

EDUARDO JOÃO RIBEIRO DOS SANTOS

Relatório para Provas de Agregação em Psicologia,

Área de Aconselhamento

(elaborado nos termos do Decreto-Lei n.º 239/2007 de 19 de Junho)

Unidade Curricular: *Psicologia Positiva e Bem-Estar*

UNIVERSIDADE DE COIMBRA - ABRIL, 2009

Unidade Curricular: *Psicologia Positiva e Bem-Estar*

Life, liberty and the pursuit of happiness, Thomas Jefferson

Índice

Introdução (p. 4)

Psicologia Positiva: a disciplina científica. (p. 6)

Psicologia Positiva: a perspectiva para a formação. (p. 12)

Psicologia Positiva e Bem-Estar: a Unidade Curricular. (p. 16)

A. Organização da Unidade Curricular (p. 19)

I. Apresentação da Unidade Curricular

II. Conhecimentos de base recomendados (áreas ou disciplinas)

III. Métodos de ensino

IV. Resultados de aprendizagem

B. Programa geral da Unidade Curricular (p. 22)

**C. Sumários - Descrição dos Objectivos/Actividades
lectivas/esforço individual do/a aluno/a – Síntese -Leituras
requeridas/Bibliografia recomendada (p. 25)**

D. Método de avaliação (p. 66)

E. Material de apoio (p. 68)

F. Trabalhos a realizar (p. 71)

G. Bibliografia (p. 73)

Anexos (p. 125)

Introdução

Introdução

Nota prévia

Ao iniciarmos a apresentação deste Relatório, são três as nossas principais reflexões:

- trata-se de um relatório sobre uma disciplina científica – *Psicologia Positiva*, a que acresce já uma opção teórico-metodológica, *Bem-Estar* -, que é um campo dotado de uma enorme complexidade e potencial de crescimento, a que dedicamos uma breve introdução para o situar;

- como um campo de inovação epistemológica, carece de um posicionamento pedagógico inovador, perante o qual propomos uma referência na área da formação pós-graduada;

- enquadra-se institucionalmente numa estrutura curricular, com todos os constrangimentos e oportunidades pedagógicas inerentes, e daí decorrem as suas “possibilidades” accionais.

Por estas razões, o que de seguida se apresenta é um esforço de harmonização destes três pressupostos base para este Relatório, adentro do espírito da lei que preside às Provas de Agregação.

Como nota final, apenas devo referir que a escolha desta Unidade Curricular para as presentes Provas de Agregação tem como razões o facto de ser seu Docente (em regime colegial, segundo distribuição do Conselho Científico da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra), de se apresentar como um domínio da área científica do Aconselhamento (onde apresentamos estas provas), e de considerarmos o seu valor íntimo como uma fonte de motivação para a explorar na sua profundidade

Psicología Positiva: a disciplina científica.

Psicologia Positiva: a disciplina científica.

A Psicologia Positiva é uma área recente no campo das ciências psicológicas, e do Aconselhamento; podemos ilustrar a sua essência, reportando-nos à definição de missão da “Section of Positive Psychology” da Divisão 17 (Society for Counseling Psychology) da American Psychological Association (APA), da qual extraímos a seguinte citação:

“Positive psychology involves an attempt to move toward a more positive and appreciative perspective regarding motives, capacities, and human potentials. Counseling Psychology historically and presently continues to be one of the few disciplines that highlights the values of fostering human capacities, satisfaction, and well-being. In some form counseling psychology always has been a vital part of promoting good health and preventing disease, including mental, physical, and social disorders for individuals and communities.”

(<http://www.div17pospsych.com/mission.htm>)

Enquadrada, assim, no domínio mais vasto do Aconselhamento Psicológico, pela Psicologia Positiva procura-se atingir, a partir da construção de novos modelos de comportamento humano, e da investigação sobre a estrutura da personalidade, a criação de metodologias de intervenção inovadoras aos níveis individual, grupal, organizacional e social. A otimização do funcionamento humano é uma das grandes finalidades desta disciplina científica (Sheldon & King, 2001; Sheldon, 2004; Walsh, 2003), em que a *felicidade* e o *bem-estar* são pedras basilares (Peterson, 2006).

Do ponto de vista da política científica, foi com a intervenção em 1998 de Martin Seligman, enquanto Presidente da American Psychological Association, que esta disciplina conheceu o seu primeiro grande momento de expansão (Seligman, 1999), e que culmina com a edição do volume do novo milénio da revista científica oficial da APA, *American Psychologist*, em que este autor, e outro proeminente investigador, organizam um número totalmente devotado à Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000); será de recordar que Seligman era na data o grande autor e especialista da forma clínica de depressão “learned helplessness” (1975), e que agora nos lançava(m) para uma nova disciplina (op. cit.): “*a new science of human strenghts*”!

Este movimento tem origens não muito distantes na psicologia humanista de autores como, por exemplo, Maslow e Rogers (cf. Bohart & Greening, 2001; Robbins, 2008; Patterson & Joseph, 2007), por sua vez de raiz fenomenológica-existencial (e.g., Frankl, 1967; Yalom, 1980). Como referência mais remota, não poderemos deixar de considerar a influência da filosofia grega nesta abordagem, nomeadamente, a propósito da questão da felicidade humana (e/ou bem-estar) (cf., Argyle, 2001; Haidt, 2005; Kahneman, Diener & Schwarz, 2003; Keyes, Haidt & Seligman, 2003; Seligman, 2002), presente nas obras de, entre outros, Sócrates (o papel do auto-conhecimento), Platão (o sentido profundo da vida), Aristóteles (a racionalidade), ou Epicuro (os prazeres simples); também o pensamento judaico-cristão (cf. Compton, 2005), como outros momentos históricos de reflexão existencial influenciaram este domínio (e.g., Renascimento, republicanismo), e na modernidade Sartre (1946). Em suma, podemos referenciarmo-nos a uma “sabedoria antiga” sobre estas matérias, e que hoje reactualizamos (Haidt, 2005).

As grandes áreas de interesse em termos de pesquisa científica e aplicações práticas rodam em torno de três grandes temas da “felicidade”, ou “good life”: “pleasant life” (otimização emocional da experiência), “engaged life” (envolvimento individual) e “meaningfull life” (afiliação social/bem-estar), que Seligman (1990), e outros autores (e.g., Snyder & Lopez, 2005), tão bem têm investigado! A partir deste paradigma, Peterson e Seligman (2004) criaram a “*DSM*” da Psicologia Positiva, em que se inventariam os “traços” positivos da personalidade humana (“strenghts” e “virtues”) (Snyder & McCullough, 2000), ancorados em argumentos evolucionistas, neuropsicofisiológicos, comportamentais, psicométricos, clínicos e axiológicos.

Referências bibliográficas

Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. London: Routledge.

Bohart, A. C., & Greening, T. (2001) Comment: Humanistic Psychology and Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 1, 81-82.

Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and Existentialism*. Harmondsworth: Penguin.

Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books.

<http://www.div17pospsych.com/mission.htm>

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (2003). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation Publications.

Keyes, C. L. M., Haidt, J., & Seligman, M. E. P. (Eds.) (2003). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Patterson, T. G., & Joseph, S. (2007). Person-centered personality theory: Support from self-determination theory and positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology* 47, 1, 117–139.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 2, 96-112.
- Sartre, J.-P. (1946). *L'existentialisme est un humanisme*. Paris: Editions Nagel.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco, CA: W.H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (1999). The Presidential Address (Annual Report). *American Psychologist*, 54, 1, 559-562.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal Human Being: An Integrative Multi-level Perspective*. Philadelphia, PA: Lawrence-Erlbaum.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why Positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 3, 216-217.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2005) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Snyder, C. R., & McCullough, M. E. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting and old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology 19*, 1-10.

Walsh, W. B. (Ed.) (2003). *Counseling Psychology and Optimal Human Functioning*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Psicologia Positiva: a perspectiva para a formação.

Psicologia Positiva: a perspectiva para a formação.

Reportando-nos novamente à “Section of Positive Psychology” da Divisão 17 (Society for Counseling Psychology) da American Psychological Association, e no que se refere à reflexão sobre as perspectivas para a formação de psicólogos/as dentro do paradigma da Psicologia Positiva, e do Aconselhamento, extraímos a seguinte citação:

“Reorient yourself with developmental theories that emphasize the acquisition of skills and strengths. For example, Chickering's theory of college student development highlights the optimal functioning that is achieved when students enhance the positives in their lives.

Experiment with strategies and techniques that orient clients to therapy in a way that maximizes personal growth initiative and hope and expectancy for change.

Participate in a reading group that examines social work's strengths perspective.

Reconsider your definition of therapeutic outcome and incorporate aspects of well-being into your conceptualization of growth.”

(<http://www.div17pospsych.com/training.htm>)

Pela análise destas sugestões, evidencia-se um paradigma em termos de filosofia educativa orientado para metodologias, simultaneamente, reflexivas e activas. As quais permitam um treino dirigido à prática centrado, por exemplo, na força do optimismo, na

dinâmica da resiliência pessoal (cf. Linley & Joseph, 2004; Wong, 2006), ou na resolução de problemas (Heppner, Witty & Diener, 2004). Do ponto de vista da preparação metodológica/pesquisa esta deverá cobrir o mais amplo leque de problemas de investigação, desde os de natureza cultural, de avaliação psicológica, até aos de natureza psicossomática/saúde (cf., e.g., Edwards & Lopez, 2006; Lopez & Snyder, 2004; Snyder & Lopez, 2006; Ong, Edwards & Bergeman, 2006; Robitschek, 2002).

Assim, se espera uma adequada preparação face às múltiplas questões, desafios e oportunidades desta nova disciplina científica (Aspinwall & Staudinger, 2002).

Referências bibliográficas

Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.

Edwards, L. M., & Lopez, S. J. (2006). Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in Mexican American youth: A mixed methods exploration. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 279-287.

Heppner, P. P., Witty, T. E., & Dixon, W. A. (2004) Problem-solving appraisal and human adjustment: A review of 20 years of research using the Problem Solving Inventory. *The Counseling Psychologist, 32*, 344-427.

<http://www.div17pospsych.com/training.htm>

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.) (2004). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences, 41*, 1263-1273.
- Robitschek, C. (2002). Validity of Personal Growth Initiative Scale Scores with a Mexican American College Student Population. *Journal of Counseling Psychology, 50* (4), 496 - 502.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2006). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wong, Y. J. (2006). Strength-centered therapy: A social constructionist, virtues-based psychotherapy. *Psychotherapy, 43*, 133-146.

**Psicologia Positiva e Bem-Estar:
a Unidade Curricular.**

Psicologia Positiva e Bem-Estar: a Unidade Curricular.

A unidade curricular *Psicologia Positiva e Bem-Estar* é uma disciplina do 2º semestre, do 1º ano da 2ª fase do Ciclo de Estudos Integrado (Mestrado) em Psicologia, área de especialização em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento, integrada num grupo de unidades curriculares opcionais, com 4.0 ECTS, correspondentes a 3 horas semanais (15 semanas lectivas) de ensino-aprendizagem (cf. Despacho n.º 23749/2006, in Diário da República, 2.ª série – N.º 224 – 21 de Novembro de 2006).

Segundo os normativos institucionais da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC) (www.fpce.uc.pt), constantes no sistema w{on}c (*webOnCampus*), a descrição das unidades curriculares consta de:

- Apresentação;
- Conhecimentos de base recomendados (áreas ou disciplinas);
- Métodos de ensino;
- Resultados de aprendizagem;
- Programa;
- Língua de Ensino.

Estas rubricas são complementadas com:

- Descrição das actividades lectivas/esforço individual do/a aluno/a;
- Método de avaliação/material;
- Sumários;
- Material de apoio;
- Trabalhos a realizarem;

- Bibliografia.

No desenvolvimento deste Relatório seguiremos esta estrutura, combinando os diversos itens requeridos pedagogicamente.

A. Organização da Unidade Curricular

"O ente é o homem, e é enquanto próximo que o homem é acessível.

Enquanto rosto."

E. Levinas

I. Apresentação da Unidade Curricular

A Unidade Curricular de *Psicologia Positiva e Bem-Estar* consta da apresentação e reflexão sobre o conhecimento conceptual e prático de uma área vocacionada para o desenvolvimento e optimização do funcionamento humano. Nesta disciplina são abordados os temas relacionados com a facilitação do funcionamento pessoal e interpessoal ao longo da vida, enfatizando as múltiplas facetas do comportamento humano, desde os aspectos emocionais, sociais, vocacionais, educacionais, da saúde, desenvolvimentais e organizacionais. Nesta disciplina cruzam-se as influências dos paradigmas do aconselhamento psicológico, da psicologia do desenvolvimento, e da psicologia humanista, e de todas as áreas fundamentais que os precedem.

II. Conhecimentos de base recomendados (áreas ou disciplinas)

Atendendo ao enquadramento histórico e conceptual da área disciplinar, bem como às exigências em termos metodológicos e de intervenção, é recomendado que o aluno/a possua conhecimentos de base sólidos no domínio da Consulta Psicológica e da Psicologia do Desenvolvimento, tanto ao nível conceptual, como da investigação, quanto ao psicométrico e psicoterapêutico. Como referimos atrás, todo o conhecimento que precede estas áreas disciplinares são, igualmente, importantes.

