English version at the end of this document

Ano Letivo	2017-18
Unidade Curricular	PSICOLOGIA POSITIVA
Cursos	PSICOLOGIA (1.º ciclo) (*) (*) Curso onde a unidade curricular é opcional
Unidade Orgânica	Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Código da Unidade Curricular	14521130
Área Científica	PSICOLOGIA
Sigla	
Línguas de Aprendizagem	Português.
Modalidade de ensino	Presencial.
Docente Responsável	Luís Sérgio Gonçalves Vieira

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Luís Sérgio Gonçalves Vieira	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	19.5T; 19.5TP; 5OT

* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
2º	S2	19.5T; 19.5TP; 5OT	140	5

* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Nada a referir.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

- Compreender o paradigma epistemológico da Psicologia Positiva;
- Conhecer as raízes históricas da abordagem positiva em Psicologia e os seus desenvolvimentos e abordagens atuais;
- Descrever as características dos principais modelos teóricos explicativos dos construtos: perdão, criatividade, fluxo, felicidade, otimismo, esperança, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico;
- Delimitar os conceitos psicológicos de bem-estar, distinguindo-os em função do seu significado teórico e empírico;
- Conhecer instrumentos de avaliação psicológica nos domínios dos construtos abordados na Psicologia Positiva;
- Articular relações entre os construtos abordados na Psicologia Positiva;
- Conhecer aplicações da Psicologia Positiva, em particular dos diversos construtos de bem-estar abordados, nas áreas educacional, da saúde e social e das organizações.

Conteúdos programáticos

1. Introdução à Psicologia Positiva

1.1. A emergência da Psicologia Positiva e seu significado epistemológico

1.2. História da Psicologia Positiva: da Psicologia Humanista à Psicologia da Felicidade

2. Forças e potencialidades da Psicologia Positiva

2.1. Estudo das emoções positivas

2.2. Estudo dos traços individuais positivos

2.3. Estudo das instituições positivas

3. Estado atual da Psicologia Positiva e Perspetivas de futuro

4. A multidimensionalidade na pesquisa e intervenção em Psicologia Positiva

5. Domínios de pesquisa em Psicologia Positiva:

5.1. Felicidade

5.2. Bem-estar subjetivo

5.3. Bem-estar Psicológico

5.4. Esperança

5.5. Otimismo

5.6. Fluxo

5.7. Criatividade

5.8. Perdão

6. Territórios e atributos gerais da avaliação e da intervenção psicológica positiva

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

A estratégia de ensino assumida recai principalmente num método expositivo nas aulas teóricas (para apresentação dos conteúdos teóricos) e nos métodos demonstrativo e ativo nas aulas teórico-práticas (para apresentação de estudos empíricos e trabalho prático).

A avaliação das aprendizagens das componentes, teórica e teórico-prática, do programa processa-se da seguinte forma: avaliação formativa, baseada nas diversas evidências recolhidas no decurso das aulas teórico-práticas; e avaliação sumativa, expressa na atribuição de uma classificação na escala de 0 a 20, que resulta da classificação obtida: no teste escrito (60%) e nos trabalhos em grupo (40%).

Ficam dispensados de exame final e aprovados à unidade curricular os alunos que obtenham uma média final de 10 valores. Os alunos dispõem de época de exames normal e de recurso, que equivale a 100% da classificação final.

Bibliografia principal

Barros Oliveira, J. H. (2004). *Psicologia Positiva.* Porto: Edições ASA.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* , 55(1), 34-43.

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

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* . New York: Russell Sage Foundation.

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.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist,* 55(1), 5-14.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist* , 56 (3), 216-217.

Academic Year	2017-18
Course unit	POSITIVE PSYCHOLOGY
Courses	PSYCHOLOGY (1st Cycle) (*) (*) Optional course unit for this course
Faculty / School	Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Main Scientific Area	PSICOLOGIA
Acronym	
Language of instruction	Portuguese.
Teaching/Learning modality	Presential.
Coordinating teacher	Luís Sérgio Gonçalves Vieira

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Luís Sérgio Gonçalves Vieira	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	19.5T; 19.5TP; 5OT

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
19.5	19.5	0	0	0	0	5	0	140

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

Pre-requisites

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

Nothing to say.

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

- To understand the epistemological paradigm of Positive Psychology;
- To know the historical roots of Positive Psychology approach and its current developments and approaches;
- To describe the characteristics of major theoretical models of the constructs of: forgiveness, creativity, flow, happiness, optimism, hope, subjective well-being, psychological well-being;
- Delimit the psychological concepts of well-being, distinguishing them according to their theoretical and empirical meaning;
- To know psychological assessment instruments in the fields of constructs covered in Positive Psychology;
- To articulate relations between the constructs discussed in Positive Psychology;
- to know the applications of Positive Psychology, in particular the different constructs of well-being addressed in the educational, health and social organizations areas.

Syllabus

1. Introduction to Positive Psychology

1.1. The emergence of Positive Psychology and its epistemological significance

1.2. The history of Positive Psychology: from Humanistic Psychology to the Psychology of Happiness

2. Strengths and potential pf Positive Psychology

2.1. Study of positive emotions

2.2. Study of positive individual traits

2.3. Study of positive institutions

3. Current status of Positive Psychology and perspectives of future

4. The multidimensionality in research and intervention in Positive Psychology

5. Research areas of Positive Psychology

5.1. Happiness

5.2. Subjective well-being

5.3. Psychological well-being

5.4. Hope

5.5. Optimism

5.6. Fluxo

5.7. Creativity

5.8. Forgiveness

6. The territories and general attributes of evaluation and positive psychological intervention.

Teaching methodologies (including evaluation)

The teaching strategy assumed uses expositive methods in lectures (to present the theoretical content) and demonstrative and active methods in practical classes (for the presentation of empirical studies and practical work, exploration and application of knowledge by students).

The learning evaluation of the theoretical and theoretical-practical of the program takes place as follows: formative evaluation, based on several evidences collected during the practical classes; and summative evaluation, expressed in allocating a rating on a scale 0-20, resulting of the classifications obtained: written test evaluation (60%) and a paper that includes an oral presentation (40%).

Are exempt from final examination and approved to the curricular unit, students who obtain an average of 10 values. Students have a normal examination period and an appeal period, where the examination grade equals to 100% of the final classification.

Main Bibliography

Barros Oliveira, J. H. (2004). *Psicologia Positiva.* Porto: Edições ASA.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* , 55(1), 34-43.

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

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* . New York: Russell Sage Foundation.

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.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist,* 55(1), 5-14.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist* , 56 (3), 216-217.