pessoa religiosa? Não  Sim

2.0. É praticante? Não  Sim

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

2.1 Exerce alguma atividade no contexto religioso?

Não

Sim

Catequese  Há quanto tempo? \_\_\_\_\_

Outra  Qual e há quanto tempo? \_\_\_\_\_

### Apêndice III. Escala da Humildade Relacional

#### Escala da Humildade Relacional

Davis e colaboradores, 2011

(Versão adaptada à população portuguesa por Freitas & Martins, 2012)

A presente escala tem como objetivo avaliar o grau de Humildade de uma pessoa.

Para responder pense em alguém que considere e idealize como uma pessoa humilde. Ao responder a todas as afirmações atenda aos comportamentos que observa nessa pessoa que escolheu.

Por favor indique o grau em que as seguintes declarações descrevem a pessoa que está a ser avaliada por si.

1	5
Discordo Totalmente	Concordo totalmente
1. Ele/ela tem um caráter humilde.	1 5
6. Ele/ela tem-no/na em elevada consideração.	1 5
13. Ele/ela conhecem-no/na bem.	1 5

## Apêndice IV. Escala da Humildade Relacional modificada

### Escala da Humildade Relacional

(Donnie Davis, 2011; Freitas & Martins, 2013)

A presente escala tem como objetivo avaliar o grau de Humildade de uma pessoa.

Para responder pense em alguém que considere e idealize como uma pessoa humilde. Ao responder a todas as afirmações atenda aos comportamentos que observa nessa pessoa que escolheu.

Por favor indique o grau em que as seguintes declarações descrevem a pessoa que está a ser avaliada por si. (Todas as afirmações devem ser antecedidas por “ele/ela”).

Obrigada pela colaboração!

Para cada afirmação escolha uma alternativa

	Discordo Totalmente 1	Discordo 2	Concordo 3	Concordo totalmente 4
<b>Ele/ela ...</b>				
1. tem um caráter humilde.				1 2 3 4
6. julga-se demasiado importante.				1 2 3 4
13. conhece-se bem.				1 2 3 4