

Ano 12, Vol XXIII, Número 1, jan-jun, 2019, Pág. 360-383.

Humildade e esperança, como fatores protetores da resiliência na praxis humana?

Joana Freitas, Donnie Davis & Maria Helena Martins

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 práxis 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.

ABSTRACT: Humility and hope are two protective factor of resilience with crucial character in diverse human contexts: psychological, educational, physical, academic, spiritual and social. In this study, the investigators evaluate the relations between concepts and their influence in human praxis, with resource to tree scales with a sample of 300 subjects. The present study conclude the 3 human virtues are predictive between itself; religious people have low levels of humility and hope and health professionals are the ones with higher levels of humility, hope and resilience. This is the first scientific study being done in this thematic.

Keywords: Humility; Hope; Protective Factors; Human praxis

A evolução da ciência e do saber conjuntamente com o desenvolvimento humano reflete -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 perspectiva 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 reação 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 caráter 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 objetivos 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 gênese 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 adjetiva-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

peças religiosas são as que dispõem de menor caráter 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 caráter tão acessível e recorrível?

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 perspectiva 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 ativamente 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 perceçione 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 dimensão.

Apesar das divergências acerca da definição de esperança, há um aspeto 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:

- i. as pessoas com elevada esperança em comparação com as de menor esperança empenham-se 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 (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 transporece 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 atividade religiosa, e 36% (n=108) são religiosos mas não praticam qualquer atividade 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 atividade 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 respectivamente ($r=0.30$; $p=0.000$; $r=0.21$; $p=0.000$) 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 ($p=0.01$).

Humildade, Esperança, Resiliência, Religiosidade e variáveis independentes (idade, gênero, 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 ($r=-0.016$; $p=0.789$).

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 ($r=-0.063$; $p=0.40$).

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 aspectos importantes.

A resiliência apresentada 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 gênero feminino são mais religiosos do que os sujeitos do gênero 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 perspectivas 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 perspectiva 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.

Recebido: 20/12/2018. **Aceito:** 10/01/2019.

Sobre autores e contato:

Joana Freiras - Enfermeira, doutoranda em Psicologia na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais na Universidade do Algarve. Faro-Portugal

E-mail: joanafreitas1414@hotmail.com

Donnie Davis -Professor do Departamento de Psicologia, Virginia Commonwealth University Virginia – Estados Unidos da América

E-mail: ddavis88@gmail.com

Maria Helena Martins -Professora Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve - Faro-Portugal

E-mail: mhmartin@ualg.pt