III. Métodos de ensino

Esta unidade curricular assentará numa dinâmica de ensino-aprendizagem teórico-prática, conforme as opções disponibilizadas pelos Conselhos Científico e Pedagógico da FPCEUC. Nas actividades de sala de aula serão realizadas exposições sobre a matéria a leccionar, bem como os/as alunos/as apresentarão reflexões sobre os tópicos

apresentados a partir da leitura da bibliografia indicada, bem como dos exercícios práticos prescritos e/ou de simulação.

IV. Resultados de aprendizagem

Em termos de objectivos a atingir do ponto de vista desta disciplina eles serão duplos:

- a natural aquisição de conhecimentos teóricos e práticos;

- o redimensionamento pessoal dos/as alunos/as enquanto futuros profissionais, no sentido que esta Unidade Curricular implica uma ruptura de postura técnica e individual face ao cliente, e à relação do Psicólogo/a consigo próprio.

B. Programa geral da Unidade Curricular

B. Programa geral da Unidade Curricular

Nota introdutória

Procurou-se estruturar este programa em função dos tempos curriculares disponíveis; isto é, tendo como horizonte temporal 15 semanas lectivas, apontam-se 15 tópicos programáticos a serem desenvolvidos no tempo de um semestre, dentro e fora da sala de aula.

1. Introdução à Psicologia Positiva (e do Bem-Estar): descrição sumária.

2. Raízes históricas

2.1 Psicológicas (a escola humanista)

2.2 Filosóficas (da Grécia antiga à modernidade)

3. Psicologia Positiva e Bem-Estar: descrição pormenorizada.

3.1 Estudo das emoções positivas

3.2 Estudo dos traços individuais positivos

3.3 Estudo das instituições positivas

4. Estado actual da Psicologia Positiva e perspectivas de futuro

5. A multidimensionalidade na pesquisa e intervenção da Psicologia Positiva

6. Psicologia Positiva e Bem-Estar: relações e interacções na perspectiva da felicidade.

7. Perspectivas evolucionistas e neuropsicológicas da Felicidade

8. Aconselhamento e Psicoterapia Positiva

9. Saúde Positiva

10. Infância Positiva

11. Envelhecimento Positivo

12. Instituições e Organizações Positivas

13. Avaliação Psicológica Positiva

14. Metodologias de Investigação em Psicologia Positiva

15. Psicologia Positiva em prática: do quotidiano à intervenção especializada.

**C. Sumários - Descrição dos Objectivos/Actividades
lectivas/esforço individual do/a aluno/a – Síntese -
Leituras requeridas/Bibliografia recomendada**

C. Sumários - Descrição dos Objectivos/Actividades lectivas/esforço individual do/a aluno/a – Síntese - Leituras requeridas/Bibliografia recomendada

Aula n.º 1

Sumário:

Apresentação da Unidade Curricular, do programa, dos métodos de ensino-aprendizagem, e da avaliação.

Introdução à Psicologia Positiva (e do Bem-Estar): descrição sumária e razões para o seu surgimento.

Os processos e condições de optimização do funcionamento pessoal, grupal e institucional, como necessidade de investigação e intervenção identificados no dealbar do século XXI.

Questões frequentes sobre este domínio das ciências psicológicas e seu esclarecimento.

Objectivos:

Situar os/as alunos/as no campo inovador da Psicologia Positiva, adentro dos seus principais vectores, enquadrados na sua agenda epistemológica, conceptual, de investigação e aplicada.

Actividades:

Exposição sobre os temas sumariados; discussão sobre as questões inventariadas na perspectiva do confronto com conhecimentos aprendidos no contexto de outras unidades curriculares:

- a) Qual a relação deste novo campo da Psicologia com o seus antecedentes históricos?
- b) Tem a Psicologia Positiva apenas o objectivo do estudo da Felicidade?

- c) A Psicologia Positiva tem como último objectivo de investigação a pesquisa sobre o pensamento positivo?
- d) Está a Psicologia Positiva para além do conhecimento do senso-comum, isto é, tem suporte empírico?
- e) É a Psicologia Positiva uma ciência meramente descritiva, ou tem potencialidades prescritivas?
- f) Qual a relação entre sofrimento e bem-estar, e qual o seu peso nas prioridades de investigação e intervenção da Psicologia Positiva?
- g) Serão as pessoas “felizes” menos inteligentes?
- h) É a Psicologia Positiva um novo campo de investigação e intervenção nas ciências do comportamento, ou apenas uma reformulação de ideias antigas?

Síntese:

a Psicologia Positiva surge como um momento de reestruturação científica do campo do Aconselhamento, dando argumentação empírica a um saber milenar sobre a optimização do funcionamento humano. Fundada sobre evidências clínicas e reflexões fenomenológicas, nesta disciplina procura-se uma maior aproximação à verdadeira realidade do comportamento humano e aos seus destinatários.

Leituras requeridas:

Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678–686.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9, 2, 103-110.

Seligman, M. E. P., & Pawelski, J. O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14, 159-163.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216–217.

Bibliografia recomendada:

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The science of optimal happiness*. Boston: Blackwell Publishing.

Peterson, C. (2006). *Primer in positive psychology*. New York Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster.

Aula n.º 2

Sumário:

As raízes históricas da Psicologia Positiva:

- Psicológicas: a escola humanista de Maslow a Rogers.
- Filosóficas: da filosofia grega aos filósofos da modernidade (de Epicuro a Sartre).

Objectivos:

Contextualizar historicamente a disciplina da Psicologia Positiva, tanto nas suas relações proximais com a Psicologia Humanista, quanto nas suas relações distais com os enquadramentos filosóficos e as questões intemporais que se colocam ao ser humano, e às ciências que o estudam.

Actividades:

Exposição sobre as matérias sumariadas; debate com os/as alunos/as de temas “existenciais” e matriciais aos domínios humanistas e positivos (e.g.):

- a) “As pessoas felizes lembram o passado com gratidão, alegram-se com o presente e encaram o futuro sem medo”, Epicuro
- b) “Só há um caminho para a felicidade. Não nos preocuparmos com coisas que ultrapassam o poder da nossa vontade”, Epicuro
- c) “O homem tem de se inventar todos os dias”, Sartre
- d) “A felicidade não está em fazer o que a gente quer e sim em querer o que a gente faz”, Sartre
- e) “ A existência precede a essência”, Sartre

Preparação do trabalho individual escrito, prova tipo B (cf. ponto IX.).

Síntese:

desde as questões essenciais da vida humana, como a Felicidade, às questões existenciais, como o Sentido da vida, a Psicologia Positiva foi buscar inspiração à filosofia, o que no seu parentesco directo dos modelos humanistas, a faz centrar-se na realidade fenomenal da Pessoa nas suas múltiplas relações com os seus contextos de desenvolvimento.

Leituras requeridas:

Bohart, A. C., & Greening, T. (2001). Comment: Humanistic Psychology and Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 1, 81-82.

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.

Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, v. 17, nº 36, 9-20.

Pawelski, J. O. (2003). William James, Positive Psychology, and Healthy-Mindedness. *The Journal of Speculative Philosophy*, Volume 17, Number 1, 53-67.

Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 2, 96-112.

Bibliografia recomendada:

Journal of Humanistic Psychology, Special Issue on Positive Psychology (Winter, 2001).

Oliveira, J. B. (2004). *Psicologia Positiva*. Porto: Edições Asa.

Aula n.º 3

Sumário:

Psicologia Positiva e Bem-Estar: descrição pormenorizada (ciência do sentido e da motivação do amor, do trabalho, e do lazer); do diagnóstico à intervenção:

a) Estudo das emoções positivas: integração do passado, felicidade e esperança.

b) Estudo dos traços individuais positivos: forças e virtudes (capacidade de amar e trabalhar, coragem, compaixão, resiliência, criatividade, curiosidade, integridade, auto-conhecimento, moderação, auto-controlo, sabedoria).

c) Estudo das instituições positivas (forças comunitárias: justiça, responsabilidade, cidadania, parentalidade, educação, ética laboral, liderança, trabalho de equipa, propósito, tolerância).

Objectivos:

Identificação focal dos vectores estruturantes da Psicologia Positiva.

Actividades:

Exposição sobre o tema, seguida do visionamento e discussão do vídeo:

“Martin Seligman Presentation at the Technology, Entertainment & Design Conference, Feb. 2004”

(http://www.ted.com/index.php/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html)

Síntese:

das emoções positivas, às forças de carácter e virtudes, até aos sistemas organizacionais, a Psicologia Positiva procura o fio condutor e integrador dessa vivência fundamental que designamos por Bem-Estar. O que por contraponto a um século de psicopatologia poderá significar um novo século apostado na saúde mental.

Leituras requeridas:

Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2005). Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) (2005), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Bibliografia recomendada:

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2005). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Aula n. ° 4

Sumário:

O estado actual da Psicologia Positiva e as perspectivas de futuro:
da classificação das virtudes e forças de carácter (sistema CVS) às aplicações
psicoterapêuticas.

Objectivos:

Solidificação empírica da proposta teórico-metodológica da Psicologia Positiva
a partir da apresentação de uma taxonomia conceptual, e das suas implicações
terapêuticas.

Actividades:

Exposição do tema com recurso a quadro sinóptico (cf. ponto VIII).

Discussão sobre investigação aplicada ao quadro clínico da depressão.

Síntese:

no sentido de um verdadeiro sistema teórico, a Psicologia Positiva procura
definir conceitos, relações proposicionais e variáveis operacionais. Além desse esforço
conceptual, a validação empírica e a evidenciação clínica surgem como argumentos de
razão suplementar sobre os pressupostos de base.

Leituras requeridas:

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology
progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-
421.

Bibliografía recomendada:

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.

Aula n.º 5

Sumário:

A multidimensionalidade na pesquisa e intervenção da Psicologia Positiva:

- perspectivas evolucionistas sobre a felicidade;

- traços pessoais positivos;

- implicações para a saúde mental e física;

- implicações para a excelência organizacional;

- múltiplos desafios para o futuro – o “cálculo” do bem-estar, o desenvolvimento da positividade, a neurociência e a genética da felicidade, o balanço entre prazer e alegria, a vida autêntica e realista.

Objectivos:

Sensibilização para a abordagem interdisciplinar e integrativa da Psicologia Positiva, e para os seus aspectos hermenêuticos e heurísticos.

Actividades:

Exposição detalhada do tema sumariado.

Síntese:

a Psicologia Positiva na sua evidente afiliação na área científica do Aconselhamento, demonstra de forma inequívoca uma das suas matrizes epistemológicas: diversidade e integração.

Leituras requeridas:

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14

Bibliografia recomendada:

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2008). *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre, RS: Artmed.

Aula n.º 6

Sumário:

Psicologia Positiva e Bem-Estar: relações e interações na perspectiva da felicidade e da qualidade de vida.

Objectivos:

Especificar as relações entre a Psicologia Positiva e a investigação sobre o Bem-Estar numa perspectiva da análise diferencial relativamente a conceitos associados, tais como a satisfação com a vida, a qualidade de vida e a afectividade positiva.

Actividades:

Exposição teórica posterior e debate sobre os conceitos sumariados.

Síntese:

o conceito de Bem-Estar é tão central na Psicologia Positiva, como difícil de abordar diferencialmente; se sincrético na vivência, e interactivamente conectado com outros conceitos, é no entanto específico, mas paradoxalmente passível de metamorfose, como, por exemplo, quando pensamos em Felicidade.

Leituras requeridas:

Diener, E. (2000) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.

Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482-509.

Oliveira, J. H. (2000). Felicidade: Teorias e factores. *Psicologia, Educação e Cultura*, IV, 281-309.

Passareli, P. M., & Silva, J. A. (2007). Psicologia Positiva e o estudo do Bem-Estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, v. 24, nº 4, 513-517.

Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2000). O bem estar subjetivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4, 243-279.

Bibliografia recomendada:

Cloninger, C. R. (2004). *Feeling Good: The Science of Well-Being*. New York: Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. London: Harper Perennial.

Diener, E., & Biswas-Diener, R.. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.

Keyes, C. L. M., Haidt, J., & Seligman, M. E. P. (Eds.) (2003). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.

Aula n.º 7

Sumário:

As perspectivas evolucionistas e neuropsicológicas da Felicidade.

Objectivos:

Perspectivar as bases biológicas da experiência de Felicidade, e o modo como esta se estruturou do ponto de vista cultural.

Actividades:

Exposição sobre o tema, seguida do visionamento e discussão do video:

“Mihaly Csikszentmihalyi: Creativity, fulfillment and flow”

(http://www.ted.com/index.php/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html)

Síntese:

a Felicidade pelo seu valor altamente adaptativo, como as emoções positivas, tem naturalmente uma herança filogenética, e uma instrumentalidade neuropsicológica, nomeadamente, nos processo de comunicação e relação humana, arquitectados em estruturas de aprendizagem social.

Leituras requeridas:

Boyer, W. A. R. (1997). Enhancing playfulness with sensorial stimulation. *Journal of Research in Childhood Education*, 12, 78-87.

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.

Bibliografia recomendada:

Cosmides, L., & Tooby, J. (1992). Cognitive adaptations for social exchange. In J. H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary*

psychology and the generation of culture (pp. 163–228). New York: Oxford University Press.

Aula n.º 8

Sumário:

Aconselhamento e Psicoterapia Positiva: a perspectiva fenomenológica e integrativa do desenvolvimento humano, segundo um paradigma ecossistêmico.

Objectivos:

Explicitar os princípios terapêuticos e as principais técnicas da abordagem positiva nos processos de aconselhamento e de psicoterapia.

Actividades:

Exposição teórica, e exercícios de “role-playing” (segundo o modelo de Smith, 2006).

Síntese:

para além da vertente conceptual, a Psicologia Positiva possui métodos de intervenção específicos; o Aconselhamento positivo tem, por exemplo, nas variáveis de resiliência pessoal uma ferramenta terapêutica, que focando-se nas virtualidades reconstrutivas da positividade comportamental, implica dinâmicas de mudança psicológica empiricamente testáveis.

Leituras requeridas:

Fava, G. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 171–179.

Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45–63.

Joseph, S., & Linley, A. P. (2005). Positive psychological approaches to therapy. *Counseling and Psychotherapy Research*, 5, 5–10.

Lopez, S. J., & Magyar-Moe, J. L. (2006). Positive Psychology that matters. *The Counseling Psychologist, 34*, 2, 323-330.

Lopez, S. J., Magyar-Moe, J. L., et al. (2006). Counseling Psychology's focus on positive aspects of human functioning. *The Counseling Psychologist, 34*, 2, 205-227.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*, 774-788.

Smith, E. J. (2006). The Strength-Based Counseling Model. *The Counseling Psychologist, 34*, 1, 13-79.

Bibliografia recomendada:

Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). *Positive Therapy: A Meta-Theory for Positive Psychological Science*. London: Routledge.

Aula n.º 9

Sumário:

Saúde Positiva: repensar a doença e a saúde num paradigma positivo, de resiliência e de qualidade de vida/bem-estar.

Objectivos:

Introduzir os/as alunos/as a uma nova perspectiva de pensar a Saúde Psicológica e Mental.

Actividades:

Redacção prévia na sala de aula de uma pequena reflexão com base nas aprendizagens já efectuadas sobre hipóteses conceptuais e de intervenção segundo uma abordagem positiva da saúde, seguida de exposição teórica sobre esta matéria, e posterior contraste e discussão de ideias.

Síntese:

como no campo próximo da Psicologia Clínica, também a Psicologia Positiva tem alargado o seu horizonte ao domínio mais vasto da Saúde. As emoções positivas, a título de exemplo, têm hoje um valor indubitável no combate, e também na prevenção, de distúrbios de natureza psicossomática.

Leituras requeridas:

Calvetti, P. Ü., Muller, M. C., & Nunes, M. L. T. (2007). Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios. *Psicologia, Ciência e Profissão*, vol. 27, nº.4, 706-717.

Seligman, M. E. P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18.

Bibliografia recomendada:

Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Psychology, 1*, 629-651.

Aula n.º 10

Sumário:

Infância Positiva: o papel matricial das relações precoces no estabelecimento de padrões comportamentais saudáveis.

Objectivos:

Reflectir sobre as origens desenvolvimentais da Felicidade.

Actividades:

Exposição teórica sobre o tema, e estruturação de um trabalho de reflexão pessoal (indução de trabalho sobre infância, prova tipo C, cf. ponto IX).

Síntese:

como o pessimismo e a depressão são realidades fenomenais aprendidas, para além da sua estrutura endógena, o optimismo/felicidade é passível de aprendizagem precoce, com todas as implicações salutogénicas que hoje conhecemos; é esse um dos pilares afirmativos da Psicologia Positiva.

Leituras requeridas:

Martin, P. (2005). *Making happy people: The nature of happiness and its origins in childhood*. London: Fourth Estate (capítulo a escolher pelo/a aluno/a).

Smith, M. K. (2005). Happiness and education - theory, practice and possibility, *The encyclopaedia of informal education*, www.infed.org/biblio/happiness_and_education.htm

Bibliografia recomendada:

Gerhardt, S. (2004). *Why Love Matters: how affection shapes a baby's brain*. Hove: Brunner-Routledge.

Hoghugh, M., & Long, N. (Eds.) (2004). *Handbook of Parenting: theory and research for practice*. London: Sage.

Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build LifeLong Resilience*. London: Harper.

Aula n.º 11

Sumário:

Envelhecimento Positivo: a idade da integração (eriksoniana) sob a óptica integrativa da Psicologia Positiva.

Objectivos:

Reflectir sobre a perspectiva desenvolvimental do “bom envelhecimento”.

Actividades:

Exposição teórica sobre o tema, e estruturação de um trabalho de reflexão pessoal (indução de trabalho sobre envelhecimento, prova tipo C, cf. ponto IX).

Síntese:

o envelhecimento é um fenómeno não de irreversibilidade psicológica, mas um fenómeno de reversibilidade transformativa. A diminuição temporal do espectro de vida no idoso constitui a base da criação de um tempo psicológico transcendental, isto é, o potencialmente negativo transforma-se numa positividade existencial.

Leituras requeridas:

Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*.

New York: Springer (capítulo a escolher pelo/a aluno/a).

Tornstam, L. (2006). The Complexity of Ageism. A Proposed Typology. *Journal of Ageing and Later Life*, vol 1(1), 43-68.

Bibliografia recomendada:

Vaillant, G. E. (2003). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. London: Little, Brown and Company.

Aula n.º 12

Sumário:

Instituições e Organizações Positivas: do “Jardim de Epicuro” a uma nova ordem social.

Objectivos:

Estabelecer os parâmetros de análise, diagnóstico e intervenção organizacional numa perspectiva positiva das organizações e do comportamento organizacional.

Actividades:

Exposição teórica.

Síntese:

também nos sistemas organizacionais a Psicologia Positiva tem produzido reflexão e investigação. A Felicidade, por exemplo, não é apenas um atributo intimista da vida individual, mas pode ser uma variável mediadora de motivação e satisfação no trabalho, que novas ferramentas de diagnóstico e intervenção organizacional procuram operacionalizar.

Leituras requeridas:

Lilius, J., Worline, M., Maitlis, S., Kanov, J., Dutton, J., & Frost, P. (2009). Contours of compassion at work. *Journal of Organizational Behavior*, 29, 193-218.

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2006). Unemployment alters the set-point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8-13.

Marujo, H., Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução Positiva: Psicologia Positiva e Práticas Apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13 (1), 115-136.

Wright, T. A. (2003). Positive Organizational Behavior: An idea whose time has truly come. *Journal of Organizational Behavior*, 24, 437-442.

Bibliografia recomendada:

Cameron, K. S., Dutton, J. E., & Quinn, R. E. (Eds.) (2003). *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. San Francisco: Berrett-Koehler.

Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Viking Adult.

Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., & Damon, W. (2001). *Good work: When excellence and ethics meet*. New York: Basic Books.

Pina e Cunha, M., Campos e Cunha, R., & Rego, A. (2007). *Organizações Positivas*. Lisboa: Ed. D. Quixote.

Aula n.º 13

Sumário:

Avaliação Psicológica Positiva: de novos temas de avaliação a novas metodologias de medida.

Objectivos:

Iniciar os/as alunos/as à prática de novas metodologias e técnicas de avaliação psicológica, sob o prisma da Psicologia Positiva, tanto do ponto de vista do diagnóstico individual, como grupal e organizacional.

Actividades:

- a) Exposição teórica dos princípios de funcionamento do processo de avaliação psicológica na perspectiva da Psicologia Positiva.
- b) Indução de auto-aplicação de alguns instrumentos por parte dos/as alunos/as, e reflexão sobre a actividade, prova do tipo C (cf. ponto IX).

Síntese:

a Psicologia Positiva criou no campo da avaliação psicológica novos temas de diagnóstico, bem como, igualmente, induziu novas abordagens psicométricas, que, a título ilustrativo, incluem uma maior preocupação ética na definição da validade de conteúdo dos instrumentos, e na apropriação individual dos resultados, por métodos que incluem técnicas, por exemplo, de re-escalamento.

Leituras requeridas:

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.) (2004). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association (capítulo a escolher pelo/a aluno/a).

Bibliografía recomendada:

Diener, E., & Eid, M. (2005). *Handbook of Multimethod Measurement in Psychology*.

Washington, DC: American Psychological Association.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2001). *VIA Inventory of Strengths (VIA-IS)*.

Positive Psychology Center, Penn State University.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2006). *Positive Psychology: The Scientific and Practical*

Explorations of Human Strengths. Thousand Oaks, CA: Sage.

Aula n.º 14

Sumário:

Metodologia de Investigação em Psicologia Positiva: a definição de novas unidades de análise, e as suas implicações na determinação de procedimentos técnicos.

Objectivos:

Explorar novas vias para o processo de investigação científica em Psicologia.

Actividades:

Exposição teórica de alguns exemplos de metodologias de pesquisa construídas sob o enquadramento da Psicologia Positiva.

Síntese:

a Psicologia Positiva tendo como uma das suas intencionalidade epistemológicas matriciais a investigação do desenvolvimento humano sob um paradigma idiosincrático, e não puramente normativo, implica a busca de metodologias mais adequadas aos fenómenos comportamentais e à sua inerente complexidade; modelos dinâmicos serão uma das vias de crescimento técnico nesta área.

Leituras requeridas:

Mroczek, D. K., & Griffin, P. W. (2007). Growth-curve modeling in positive psychology. In A. D. Ong & M. H. M. Van Dulmen (Eds.), *Oxford handbook of methods in positive psychology* (pp. 467-476). New York: Oxford University Press.

Bibliografia recomendada:

Ong, A. D., & Van Dulmen, M. H. M. (Eds.) (2006). *Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Sheldon, K. M. (2004). *Optimal Human Being: An Integrative Multi-level Perspective*.

Philadelphia, PA: Lawrence-Erlbaum.

Aula n.º 15

Sumário:

Psicologia Positiva em prática: do quotidiano à intervenção especializada.

Perspectivas (e prospectivas) de futuro para a Psicologia Positiva.

Encerramento das actividades lectivas no âmbito da Unidade Curricular.

Objectivos:

Estabelecer cenários de futuro para a Psicologia Positiva, tanto do ponto de vista conceptual, como da investigação, bem como nas suas implicações para a prática psicológica, e igualmente para o quotidiano social.

Actividades:

Reflexão conjunta, e indução de trabalho síntese, prova de tipo C (cf. ponto IX).

Síntese:

síntese final da Unidade Curricular, reforçando as suas características heurísticas e a sua articulação entre a investigação e a prática aplicada.

Leituras requeridas:

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.

Diener, E. (2009). Positive Psychology: Past, Present, and Future. In C. R. Snyder & Shane J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Linley, A. C., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, present and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.

Bibliografía recomendada:

Seligman, M. E. P., Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2006). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Bibliografia relativa aos sumários

Bibliografia (sumários):

- Bohart, A. C., & Greening, T. (2001). Comment: Humanistic Psychology and Positive Psychology. *American Psychologist*, *56*, 1, 81-82.
- Boyer, W. A. R. (1997). Enhancing playfulness with sensorial stimulation. *Journal of Research in Childhood Education*, *12*, 78-87.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84* (4), 822-848.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, *55*, 15-23.
- Calvetti, P. Ü., Muller, M. C., & Nunes, M. L. T. (2007). Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios. *Psicologia, Ciência e Profissão*, vol. 27, nº.4, 706-717.
- Cameron, K. S., Dutton, J. E., & Quinn, R. E. (Eds.). (2003). *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling Good: The Science of Well-Being*. New York: Oxford University Press.
- Cosmides, L., & Tooby, J. (1992). Cognitive adaptations for social exchange. In J. H. Barkow, L. Cosmides & J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (pp. 163–228). New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. London: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Viking Adult.

- Diener, E. (2000) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2009). Positive Psychology: Past, Present, and Future. In C.R. Snyder & Shane J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Boston: Blackwell Publishing.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The science of optimal happiness*. Boston: Blackwell Publishing.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R.. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- Diener, E., & Eid, M. (2005). *Handbook of Multimethod Measurement in Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Psychology*, 1, 629-651.
- Fava, G. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 171– 179.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45–63.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678–686.

- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9, 2, 103-110.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.
- Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., & Damon, W. (2001). *Good work: When excellence and ethics meet*. New York: Basic Books.
- Gerhardt, S. (2004). *Why Love Matters: how affection shapes a baby's brain*. Hove: Brunner-Routledge.
- Hoghugh, M., & Long, N. (Eds.) (2004). *Handbook of Parenting: theory and research for practice*. London: Sage.
- Joseph, S., & Linley, A. P. (2005). Positive psychological approaches to therapy. *Counseling and Psychotherapy Research*, 5, 5–10.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). *Positive Therapy: A Meta-Theory for Positive Psychological Science*. London: Routledge.
- Journal of Humanistic Psychology*, Special Issue on Positive Psychology (Winter, 2001).
- Keyes, C. L. M., Haidt, J. & Seligman, M. E. P. (Eds.) (2003). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482-509.
- Lilius, J., Worline, M., Maitlis, S., Kanov, J., Dutton, J., & Frost, P. (2009). Contours of compassion at work. *Journal of Organizational Behavior*, 29, 193-218.

- Linley, A. C., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, present and (possible) future. *Journal of Positive Psychology, 1*, 3-16.
- Lopez, S. J., & Magyar-Moe, J. L. (2006). Positive Psychology that matters. *The Counseling Psychologist, 34*, 2, 323-330.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.) (2004). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lopez, S. J., Magyar-Moe, J. L., et al. (2006). Counseling Psychology's focus on positive aspects of human functioning. *The Counseling Psychologist, 34*, 2, 205-227.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2006). Unemployment alters the set-point for life satisfaction. *Psychological Science, 15*, 8-13.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1141-1157.

- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1999). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 988-1007.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22, 155-186.
- Martin, P. (2005). *Making happy people: The nature of happiness and its origins in childhood*. London: Fourth Estate.
- Marujo, H., Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução Positiva: Psicologia Positiva e Práticas Apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13 (1), 115-136.
- Mroczek, D. K., & Griffin, P. W. (2007). Growth-curve modeling in positive psychology. In A. D. Ong & M. H. M. Van Dulmen (Eds.), *Oxford handbook of methods in positive psychology* (pp. 467-476). New York: Oxford University Press.
- Neto, F. (1999). Satisfação com a vida e características da personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.
- Neto, F. (1993). Satisfaction with Life Scale: psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, v.22, 125-134.
- Neto, F., & Oliveira, J. B. (2002). Satisfação com a vida: Diferenças conforme a religião e a cultura. *Psicologia, Educação e Cultura*, VI, 2, 349-361.
- Oliveira, J. B. (2004). *Psicologia Positiva*. Porto: Edições Asa.
- Oliveira, J. B. (2000). Felicidade: Teorias e factores. *Psicologia, Educação e Cultura*, IV, 281-309.

- Ong, A. D., & Van Dulmen, M. H. M. (Eds.) (2006). *Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Ong, A. D., & Van Dulmen, M. H. M. (Eds.) (2006). *Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, v. 17, nº 36, 9-20.
- Passareli, P. M., & Silva, J. A. (2007). Psicologia Positiva e o estudo do Bem-Estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, v. 24, nº 4, 513-517.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pawelski, J. O. (2003). William James, Positive Psychology, and Healthy-Mindedness. *The Journal of Speculative Philosophy*, Volume 17, Number 1, 53-67.
- Peterson, C. (2006). *Primer in positive psychology*. New York Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2001). *VIA Inventory of Strengths (VIA-IS)*.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2001). *VIA Inventory of Strengths (VIA-IS)*. Positive Psychology Center, Penn State University.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Pina e Cunha, M., Campos e Cunha, R., & Rego, A. (2007). *Organizações Positivas*. Lisboa: Ed. D. Quixote.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 2, 96-112.

- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Seligman, M. E. P. & Pawelski, J. O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*. 14, 159-163.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18.
- Seligman, M. E. P., Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774–788.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safely Guard Children from Depression & Build LifeLong Resilience*. London: Harper.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.

- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal Human Being: An Integrative Multi-level Perspective*. Philadelphia, PA: Lawrence-Erlbaum.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216–217.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXVI, n.º 3, 503-515.
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2000). O bem estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4, 243-279.
- Smith, E. J. (2006). The Strength-Based Counseling Model. *The Counseling Psychologist*, 34, 1, 13-79.
- Smith, M. K. (2005). Happiness and education - theory, practice and possibility, *The encyclopaedia of informal education*, www.infed.org/biblio/happiness_and_education.htm
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2006). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2008). *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2005) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York: Springer.
- Tornstam, L. (2006). The Complexity of Ageism. A Proposed Typology. *Journal of Ageing and Later Life*, vol 1(1), 43-68.

Vaillant, G. E. (2003). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of adult Development*. London: Little, Brown and Company.

Wright, T. A. (2003). Positive Organizational Behavior: An idea whose time has truly come. *Journal of Organizational Behavior*, 24, 437-442.

D. Método de avaliação

D. Método de avaliação

A avaliação configura-se segundo as Normas de Avaliação instituídas pelo Conselho Pedagógico da FPCEUC (cf. Anexo 1); no caso desta Unidade Curricular constará de uma prova de tipo A, isto é, um exame escrito, com ponderação de 50% (conforme prova-tipo: Anexo 2), de uma prova de tipo B, isto é, um trabalho prático escrito de investigação empírica individual (conforme os objectivos e normas apresentados no Anexo 3), e de trabalhos práticos individuais (provas de tipo C; cf. Anexos 4, 5, 6 e 7); as provas tipo B e C serão ponderadas com 50% na totalidade (através do cálculo de uma classificação média para as provas de tipo C). As classificações obtidas nas três categorias de provas farão média aritmética, sendo que em nenhuma poderá registar-se, na escrita, nota inferior a 8 valores, remetendo neste caso para a realização de prova oral para a obtenção da classificação mínima de 10 valores.

Língua de Ensino

Atendendo aos programas de mobilidade em vigor na FPCEUC, a língua de ensino, para além do Português, será o Inglês para alunos/as estrangeiros não lusófonos/as.

E. Material de apoio

E. Material de apoio

Nesta secção indicam-se os materiais de apoio à leccionação (textos, documentos escritos e/ou digitais, *sites* de consulta, etc.); alguns deles, pela sua extensão, são apresentados detalhadamente em anexos, devidamente referenciados.

Para a **Aula n.º 4**, é indicado para consulta:

Classification of 6 Virtues and 24 Character Strengths (Peterson & Seligman, 2004)

Revistas internacionais de referência no domínio da *Psicologia Positiva e do*

Bem-Estar:

- *The Journal of Positive Psychology* [referência online: www.tandf.co.uk/journals/titles/17439760.asp]
 - *Journal of Happiness Studies* [referência online: www.springer.com/social+sciences/quality+of+life+research/journal/10902]
-

Sites online de referência para o estudo da *Psicologia Positiva:*

- Positive Psychology Center [University of Pennsylvania; referência online: www.ppc.sas.upenn.edu/]
 - Authentic Happiness website [www.authentichappiness.sas.upenn.edu/]
 - Quality of Life Research Center [qlrc.cgu.edu/]
 - Diener Well-Being website [www.psych.uiuc.edu/~ediener/]
 - International Society for Quality-of-Life Studies [www.isqols.org/]
 - International Positive Psychology Association [www.ippanetwork.org/]
-

Videos:

- “Martin Seligman Presentation at the Technology, Entertainment & Design Conference, Feb. 2004”

(http://www.ted.com/index.php/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html)

- “Mihaly Csikszentmihalyi: Creativity, fulfillment and flow”

(http://www.ted.com/index.php/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html)

F. Trabalhos a realizar

F. Trabalhos a realizar

De acordo com o estipulado em V., Método de Avaliação, os alunos deverão realizar trabalhos práticos. Nesta Unidade Curricular os alunos, em termos de trabalhos, realizarão uma Prova Tipo B, e quatro Provas Tipo C (para além da Prova Tipo A).

A prova de tipo B (cf. Anexo 3) tem como objectivo um posicionamento do aluno face a si próprio no enquadramento da unidade curricular; é uma prova construída com a perspectiva de formação assumida acima na Introdução deste Relatório. Nesta prova procura-se combinar a vertente da formação pessoal com a vertente da formação prática do ponto de vista científico (cf. Peterson, 2006: www.ppc.sas.upenn.edu/teachingpp.htm).

As provas de tipo C (cf. Anexos 4, 5, 6 e 7) exigidas pelo cumprimento das normas de avaliação desta Unidade Curricular assumem-se como um complemento do esforço individual do aluno, para além das leituras situadas sumário a sumário, e da interacção pedagógica com o Docente.

G. Bibliografia

G. Bibliografia

Nota prévia: nesta listagem bibliográfica estão referenciadas as obras constantes da apresentação deste relatório, da bibliografia indicada por aula, e outra complementar, no sentido que concorrem para uma unidade conceptual e epistemológica, sendo que ainda constituem acervo para os/as alunos/as realizarem as suas investigações e trabalhos, nomeadamente na preparação das teses de Mestrado Integrado a realizar no ano subsequente, bem como poderão servir de apoio textual à intervenção prática.

A sua utilização será realizada com os alunos na dosagem necessária ao desenvolvimento da Unidade Curricular.

Resta referir que o critério da sua escolha prende-se essencialmente com o facto de ser a bibliografia mais citada nos trabalhos consultados para a construção deste Relatório.

Allport, G. W. (1958). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. Oxford, England: Verlag.

Allport, G. W. (1961). *Patterns and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.

Antonovsky, A. (1988). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.

Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. London: Routledge.

Aristotle (1962). *Nichomachean ethics*. (Martin Oswald, Trans.) Indianapolis, IN: Bobbs-Merrill. (Original work published 4th Cent. B.C.).

- Armor, D. A., & Taylor, S. E. (1998). Situated optimism: Specific outcome expectancies and self-regulation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 30 (pp. 309-379). New York: Academic Press.
- Arnold, K. D. (1995). *Lives of promise*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. Washington, DC: Harper & Row.
- Aronson, E., Blaney, N., Stephan, D., Sikes, J., & Snapp, M. (1978). *The jigsaw classroom*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 993-1003.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.) (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Baker, W. E., & Dutton, J. E. (2007). Enabling positive social capital in organizations. In J. E. Dutton & B. R. Ragins (Eds.), *Exploring positive relationships at work* (pp. 325-246). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Psychological Science*, 2, 75-80.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.

- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., Maercker, A., & Smith, J. (1995). People nominated as wise: A comparative study of wisdom-related knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology, 10*, 155-166.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thoughts and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Basabe, N., Paez, D., Valencia, J., Gonzalez, J. L., Rime, B., & Diener, E. (2002). Cultural dimensions, socioeconomic development, climate, and emotional hedonic level. *Cognition & Emotion, 16*, 103-125.
- Baum, A., & Valins, S. (1977). *Architecture and social behavior: Psychological studies in social density*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baumeister, R. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 29-43.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology, 5*, 323–370.
- Baylis, N. (2005). *Learning from wonderful lives: Lessons from the study of well-being brought to life by the personal stories of some much admired individuals*. Cambridge: Cambridge Well-Being Books Ltd.
- Becker, L. (1992). Good lives: Prolegomena. *Social Philosophy and Policy, 9*, 15-37.
- Bellah, R., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., & Tipton, S. (1985). *Habits of the heart*. New York: Harper and Row.

- Benjamin, L. T., Jr. (Ed.) (1992). The history of American psychology [Special issue]. *American Psychologist*, 47(2).
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329– 352.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133, 18-25.
- Bless, H., et al (1996). Mood and the use of scripts: Does a happy mood really lead to mindlessness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 665-679.
- Bohart, A. C., & Greening, T. (2001). Comment: Humanistic Psychology and Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 1, 81-82.
- Bok, S. (1995). *Common values*. Columbia, University of Missouri Press.
- Bolt, M. (2004). *Pursuing human strengths: A positive psychology guide*. Dallas, TX: Worth Publishers.
- Boniwell, I. (2006). *Positive psychology in a nutshell*. London: Practical Psychology Centre.
- Boyer, W. A. R. (1997). Enhancing playfulness with sensorial stimulation. *Journal of Research in Childhood Education*, 12, 78-87.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–305). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.

- Bright, D., Cameron, K., & Caza, A. (2006). The amplifying and buffering effects of virtuousness in downsized organizations. *Journal of Business Ethics*, 64, 249-269.
- Bronowski, J. (1979). *The visionary eye: Essays in the arts, literature, and science*. Cambridge: MIT Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Brudal, L. F. (2006). *Positiv psykologi. Empati, flyt, kvinne og mann, humor*. [Positive psychology. Empathy, flow, female and male, humor]. Bergen, Norway: Fagbokforlaget.
- Buchanan, G.M. (1995). Explanatory style and coronary heart disease. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 225–232). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Buehlman, K. T., Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1992). How a couple views their past predicts their future: Predicting divorce from an oral history interview. *Journal of Family Psychology*, 5, 295-318.
- Burgdorf, J. (2001, August). *The neurobiology of positive emotions*. Paper presented at the Positive Psychology Summer Institute, Sea Ranch, CA.
- Burn, D. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1992). Therapeutic empathy and recovery from depression in cognitive– behavioral therapy: A structural equation model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 441–449.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Cabanac, M. (1992). Pleasure: The common currency. *Journal of Theoretical Biology*, 155, 173-200.

- Calthorpe, P. (Eds.) (1986). *Sustainable Communities: A New Design Synthesis for Cities, Suburbs, and Towns*. San Francisco: Sierra Club Books
- Calvetti, P. Ü., Muller, M. C., & Nunes, M. L. T. (2007). Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios. *Psicologia, Ciência e Profissão*, vol.27, nº.4, 706-717.
- Cameron, K. (2005). Organizational effectiveness: Its demise and re-emergence through positive organizational scholarship. In K. G. Smith & M. A. Hitt (Eds.), *Great minds in management: The process of theory development* (pp. 304-330). New York: Oxford University Press.
- Cameron, K. S., Dutton, J. E., & Quinn, R. E. (Eds.). (2003). *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Cameron, K., & Caza, A. (2005). Developing strategies for responsible leadership. In J. P. Doh & S. Stumph (Eds.), *Handbook on responsible leadership and governance in global business* (pp. 87-111). New York: Oxford University Press.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Brunner-Routledge.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Jr., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.

- Castonguay, L. G., Schut, A. J., Aikins, D. E., Constantine, M. J., Laurenceau, J. P., Bologh, L., & Burns, D. D. (2004). Integrative cognitive therapy for depression: A preliminary investigation. *Journal of Psychotherapy Integration, 14*, 4–20.
- Caza, A., & Quinn, R. (2007). The essence of transformation: Entering the fundamental state of leadership. In S. K. Piderit, R. E. Fry, & D. L. Cooper (Eds.), *Handbook of transformative cooperation: New designs and dynamics* (pp.170-191). Palo Alto, CA: Stanford University Press.
- Caza, A., Barker, B. A., & Cameron, K. (2004). Ethics and ethos: The buffering and amplifying effects of ethical behavior and virtuousness. *Journal of Business Ethics, 52*, 169-178.
- Caza, B., & Caza, A. (2008). Positive organizational scholarship: A critical theory perspective. *Journal of Management Inquiry, 17*, 21-22.
- Chwalisz, K., Diener, E., & Gallagher, D. (1988). Autonomic arousal feedback and emotional experience: Evidence from the spinal cord injured. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 820-828.
- Cialdini, R., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J., & Beaman, A. (1987). Empathy based helping: Is it selflessly or selfishly motivated? *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 749-758.
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling Good: The Science of Well-Being*. New York: Oxford University Press.
- Coan, R. W. (1977). *Hero, artist, sage or saint?* New York: Columbia University Press.
- Cohen, S., & Pressman, S. D. (2006). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science, 15*, 122–125.

- Cohen, S., & Syme, S. L. (Eds.) (1985). *Social support and health*. Orlando: Academic Press, Inc.
- Cohen, S., Alper, C. M., Doyle, W. J., Treanor, J. J., & Turner, R. B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or Influenza A virus. *Psychosomatic Medicine*, 68, 809–815.
- Compton, W. C. (2004). *Introduction to positive psychology*. New York: Wadsworth.
- contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.
- Cosmides, L., & Tooby, J. (1992). Cognitive adaptations for social exchange. In J. H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (pp. 163–228). New York: Oxford University Press.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Cottingham, J. (1998). *Philosophy and the Good Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cowan, E. (2000). Psychological wellness: Some hopes for the future. In D. Cicchetti, J. Rappaport, I. Sandler, & R. P. Weissberg (Eds.), *The promotion of wellness in adolescents* (pp. 477–503). Washington, DC: Child Welfare League of America Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. London: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: HarperCollins.

- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Viking Adult.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (Eds.) (2006). *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1998). The development of the person: An experiential perspective on the ontogenesis of psychological complexity. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 635-684). New York: Wiley.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology, 9*, 203-213.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 804–813.
- de Rivera, J., Possel, L., Verette, J. A., & Weiner, B. (1989). Distinguishing elation, gladness, and joy. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1015-1023.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Delle Fave, A. (Ed.) (2006). *Dimensions of well-being: Research and intervention*. Milano, Italy: FrancoAngeli.

- Descartes, R. (1649/1972). The Passions of the Soul. In E. S. Hladane & G. Ross (Trans.), *The philosophical works of Descartes*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, *130*, 1–38.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, *30*, 389-399.
- Diener, E. (2000) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34-43.
- Diener, E. (2009). Positive Psychology: Past, Present, and Future. In C.R. Snyder & Shane J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, *27*, 21-33.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, *57*, 119-169.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Boston: Blackwell Publishing.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The science of optimal happiness*. Boston: Blackwell Publishing.

- Diener, E., & Diener, C. (1995). The wealth of nations revisited: Income and quality of life. *Social Indicators Research*, 36, 275-286.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., & Eid, M. (2005). *Handbook of Multimethod Measurement in Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., & Iran-Nejad, A. (1986). The relationship in experience between various types of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1031-1038.
- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being*, 1, 41-78.
- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed, pp. 325-337). New York: Guilford.
- Diener, E., & Oishi, S. (2004). Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being. In F. Columbus (Ed.), *Asian economic and political issues: Vol. 10* (pp. 1-25). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16, 162-167.

- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216.
- Diener, E., & Tov, W. (2007). Culture and subjective well-being. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (691-713). New York: Guilford.
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G., & Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality & Social Psychology*, 61, 492-503.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Horowitz, J., & Emmons, R.A. (1985) Happiness of the very wealthy. *Social Indicators*, 16, 263-274.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., & Suh, E. M. (2002). Looking up and looking down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 437-445.

- Diener, E., Lucas, R., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist, 61*, 305-314.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Schimmack, U. (2008). *National Accounts of Well-Being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being, 1*, 159-176.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research, 59*, 229-259.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology, 21*, 542-546.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research, 28*, 195-223
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In P. T. Costa & I. C. Siegler (Eds.), *Advances in cell aging and gerontology: Vol. 15* (pp. 187-220). Amsterdam: Elsevier.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 130-141.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 120-129.
- Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review*, *96*, 84-100.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, *98* (1), 198-208.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2006). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, *16* (12), 939-944.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Psychology*, *1*, 629-651.
- Dutton, J. E., Glynn, M. A., & Spreitzer, G. (2006). Positive organizational scholarship. In J. Greenhaus & G. Callanan (Eds.), *Encyclopedia of career development*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dutton, J. E., Worline, M., Frost, P., & Lilius, J. (2006). Explaining compassion organizing. *Administrative Science Quarterly*, *51* (1), 59-96.
- Dutton, J., Lilius, J., & Kanov, J. (2007). The transformative potential of compassion at work. In S. Piderit, R. Fry, & D. Cooperrider (Eds.), *New designs for transformative cooperation* (pp. 107-126). Stanford University Press.
- Easterbrook (2003). *The progress paradox: How life gets better while people feel worse*. New York: Random House.

- Edwards, L. M. & Lopez, S. J. (2006). Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in Mexican American youth: A mixed methods exploration. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 279-287.
- Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 869-885.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research, 65*, 245-277.
- Eid, M., Langeheine, R., & Diener, E. (2003). Comparing typological structures across cultures by multigroup latent class analysis: A primer. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 34*, 195-210.
- Ellsworth, P. C. & Smith, C. A. (1988). Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion, 2*, 301-331.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84* (2), 377-389.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in psychology*. New York: The Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 1211-1215.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). Situation selection as a moderator of response consistency and stability. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1013-1019.

- Emmons, R. A., Diener, E., & Larsen, R. J. (1986). Choice and avoidance of everyday situations and affect congruence: Two models of reciprocal interactionism. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 815-826.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Fava, G. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics, 68*, 171– 179.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 34*, 45–63.
- Fogelman, E. (1994). *Conscience and courage: Rescuers of Jews during the Holocaust*. New York: Doubleday.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science Medicine, 45*, 1207-1221.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 466–475.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology, 24*, 511–520.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483–498.
- Frank, J. (1973). *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy* (2nd ed.). Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and Existentialism*. Harmondsworth: Penguin.

- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2* (3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. *Cognition and Emotion, 19*, 313–332.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172–175.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1996). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion, 12*, 191–220.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*, 678–686.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 365–376.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Fromm, E. (1947). *Man for himself: An inquiry into the psychology of ethics*. New York: Rinehart & Co., Inc.
- Frost, P., Dutton, J., Maitlis, S., Lilius, J., Kanov, J., & Worline, M. (2006). Seeing organizations differently: Three lenses on compassion. In C. Hardy, S. Clegg, T.

Lawrence & W. Nord (Eds.), *Handbook of organizational studies* (2nd ed., pp. 843-866). London: Sage Publications.

Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set-point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 158-164.

Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.

Fukuyama, F. (1995). *Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity*. New York: Free Press.

Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9, 2, 103-110.

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228–245.

Gable, S., Reis, H. T., & Elliot, A. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1135– 1149.

Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.

Gard, D. E. (2001, August). *Positive emotion in the daily lives of patients with schizophrenia*. Paper presented at the Positive Psychology Summer Institute, Sea Ranch, CA.

Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., & Damon, W. (2001). *Good work: When excellence and ethics meet*. New York: Basic Books.

Gerhardt, S. (2004). *Why Love Matters: how affection shapes a baby's brain*. Hove: Brunner-Routledge.

- Gillham, J. E. (Ed). (2000). *The Science of Optimism and Hope: Research Essays in Honor of Martin E. P. Seligman*. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Gillham, J. E., & Reivich, K. J. (1999). Prevention of depressive symptoms in school children: A research update. *Psychological Science, 10*, 461–462.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behaviour Research and Therapy, 37*, S163-S173.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in school children: Two-year follow-up. *Psychological Science, 6*, 343-351.
- Giltay, E. J., Geleijnse, J., Zitman, M., Hoekstra, F. G., & Schouten, E.G. (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women. *Archives of General Psychiatry, 61*, 1126-1135.
- Gittell, J. H., Cameron, K., Lim, S., & Rivas, V. (2006). Relationships, layoffs, and organizational resilience. *Journal of Applied Behavioral Science, 42*, 300-328.
- Glynn, M. (1996). Innovative genius: A framework for relating individual and organizational intelligences to innovation. *Academy of Management Review, 21*, 1081-1111.
- Grant, A. M., Dutton, J. E., & Rosso, B. D. (2008). Giving commitment: Employee support programs and the prosocial sensemaking process. *Academy of Management Journal 51(5)*, 898-918.

- Greenberg, M. (1997). High-rise public housing, optimism, and personal and environmental health behaviors. *American Journal of Health Behavior, 21*, 388-398.
- Greenberg, M., Domitrovich, C., & Bumbarger, B. (1999). *Preventing mental disorders in school-age children*. Washington, DC: Center for Mental Health Services, U.S. Department of Health and Human Services.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852–870). Oxford, England: Oxford University Press.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books.
- Hall, G. S. (1922). *Senescence: The last half of life*. New York: Appleton.
- Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 112–124.
- Hartup, W. W. & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin, 121*, 355-370.
- Heaphy E., & Dutton, J.E. (2008). Positive social interactions and the human body at work: Linking organizations and physiology. *Academy of Management Review, 33* (1), 137-163.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology, 44*, 9–46.
- Heppner, P. P., Witty, T. E., & Dixon, W. A. (2004) Problem-solving appraisal and human adjustment: A review of 20 years of research using the Problem Solving Inventory. *The Counseling Psychologist, 32*, 344-427.

- Hoghugh, M., & Long, N. (Eds.) (2004). *Handbook of Parenting: theory and research for practice*. London: Sage.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science, 241*, 540-544.
- <http://www.div17pospsych.com/mission.htm>
- Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (2005). *The science of well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- Isaacowitz, D. M., & Seligman, M. E. P. (2003). Cognitive styles and psychological well-being in adulthood and old age. In M. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, K. Moore & The Center for Child Well-Being (Eds.), *Well-Being: Positive development across the lifespan*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Isaacowitz, D. M., Vaillant, G. E., & Seligman, M. E. P. (2003). Strengths and satisfaction across the adult lifespan. *The International Journal of Aging and Human Development, 57* (2), 181-201.
- Isen, A. M. & Levin, P. F. (1972). Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology, 21*, 384-388.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology, 20*, 203-253.
- Isen, A. M. (1993). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 261-277). New York: Guilford.
- Isen, A. M. (2005). A role for neuropsychology in understanding and facilitating influence or positive affect on social behavior and cognitive processes. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds), *Handbook of Social Psychology*. New York: Oxford University Press.

- Israel, B. A., & Antonucci, T. C. (1987). Social network characteristics and psychological well-being: A replication and extension. *Health Education Quarterly, 14*, 461-481.
- Iyengar, S. S., Wells, R. E., & Schwartz, B. (2006). Doing better but feeling worse: Looking for the “best” job undermines satisfaction. *Psychological Science, 17*, 143-150.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- James, W. (1890/1950). *The principles of psychology: Volume 1*. New York: Dover.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. New York: Longman, Green.
- Joseph, S., & Linley, A. P. (2005). Positive psychological approaches to therapy. *Counseling and Psychotherapy Research, 5*, 5–10.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). *Positive Therapy: A Meta-Theory for Positive Psychological Science*. London: Routledge.
- Joseph, S., & Worsley, R. (Eds.). (2005). *Person-centred psychopathology: A positive psychology of mental health*. Ross on Wye: PCCS Books.
- Josephs, R. A., Bosson, J. K., & Jacobs, C. G. (2003). Self-esteem maintenance processes: Why low self-esteem may be resistant to change. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 920–933.
- Journal of Humanistic Psychology*, Special Issue on Positive Psychology (Winter, 2001).
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt.

- Jung, C. G. (1969). *The archetypes of the collective unconscious: Vol. 9. The collective works of C. G. Jung*. Princeton, NJ: Princeton University Press. (Original work published 1936).
- Kadera, S. W., Lambert, M. J., & Andrews, A. A. (1996). How much therapy is really enough? A session-by-session analysis of the psychotherapy dose – effect relationship. *Journal of Psychotherapy: Practice and Research*, 5, 1–22.
- Kahneman, D. (2003). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (2003). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation Publications.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experiences: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780.
- Kasich, J. (1998). *Courage is contagious*. New York: Doubleday.
- Kazdin, A. E., & Bass, D. (1989). Power to detect differences between alternative treatments in comparative psychotherapy outcome research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 138–147.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45–59). London: Oxford University Press.
- Keyes, C. L. M., Haidt, J., & Seligman, M. E. P. (Eds.) (2003). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. N., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being*, 6, 261-300.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. *The Philosophical Review*, 2, 167-197.
- Kusserow, A. S. (1999). Crossing the great divide: anthropological theories of the Western self. *Journal of Anthropological Research*, 55 (4), 541-562.
- Lamont, M. (2000). *The Dignity of Working Men: Morality and the Boundaries of Race, Class and Immigration*. New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Cropanzano, R. S. (1987). Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 767-774.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1986). Affect intensity and reactions to daily life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 803-814.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 170-183.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. London: Allen Lane.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- LeDoux, J., & Armony, J. (1999). Can neurobiology tell us anything about human feelings? In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 489-499). New York: Russell Sage Foundation.
- Legostaev, G. N. (1996). Changes in mental performance after voluntary relaxation. *Human Physiology, 22*, 637-638.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 482-509.
- Lerner, Y., & Zilber, N. (1996). Psychological distress among recent immigrants from the former Soviet Union to Israel, II. The effects of the Gulf War. *Psychological Medicine, 26*, 503-510.
- Levenson, M. R. (1990). Risk taking and personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 1073-1080.
- Levine, R., Lynch, K., Miyake, K., & Lucia, M. (1989). The type A city: Coronary heart disease and the pace of life. *Journal of Behavioral Medicine, 12*, 509-524.
- Lilius, J., Worline, M., Maitlis, S., Kanov, J., Dutton, J., & Frost, P. (2009). Contours of compassion at work. *Journal Of Organizational Behavior, 29*, 193-218.
- Linley, A. C., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, present and (possible) future. *Journal of Positive Psychology, 1*, 3-16.
- Linley, P.A., & Joseph, S. (Eds.) (2004). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Löckenhoff, C., & Carstensen, L. (2004). Socioemotional selectivity theory, aging, and health: The increasingly delicate balance between regulating emotions and making

tough choices. *Journal of Personality. Special Issue: Emotions, Personality, and Health*, 72, 1395-1424.

Lopez, S. J., & Magyar-Moe, J. L. (2006). Positive Psychology that matters. *The Counseling Psychologist*, 34, 2, 323-330.

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.) (2004). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.

Lopez, S. J., Magyar-Moe, J. L., et al. (2006). Counseling Psychology's focus on positive aspects of human functioning. *The Counseling Psychologist*, 34, 2, 205-227.

Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *Journal of Social Psychology*, 137, 181-188.

Lubinski, D., & Benbow, C. P. (2000). States of excellence. *American Psychologist*, 55, 137-150.

Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky, L. (1975). Comparative studies of psychotherapies. Is it true that Everyone has won and all must have prizes? *Archives of General Psychiatry*, 32, 995-1007.

Lucas, R. E., & Diener, E. (2001). Understanding extraverts' enjoyment of social situations: The importance of pleasantness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 343-356.

Lucas, R. E., & Diener, E. (2003). The happy worker: Hypotheses about the role of positive affect in worker productivity. In A. M. Ryan & M. Barrick (Eds.), *Personality and work* (pp. 30-59). San Francisco: Jossey-Bass.

- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 527-539.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2006). Unemployment alters the set-point for life satisfaction. *Psychological Science, 15*, 8-13.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 616-628.
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 452-468.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2006). Subjective Well-Being. In Worell, J. & Goodheart, C. D. (Eds), *Handbook of girls' and women's psychological health: Gender and well-being across the lifespan* (pp. 166-174). New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1141-1157.

- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1999). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 988-1007.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K.L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22, 155-186.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- Maddux, J. E. (2002). Stopping the “madness”: Positive psychology and the deconstruction of the illness ideology and the *DSM*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 13–25). New York: Oxford University
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1046-1053.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*. 98, 224-253.
- Martin, J., & Stent, G. S. (1990). I think; therefore I thank: A philosophy of etiquette. *American Scholar*, 59, 237-254.
- Martin, P. (2005). *Making happy people: The nature of happiness and its origins in childhood*. London: Fourth Estate.

- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1313-1324.
- Marujo, H., Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução Positiva: Psicologia Positiva e Práticas Apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13 (1), 115-136.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Penguin.
- Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24-33.
- McAdams, D. P. (1985). *Power, Intimacy and the Life Story: Personological Inquiries into Identity*. Homewood, IL: Dorsey Press.
- McAdams, D. P. (1989). *Intimacy: The need to be close*. NY: Doubleday.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: Willam Morrow & Co.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003-1015.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (Eds.), (1998). *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation*. Washington, DC: American Psychological Association.
- McAdams, D. P., Diamond, A., de St. Aubin, E., & Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: The psychological construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 678-694.

- McCrae, R. R., Terracciano, A., & 79 members of the Personality Profiles of Cultures Project (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*, 547-561.
- McCullough, M. E. (2000) Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*, 43-54.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as a human strength: Conceptualization, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*, 43–55.
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000) Classical sources of human strength: Revisiting an old home and rebuilding a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*, 1-10.
- McGregor, I. & Little B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 494-512.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, *64*, 275–310.
- Morgan Roberts, L., Dutton, J. E., Spreitzer, G. M., Heaphy, E. D., & Quinn, R. E. (2005). Composing the reflected best-self portrait: Building pathways for becoming extraordinary in work organizations. *Academy of Management Review*, *30* (4), 712-736.
- Mroczek, D. K., & Griffin, P. W. (2007). Growth-curve modeling in positive psychology. In A. D. Ong & M. H. M. Van Dulmen (Eds.), *Oxford handbook of*

- methods in positive psychology* (pp. 467-476). New York: Oxford University Press.
- Murray, C. (2003). *Human accomplishment: The pursuit of excellence in the arts and sciences, 800 B. C. to 1950*. New York: HarperCollins.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. New York: Avon.
- Myers, D. G. (2000) The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Myers, D. G. (2000) The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford Press.
- Neto, F. (1999). Satisfação com a vida e características da personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.
- Neto, F. (1993). Satisfaction with Life Scale: psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, v.22, 125-134.
- Neto, F., & Oliveira, J. B. (2002). Satisfação com a vida: Diferenças conforme a religião e a cultura. *Psicologia, Educação e Cultura*, VI, 2, 349-361.
- Nemeth, C. (1988). Modelling courage: The role of dissent in fostering independence. *European Journal of Social Psychology*, 18, 275-280.
- Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E., & Kahneman, D. (2003). Zeroing in on the dark side of the American Dream: A closer look at the negative consequences of the goal for financial success. *Psychological Science*, 14, 531-536.

- Norem, J. K. (2001). *The positive power of negative thinking*. New York: Basic Books.
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 993–1001.
- Oishi, S., & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 1674-1682.
- Oishi, S., & Diener, E. (2003). Culture and well-being: The cycle of action, evaluation, and decision. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 939-949.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. (2007). The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science, 2* (4), 346–360.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E., & Suh, E. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*, 980-990.
- Oishi, S., Diener, E., Scollon, C. N., & Biswas-Diener, R. (2004). Cross-situational consistency of affective experiences across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 460-472.
- Oishi, S., Schimmack, U., & Diener, E. (2001). Pleasures and subjective well-being. *European Journal of Personality, 15*, 153-167.
- Oliner, P. (1983). Putting "community" into citizenship education: The need for prosociality. *Theory and Research In Social Education, 11*, 65-81.
- Oliner, S., & Oliner, P. (1988). *The altruistic personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe*. New York: Free Press.
- Oliveira, J. B. (2004). *Psicologia Positiva*. Porto: Edições Asa.
- Oliveira, J. B. (2000). Felicidade: Teorias e factores. *Psicologia, Educação e Cultura, IV*, 281-309.

- Olson, J. M., Roese, N. J., & Zanna, M. P. (1996). Expectancies. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 211–238). New York: Guilford Press.
- Ong, A. D., & Van Dulmen, M. H. M. (Eds.) (2006). *Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences, 41*, 1263-1273.
- Paloutzian, R., & Kirkpatrick, L. (1995). The Scope of Religious Influences on Personal and Societal Well-Being. *Journal of Social Issues, 51*, 1-11.
- Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia, v. 17, nº 36*, 9-20.
- Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603–619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Reply: Strengths of character and well-being: A closer look at hope and modesty. *Journal of Social & Clinical Psychology, 23* (5), 628-634
- Passareli, P. M., & Silva, J. A. (2007). Psicologia Positiva e o estudo do Bem-Estar subjetivo. *Estudos de Psicologia, v. 24, nº 4*, 513-517.
- Patchen, M. (1987). Strategies for eliciting cooperation from an adversary: Laboratory and international findings. *Journal of Conflict Resolution, 31*, 164-185.

- Patterson, T. G., & Joseph, S. (2007). Person-centered personality theory: Support from self-determination theory and positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology* 47, 1, 117–139.
- Paulus, P., McCain, G., & Cox, V. (1978). Death rates, blood pressure, and institutional crowding. *Environmental Psychology and Nonverbal Behavior*, 3, 107-116.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W., & Diener, E. (2003). Well-being (Including life satisfaction). *Encyclopedia of psychological assessment, Vol. 2* (pp. 1097-1101).
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340-354.
- Pawelski, J. O. (2003). William James, Positive Psychology, and Healthy-Mindedness. *The Journal of Speculative Philosophy, Volume 17, Number 1*, 53-67.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 539–548.
- Peristiany, J. G. (Ed.) (1965). *Honour and shame: The values of Mediterranean society*. London: Weidenfeld and Nicolson.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.

- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry, 14*, 141–146.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2001). *VIA Inventory of Strengths (VIA-IS)*.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). Positive organizational studies: Thirteen lessons from positive psychology. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R.E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2003). *The Values in Action (VIA) classification of strengths*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Peterson, C., Lee, F., & Seligman, M. E. P. (2003). Assessment of optimism and hope. In R. Fernández Ballesteros (Ed.), *Encyclopedia of psychological assessment*. (pp. 646-649). London: Sage Publications.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005a). Assessment of character strengths. In G. P. Koocher, J. C. Norcross, & S. S. Hill III (Eds.), *Psychologists' desk reference* (2nd ed., pp. 93–98). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005b). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25–41.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6* (1), 25 – 41.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 17-26.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P., & Vaillant, G.E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 23-27.
- Piliavin, J. A., & Callero, P. L. (1991). *Giving blood: The development of an altruistic identity*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Pina e Cunha, M., Campos e Cunha, R., & Rego, A. (2007). *Organizações Positivas*. Lisboa: Ed. D. Quixote.
- Plato (1991). *The Republic*. (Allan Bloom, Trans.) New York: Basic Books. (Original work published 4th Cent. BC).
- Popovic, N. (2005). *Personal synthesis: A complete guide to personal knowledge*. London: Personal Well-Being Centre.
- Powley, E. H., & Cameron, K. (2006). Organizational healing: Lived virtuousness amidst organizational crisis. *Journal of Management, Spirituality, and Religion, 3*, 13-33.
- Pratto, F. & John, O. P. (1991). Automatic vigilance: The attention-grabbing power of negative social information. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 380-391.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C., Velicer, W. F., & Rossi, J. S. (1993). Standardized, individualized, interactive, and personalized self-help programs for smoking cessation. *Health Psychology, 12*, 399-405.

- Quinn, R. E., & Spreitzer, G. M. (2006). Entering the fundamental state of leadership: A framework for the positive transformation of self and others. In R. Burke & C. Cooper. (Eds.), *Inspiring leaders* (pp. 67-83). Oxford, England: Routledge.
- Rachman, S. (1984). Fear and courage. *Behavior Therapy*, *15*, 109-120.
- Reed, G. M., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., Wang, H. J., & Visscher, B. R. (1994). Realistic acceptance as a predictor of decreased survival time in gay men with AIDS. *Health Psychology*, *13*, 299-307.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: The positive person and the good life* (pp. 129–159). Washington, DC: American Psychological Association.
- Reivich, K.J., Gillham, J.E., Chaplin, T. M., & Seligman, M.E.P. (2005). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. In S. Goldstein & R.B. Brooks (Eds.) *Handbook of Resilience in Children*. (pp. 223-237). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A lifespan perspective. *Journal of Gerontology*, *42*, 44-49.
- Rhee, S.Y., Dutton, J., & Bagozzi, R. (2006). Making sense of organizational actions in response to tragedy: Virtue frames, organizational identification and organizational attachment. *Journal of Management, Religion and Spirituality*, *3*, 1-2.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, *36*, 2, 96-112.

- Robitschek, C. (2002). Validity of Personal Growth Initiative Scale Scores With a Mexican American College Student Population. *Journal of Counseling Psychology, 50* (4), 496 - 502.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Russell, B. (1930/1960). *The Conquest of Happiness*. London: George Allen & Unwin, Ltd.
- Russell, J. A. (1991). Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin, 110*, 426-450.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation and well-being. *American Psychologist, 55* (1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*, 99-104.
- Ryff, C. D. (2003). Corners of myopia in the positive psychology parade. *Psychological Inquiry, 14*, 153-159.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). Contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.

- Ryff, C.D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 719-727.
- Saleebey, D. (Ed.) (1992). *The strengths perspective in social work practice*. New York: Longman.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, *55*, 110-121.
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, *61*, 317-342.
- Santor, D. A., & Kusumakar, V. (2001). Open trial of interpersonal therapy in adolescents with moderate to severe major depression: Effectiveness of novice IPT therapists. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *40*, 236-240.
- Sartre, J.-P. (1946). *L'existentialisme est un humanisme*. Paris: Editions Nagel.
- Schimmack, U., & Diener, E. (1997) Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 1313-1329.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, *37*, 100-106.
- Schimmack, U., Oishi, S., & Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism? *Cognition and Emotion*, *16*, 705-719.
- Schimmack, U., Oishi, S., Diener, E., & Suh, E. (2000). Facets of affective experiences: A framework for investigations of trait affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*, 655-688.

- Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (Eds.) (2001). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Schulz, R., Bookwala, J., Knapp, J. E., Scheier, M. F., & Williamson, G. M. (1996). Pessimism, age, and cancer mortality. *Psychology and Aging, 11*, 304-309.
- Schwartz, B. (1986). *The battle for human nature: Science, morality and modern life*. New York: Norton.
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist, 55*, 79-88.
- Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2004). Emotions across cultures and methods. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*, 304-326.
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2003). Experience sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being, 4*, 5-34.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1993) Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 654-664.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 262-271.
- Seidlitz, L., Wyer, R. S., & Diener, E. (1997). Cognitive correlates of subjective well-being: The processing of valenced life events by happy and unhappy persons. *Journal of Research in Personality, 31*, 240-256.
- Seligman, M. E P, Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.

- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco, CA: W.H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1994). *What you can change & what you can't*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50 (12), 965-974.
- Seligman, M. E. P. (1996). Science as an ally of practice. *American Psychologist*, 51, 1072-1079.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life* (2nd ed.). New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (1999). The Presidential Address (Annual Report). *American Psychologist*, 54, 1, 559-562.
- Seligman, M. E. P. (2000). The positive perspective. *The Gallup Review*, 3 (1), 2-7).
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2003). Positive Psychology: Fundamental Assumptions. *Psychologist*, 126-127.
- Seligman, M. E. P. (2003). The past and future of positive psychology. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. xi - xx). Washington DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2004). Can happiness be taught? *Daedalus*.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5–14.
- Seligman, M. E. P., & Pawelski, J.O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, *14*, 159-163.
- Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. (pp. 305-317) Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P., Berkowitz, M. W., Catalano, R. F., Damon, W., Eccles, J.S., Gillham, J. E., Moore, K. A., Nicholson, H. J., Park, N., Penn, D. L., Peterson, C., Shih, M., Steen, T. A., Sternberg, R. J., Tierney, J. P., Weissberg, R. P., & Zaff, J. F. (2005). *The positive perspective on youth development*. In D. L. Evans, E. Foa, R. Gur, H. Hendrin, C. O'Brien, M. E. P. Seligman, & B. T. Walsh (Eds), *Treating and preventing adolescent mental health disorders: What we know and what we don't know* (pp. 499-529). New York: Oxford University Press, The Annenberg Foundation Trust at Sunnylands, and The Annenberg Public Policy Center of the University of Pennsylvania.
- Seligman, M. E. P., Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Seligman, M. E. P., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia. Special Positive Psychology*, *27* (1), 63-78.
- Seligman, M. E. P., Parks, A., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *The Royal Society, Philosophical Transactions: Biological Sciences*, *359*, 1379-1381.

- Seligman, M. E. P., Parks, A.C. & Steen, T. (2006). A balanced psychology and a full life. In F. Huppert, B. Keverne & N. Baylis, (Eds.), *The science of well-being* (pp. 275-283), Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, *61*, 774–788.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safe Guard Children from Depression & Build LifeLong Resilience*. London: Harper.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410-421.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Free Press.
- Shatte, A. J., Reivich, K., & Seligman, M. E. P. (2000). Promoting human strengths and corporate competencies. *Psychologist*, *4* (2), 183-196.
- Shatte, A. J., Seligman, M. E. P., Gillham, J. E., & Reivich, K. (2003). The role of positive psychology in child, adolescent, and family development. In Lerner, R.E., Jacobs, F., & Wertlieb, D. (Eds.), *Handbook of applied developmental science: promoting positive child, adolescent, and family development through research, policies, and programs*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Shaver, P., Schwartz, J, Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality & Social Psychology*, *52*, 1061-1086.
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal Human Being: An Integrative Multi-level Perspective*. Philadelphia, PA: Lawrence-Erlbaum.

- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216–217.
- Sigmon, S., & Snyder, C. R. (1993) Looking at oneself in a rose-colored mirror: The role of excuses in the negotiation of personal reality. In M. Lewis & C. Saarni (Eds.), *Deception and lying in everyday life* (pp.271-286). New York: Guilford.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXVI, n.º 3, 503-515.
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2000). O bem estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4, 243-279.
- Simonton, D. K. (2000) Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects. *American Psychologist*, 55, 151-158.
- Slavin, R. E. (1985). Cooperative learning: Applying contact theory in desegregated schools. *Journal of Social Issues*, 41 (3), 45-62.
- Smith, E. J. (2006). The Strength-Based Counseling Model. *The Counseling Psychologist*, 34, 1, 13-79.
- Smith, M. K. (2005). Happiness and education - theory, practice and possibility, *The encyclopaedia of informal education*, www.infed.org/biblio/happiness_and_education.htm
- Smith, M. L., & Glass, G. V. (1977). The meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American Psychologist*, 32, 752-760.
- Smith, R. (1997). *The human sciences*. New York: Norton.
- Smith, R. H., Diener, E., & Wedell, D. H. (1989). Intrapersonal and social comparison determinants of happiness: A range-frequency analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 317-325.

- Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E., Hoyle, R. H., & Kim, S.-H. (1999). Dispositional envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1007-1020.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11-28.
- Snyder, C. R., & Clair, M. (1976) The effects of expected and obtained grades on teacher evaluation and attribution of performance. *Journal of Educational Psychology*, 68, 75-82.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2006). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2008). *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre, RS: Artmed..
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2005). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & McCullough, M.E. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting and old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology* 19, 1-10.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R., Ilardi, S., Michael, S., & Cheavens, J. (2000). Hope theory: Updating a common process for psychological change. In C. R. Snyder & R. E. Ingram (Eds.), *Handbook of psychological change: Psychotherapy processes and practices for the 21st century* (pp. 128-153). New York: Wiley.

- Snyder, M., & Omoto, A. M. (1992). Who helps and why? The psychology of AIDS and volunteerism. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *Helping and being helped in the real world* (pp. 213-230). Newbury Park, CA: Sage.
- Sommers, S., & Kosmitzki, C. (1988). Emotion and social context: An American-German comparison. *British Journal of Social Psychology*, 27, Special Issue: The social context of emotion, 35-49.
- Spinoza, B. (1910). *Ethic*. Translated by W. Hale White. London: Oxford University Press. [original work c. 1665].
- Spreitzer, G. (2007). Giving peace a chance: Organizational leadership, empowerment, and peace. *Journal of Organizational Behavior*, 28, 1077-1095.
- Spreitzer, G. M. (2006). Empowerment. In S. Rogelberg (Ed.), *Encyclopedia of industrial and organizational psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Spreitzer, G. M., & Doneson, D. (2007). Musings on the past and future of employee empowerment. In T. Cummings (Ed.), *Handbook of organizational development (Chapter 17)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Spreitzer, G. M., & Sutcliffe, K. (2006). Thriving in organizations. In C. Cooper & D. Nelson (Eds.), *Positive organizational behavior* (pp. 74-85). Thousand Oaks: Sage.
- Spreitzer, G. M., Coleman, M. S., & Gruber, D. (2006). Positive strategic leadership: Lessons from a university president. In R. Hooijberg, J. Hunt, K. Boal, & J. Antonakis (Eds.), *Leadership in and of organizations* (pp. 155-172). Elsevier.

- Spreitzer, G., Sutcliffe, K., Dutton, J., Sonenshein, S., & Grant, A. (2005). A socially embedded model of thriving at work. *Organization Science, 16* (5), 537-549.
- Stewart, A., & Healy, J. (1989). Linking individual development and social change. *American Psychologist, 44*, 30-42.
- Stokols, D. (1992). Establishing and maintaining healthy environments: Toward a social ecology of health promotion. *American Psychologist, 47*, 6-22.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1091-1102.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality & Social Psychology, 74* (2), 482-493.
- Suh, E., M., Diener, E., & Updegraff, J. A. (2008). From culture to priming conditions: Self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*, 3.
- Szgun, G., & Schauble, M. (1997). Children's and adults' understanding of the feeling experience of courage. *Cognition and Emotion, 11*, 291-306.
- Tangney, J. P. (2000) Humility: Theoretical perspectives, empirical findings, and directions of future research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 70-82.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist, 55*, 99-109.

- Taylor, S. E., Repetti, R. L., & Seeman, T. (1997). Health psychology: What is an unhealthy environment and how does it get under the skin? *Annual Review of Psychology*, 48, 411-47.
- Telfer, E. (1980). *Happiness*. New York: St. Martin's Press.
- Terracciano, A., Abdel-Khalek, A. M., Adam, N., Adamovova, L., Ahn, C.-K., Ahn, H.-n., et al. (2005). National character does not reflect mean personality trait levels in 49 Cultures. *Science*, 310, 96-100.
- Thomas, D. L., & Diener, E. (1990). Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 291-297.
- Tiger, L. (1995/1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Kodansha.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York: Springer.
- Tov, W., & Diener, E. (2008). The well-being of nations: Linking together trust, cooperation, and democracy. In B. A. Sullivan, M. Snyder & J. L. Sullivan (Eds.), *Cooperation: The political psychology of effective human interaction* (pp. 323-342). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotion to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89-98.
- Vaillant, G. E. (2000). The mature defenses: Antecedents of joy. *American Psychologist*, 55, 89-98.

- Vaillant, G. E. (2003). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of adult Development*. London: Little, Brown and Company.
- Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (6), 1193-1202.
- Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., & Arriaga, X. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1373-1395.
- Vonk, R. (1994). Trait inferences, impression formation, and person memory: Strategies in processing inconsistent information about people. *European Review of Social Psychology*, 5, 111–149.
- Walsh, W. B. (Ed.) (2003). *Counseling Psychology and Optimal Human Functioning*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Waterman, A. S. (1984). *The Psychology of Individualism*. New York: Praeger Publishers.
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11, 47-74.
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical and Philosophical Psychology*, 10, 39-44.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

- Weiner, B., & Graham, S. (1989). Understanding the motivational role of affect: Lifespan research from an attributional perspective. *Cognition & Emotion*, 3, 401-419.
- Williamson, G. (1998) The central role of restricted normal activities in adjustment to illness and disability: A model of depressed affect. *Rehabilitation Psychology*, 43, 327-347.
- Williamson, G. (2000) Extending the activity restriction model of depressed affect: Evidence from a sample of breast cancer patients. *Health Psychology*, 19, 339-347.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Winner, E. (2000). The origins and ends of giftedness. *American Psychologist*, 55, 159-169.
- Wirtz, D., Kruger, J., Scollon, C. N., & Diener, E. (2003). What to do on spring break? The role of predicted, on-line, and remembered experience in future choice. *Psychological Science*, 14, 520-524.
- Wittenbrink, B., Judd, C. M., & Park, B. (1997). Evidence for racial prejudice at the implicit level and its relationship with questionnaire measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 262-274.
- Wolin, S., & Wolin, S. (1996). The challenge model. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 5, 243-56.
- Wong, Y. J. (2006). Strength-centered therapy: A social constructionist, virtues-based psychotherapy. *Psychotherapy*, 43, 133-146.
- Wright, T. A. (2003). Positive Organizational Behavior: An idea whose time has truly come. *Journal of Organizational Behavior*, 24, 437-442.

Wright, T. A., & Wright, V. P. (2000). How our “values” influence the manner in which organizational research is framed and interpreted. *Journal of Organizational Behavior, 21*, 603-607.

www.ppc.sas.upenn.edu/teachingpp.htm

Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

ANEXOS

ANEXO 1

NORMAS DE AVALIAÇÃO FPCE UC 2008-2009

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade de Coimbra

NORMAS DE AVALIAÇÃO

Para vigorar a partir do ano lectivo de 2008/2009

1. As presentes normas estabelecem as regras aplicáveis à avaliação dos alunos da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Estas normas de avaliação da FPCE regem-se pelo espírito e pelo normativo do Regulamento Pedagógico da Universidade de Coimbra, devendo este ser consultado em qualquer situação não especificada neste documento.
2. A FPCE considera dois períodos regulares de avaliação: um no fim do primeiro semestre e outro no fim do segundo semestre. Cada um destes períodos comporta uma época normal e uma época de recurso. Para os casos devidamente regulamentados, haverá um período especial de avaliação em Setembro.
3. Para efeitos de avaliação, consideram-se as seguintes provas:
 - a) Provas de tipo A: provas escritas (testes, frequências ou exames);
 - b) Provas de tipo B: trabalhos de investigação (bibliográfica ou empírica);
 - c) Provas de tipo C: trabalhos práticos ou de tipo laboratorial a realizar no âmbito das aulas práticas ou teórico-práticas;
 - d) Provas de tipo D: provas orais ou de defesa de trabalho;
 - e) Provas de tipo E: trabalhos realizados no âmbito da participação em investigações, desde que devidamente enquadrados pelos docentes.
4. Para efeitos de avaliação e aprovação em qualquer unidade curricular, os alunos deverão realizar, pelo menos, dois dos tipos de provas referidos no ponto 3.
5. Cada docente deverá decidir, no início da Unidade Curricular, se as provas de tipo B, C e E deverão ser realizadas individualmente ou em grupo e tornar isso público na WOC.
6. No caso da avaliação contemplar uma única prova de tipo A, essa componente não deverá exceder os 50% da classificação final.
7. No caso de o docente optar por efectuar mais do que uma prova de tipo A ao longo do semestre (em avaliação periódica ou contínua), o peso dessas provas poderá atingir 75% da classificação final da unidade curricular.
8. Para efeitos de aprovação na unidade curricular, em qualquer das provas realizadas, o aluno não poderá ter menos de 40% da classificação máxima atribuída a essa prova.
9. A classificação final da unidade curricular terá arredondamento às unidades, tomando-se como unidade de arredondamento a fracção não inferior a cinco décimas.

10. Em caso de classificação inferior a 40% da nota máxima nas provas de tipo B e C, o aluno poderá reformulá-las ou refazê-las apenas na época de recurso.
11. Ficará ao critério de cada docente a decisão de realizar provas de tipo D quando os estudantes obtiverem classificações entre 40 e 50% da nota máxima ou no caso de pretenderem fazer melhoria, em qualquer tipo de provas.
 - 11.1 A decisão deve ser publicitada na WOC no início da unidade curricular.
 - 11.2 Estas provas não poderão prejudicar os prazos legais estipulados para a divulgação da classificação antes da realização da época de recurso.
12. Em casos devidamente regulamentados (cf., regimes especiais) e/ou justificados, parte da componente prática correspondente às provas de tipo C poderá ser avaliada por provas de tipo A.
13. Os alunos que, nas épocas normal e/ou de recurso, não tenham obtido a classificação mínima exigida numa ou mais provas de tipo A, B ou C, terão que repetir ou reformular essa(s) prova(s) no semestre correspondente, do ano lectivo seguinte, sendo mantida a classificação na(s) prova(s) em que já obtiveram a nota mínima exigida.
14. Não existem limitações quanto ao número de provas de tipo A que podem ser realizados em cada época de recurso, não devendo porém exceder os 39 ECTS por semestre.
15. Em caso de unidades curriculares em atraso, o aluno poderá inscrever-se até ao máximo de 4 destas unidades no semestre correspondente ao seu funcionamento.
16. Os alunos que pretendam melhorar a classificação final de uma ou mais unidades curriculares, deverão inscrever-se para repetir as respectivas provas na época de recurso do mesmo ano lectivo ou no mesmo semestre do ano subsequente ao ano em que obteve aprovação, até um máximo de 4 unidades curriculares.
 - 16.1 Cada unidade curricular só poderá ser objecto de uma tentativa de melhoria.
 - 16.2 No final do curso, o estudante poderá, ainda, requerer a melhoria de nota a 6 unidades curriculares semestrais do plano de curso, das que ainda não tenham sido objecto de melhoria.
17. Os estudantes, nas condições regulamentarmente previstas, poderão realizar provas de avaliação até um máximo de 4 unidades curriculares, na época especial,.
18. Têm, igualmente, acesso a época especial os estudantes que estejam a terminar o curso. Estes estudantes poderão, ainda, defender o Relatório de Estágio e/ou Dissertação de Mestrado nesta época de avaliação.
19. Dada a sua especificidade, os Estágios e as Dissertações de Mestrado realizar-se-ão em regime de avaliação contínua, sendo a classificação final destas unidades curriculares objecto de um regulamento próprio.

20. A classificação final de cada unidade curricular deverá ser calculada a partir das classificações obtidas em cada elemento de avaliação, através de uma fórmula tornada pública na WOC pelo docente responsável, no início do semestre.

21. A classificação final do curso deverá corresponder à média das classificações obtidas nas várias unidades curriculares, ponderados os respectivos ECTS.

22. O calendário de exames é elaborado sob a responsabilidade do Órgão Directivo e divulgado até ao início do ano lectivo a que se refere, depois de ouvido o Conselho Pedagógico.

23. Os casos omissos neste regulamento serão apreciados pelo Conselho Pedagógico, sendo aplicadas as normas gerais do Regulamento Pedagógico da Universidade de Coimbra ou, em casos omissos nestas, outras que não se sobreponham a qualquer indicação desse Regulamento.

ANEXO 2

PROVA TIPO A (EXEMPLO)

Instruções:

A prova (tipo A) que se segue destina-se a avaliar a aquisição de conhecimentos no âmbito da Unidade Curricular Psicologia Positiva e Bem-Estar, e o desenvolvimento de uma postura científica e prática neste domínio.

Por favor, responde a 2 das seguintes questões, utilizando para o efeito uma folha de ponto (2 páginas no máximo por resposta; é permitida a consulta de bibliografia); tempo máximo de execução da tarefa: 90 minutos.

1. A Psicologia Positiva tem um longo passado, mas uma curta história.
2. Do ponto de vista do Aconselhamento, a Psicologia Positiva destaca-se por uma visão salutogénica do desenvolvimento humano.
3. Como é que se expressam organizacionalmente as vertentes positivas do funcionamento da personalidade.

Bom trabalho.

ANEXO 3

PROVA TIPO B

Exercício:

Durante este Semestre procura em situações espontâneas seres generoso/a de um modo perfeitamente anónimo e/ou secreto; por exemplo, apanhares lixo do chão e colocares no respectivo recipiente, ou sorrisos para alguém de semblante triste com quem te cruzes.

Em primeiro lugar, inventaria um conjunto semelhante destas situações, e depois classifica-as face às 6 Virtudes e 24 Forças de Cárcer inventariadas por Seligman e Peterson (2004); pratica-as, e finalmente reflecte sobre o modo como te sentiste a realizá-las, sob a luz das tuas aprendizagens na Unidade Curricular de Psicologia Positiva e Bem-Estar.

[formato APA, máximo 7 páginas]

ANEXO 4

PROVA TIPO C (INFÂNCIA)

Exercício:

Escreve um pequeno ensaio sobre o modo como vês a situação das práticas educativas na infância no actual momento do país, à luz das tuas aprendizagens no âmbito da Unidade Curricular de Psicologia Positiva e Bem-Estar.

[formato APA, máximo 2 páginas]

ANEXO 5

PROVA TIPO C (ENVELHECIMENTO)

Exercício:

Escreve um pequeno ensaio sobre o modo como vês a situação das práticas de institucionalização de idosos no actual momento do país, à luz das tuas aprendizagens no âmbito da Unidade Curricular de Psicologia Positiva e Bem-Estar.

[formato APA, máximo 2 páginas]

ANEXO 6

PROVA TIPO C (AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA)

Exercício:

Após leres com atenção a breve descrição de cada um dos instrumentos de avaliação psicológica indicados, e a respectiva bibliografia (cf. Anexo 9):

- 1) procura traduzir o instrumento que seleccionaste, indicando a razão da tua escolha;
- 2) aplica-o a ti próprio/a;
- 3) reflecte sobre o processo, e indica numa análise crítica quais as qualidades desse instrumento, bem como os seus pontos menos positivos.

[formato APA, máximo 4 páginas]

ANEXO 7

PROVA TIPO C (SÍNTESE FINAL)

Exercício:

Agora que atingimos o final desta Unidade Curricular, procura fazer um balanço das tuas aprendizagens de natureza científica (teórica e prática), bem como das reflexões pessoais que ao longo do Semestre foste realizando.

[formato APA, máximo 4 páginas]

ANEXO 8

Classification of 6 Virtues and 24 Character Strengths (Peterson & Seligman, 2004)

Table 1
Classification of 6 Virtues and 24 Character Strengths (Peterson & Seligman, 2004)

Virtue and strength	Definition
1. Wisdom and knowledge Creativity Curiosity Open-mindedness Love of learning Perspective	Cognitive strengths that entail the acquisition and use of knowledge Thinking of novel and productive ways to do things Taking an interest in all of ongoing experience Thinking things through and examining them from all sides Mastering new skills, topics, and bodies of knowledge Being able to provide wise counsel to others
2. Courage Authenticity Bravery Persistence Zest	Emotional strengths that involve the exercise of will to accomplish goals in the face of opposition, external or internal Speaking the truth and presenting oneself in a genuine way Not shrinking from threat, challenge, difficulty, or pain Finishing what one starts Approaching life with excitement and energy
3. Humanity Kindness Love Social intelligence	Interpersonal strengths that involve "tending and befriending" others Doing favors and good deeds for others Valuing close relations with others Being aware of the motives and feelings of self and others
4. Justice Fairness Leadership Teamwork	Civic strengths that underlie healthy community life Treating all people the same according to notions of fairness and justice Organizing group activities and seeing that they happen Working well as member of a group or team
5. Temperance Forgiveness Modesty Prudence Self-regulation	Strengths that protect against excess Forgiving those who have done wrong Letting one's accomplishments speak for themselves Being careful about one's choices; <i>not</i> saying or doing things that might later be regretted Regulating what one feels and does
6. Transcendence Appreciation of beauty and excellence Gratitude Hope Humor Religiousness	Strengths that forge connections to the larger universe and provide meaning Noticing and appreciating beauty, excellence, and/or skilled performance in all domains of life Being aware of and thankful for the good things that happen Expecting the best and working to achieve it Liking to laugh and tease; bringing smiles to other people Having coherent beliefs about the higher purpose and meaning of life

ANEXO 9

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

I. *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*

Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D.

Bibliografia:

Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Day-to-Day Experiences

Instructions: Below is a collection of statements about your everyday experience. Using the 1-6 scale below, please indicate how frequently or infrequently you currently have each experience. Please answer according to what *really reflects* your experience rather than what you think your experience should be. Please treat each item separately from every other item.

1	2	3	4	5	6
Almost Always	Very Frequently	Somewhat Frequently	Somewhat Infrequently	Very Infrequently	Almost Never

I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later.	1	2	3	4	5	6
I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else.	1	2	3	4	5	6
I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.	1	2	3	4	5	6
I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way.	1	2	3	4	5	6
I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention.	1	2	3	4	5	6
I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time.	1	2	3	4	5	6
It seems I am "running on automatic," without much awareness of what I'm doing.	1	2	3	4	5	6
I rush through activities without being really attentive to them.	1	2	3	4	5	6
I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I'm doing right now to get there.	1	2	3	4	5	6
I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.	1	2	3	4	5	6
I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time.	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6
Almost Always	Very Frequently	Somewhat Frequently	Somewhat Infrequently	Very Infrequently	Almost Never

I drive places on 'automatic pilot' and then wonder why I went there.	1	2	3	4	5	6
I find myself preoccupied with the future or the past.	1	2	3	4	5	6
I find myself doing things without paying attention.	1	2	3	4	5	6
I snack without being aware that I'm eating.	1	2	3	4	5	6

MAAS Scoring

To score the scale, simply compute a mean of the 15 items. Higher scores reflect higher levels of dispositional mindfulness.

II. Satisfaction with Life Scale

Ed Diener, University of Illinois, Urbana-Champaign

Bibliografia:

Diener, E., Emmons, R.A., Larson, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Neto, F. (1999). Satisfação com a vida e características da personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.

Neto, F. (1993). Satisfaction with Life Scale: psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, v.22, 125-134.

Neto, F., & Oliveira, J. B. (2002). Satisfação com a vida: Diferenças conforme a religião e a cultura. *Psicologia, Educação e Cultura*, VI, 2, 349-361.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.

Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.

Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXVI, n.º 3, 503-515.

The Satisfaction with Life Scale

By Ed Diener, Ph.D.

DIRECTIONS: Below are five statements with which you may agree or disagree. Using the 1-7 scale below, indicate your agreement with each item by placing the appropriate number in the line preceding that item. Please be open and honest in your responding.

- 1 = Strongly Disagree
- 2 = Disagree
- 3 = Slightly Disagree
- 4 = Neither Agree or Disagree
- 5 = Slightly Agree
- 6 = Agree
- 7 = Strongly Agree

- _____ 1. In most ways my life is close to my ideal.
- _____ 2. The conditions of my life are excellent.
- _____ 3. I am satisfied with life.
- _____ 4. So far I have gotten the important things I want in life.
- _____ 5. If I could live my life over, I would change almost nothing.

III. Subjective Happiness Scale (SHS)

Sonja Lyubomirsky, Ph.D.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155.

Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1141-1157.

Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1999). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 988-1007.

Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion, 22*, 155-186.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 239-249.

Subjective Happiness Scale (SHS)

By Sonja Lyubomirsky, Ph.D.

For each of the following statements and/or questions, please circle the point on the scale that you feel is most appropriate in describing you.

1. In general, I consider myself:

1	2	3	4	5	6	7
not a very happy person						a very happy person

2. Compared to most of my peers, I consider myself:

1	2	3	4	5	6	7
less happy						more happy

3. Some people are generally very happy. They enjoy life regardless of what is going on, getting the most out of everything. To what extent does this characterization describe you?

1	2	3	4	5	6	7
not at all						a great deal

4. Some people are generally not very happy. Although they are not depressed, they never seem as happy as they might be. To what extent does this characterization describe you?

1	2	3	4	5	6	7
not at all						a great deal

Note: Item #4 is reverse coded.

Eduardo José Ribeiro dos Santos