

## **AUTOEFICÁCIA E BEM-ESTAR SUBJETIVO AVALIADOS EM UM GRUPO DE PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Eliane Nascimento **Silva** – UNOESTE

Camélia Santana **Murgo** – UNOESTE

Carmem Lucia **Dias** – UNOESTE

### **Resumo**

Diversos novos construtos vêm sendo investigados na Educação no intuito de ampliar o conhecimento acerca de aspectos subjetivos e as implicações dos mesmos para as diversas esferas da vida humana. Dessa forma, pode ser verificado um aumento expressivo na literatura sobre temáticas como bem-estar subjetivo, felicidade, otimismo, autoeficácia, resiliência, entre outros. O estudo teve como objetivo avaliar os níveis de autoeficácia e bem-estar subjetivo de dez professores do 5º ao 9º anos do ensino fundamental de uma escola pública do interior do Oeste Paulista. Foram aplicadas as Escala de Autoeficácia Docente e a Escala de Afetos Positivos e Negativos de Zanon (EAZ). Os resultados apontaram que em relação à autoeficácia os índices se revelaram expressivos, tanto em relação à intencionalidade docente quanto em relação ao manejo de sala. No que concerne os índices da EAZ os professores apresentaram mais afetos positivos que negativos. Os achados indicam que os professores tem vivenciado bem-estar subjetivo e que suas crenças de autoeficácia revelam-se funcionais.

**Palavras-chave:** Autoeficácia. Docência. Bem-estar subjetivo.

## **AUTOEFICÁCIA E BEM-ESTAR SUBJETIVO AVALIADOS EM UM GRUPO DE PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL**

### **Introdução**

Nota-se na atualidade, uma preocupação entre estudiosos, em analisar os impactos da subjetividade na educação (Bandura, 2004; Seligman, 2002; Martinez e Salanova, 2006; Azzi e Polydoro, 2006). Particularmente, professores e alunos têm sido objetos de estudos que trazem investigações sobre as associações entre aspectos

subjetivos com o rendimento acadêmico, qualidade das relações professor-aluno, processo ensino-aprendizagem, motivação e até mesmo entre experiências escolares e estruturação de projetos profissionais.

Para o presente estudo, interessa mais especificamente o entendimento da subjetividade do professor a partir de discussões teóricas e análises empíricas sobre construtos apontados como relevantes para o desenvolvimento e desempenho desses profissionais, a saber, a autoeficácia e o bem-estar subjetivo.

Em relação a autoeficácia, vale esclarecer que tem sido relevante as contribuições da Teoria Social Cognitiva, de Bandura, para as pesquisas que explicam e justificam a necessidade de conhecer as interferências desse elemento subjetivo na profissão docente. Trata-se de uma teoria para a qual o ambiente sempre representa limitações e desafios, e para a qual não é a gravidade objetiva da situação que causará efeitos deletérios, mas o pareamento que a pessoa faz entre o peso da dificuldade de origem externa e sua capacidade de enfrentamento (BANDURA, 2004).

Na concepção de Bandura, a auto-eficácia é a percepção do indivíduo a respeito de suas capacidades no exercício de determinada atividade, representada pelas “crenças das pessoas a respeito de suas capacidades de produzir determinados níveis de desempenho que exercem influência sobre os fatos que afetam suas vidas”. Essas crenças determinam como as pessoas se sentem, pensam, motivam-se e comportam-se. O autor completa afirmando que robusto senso de auto-eficácia, significa a diferença para a consecução dos objetivos. (BANDURA, 2004)

Na mesma direção, Azzi e Polydoro (2006) ressaltam que as crenças de autoeficácia se constroem baseadas nos juízos sobre as capacidades adquiridas. Ainda que possuam capacidades semelhantes, pessoas com diferentes crenças podem obter êxitos ou fracassos em função dessas diferenças de crenças. Portanto, a autoeficácia afina-se diretamente com as crenças pessoais. Assim, o indivíduo apresenta níveis de auto-eficácia elevados ou reduzidos de acordo com os próprios julgamentos em relação as suas capacidades, e, para isso, pode levar em conta diversos fatores que contribuirão para o aumento ou diminuição de suas crenças. Essas crenças podem estar relacionadas a domínios específicos gerando percepção de elevada autoeficácia em determinado domínio e baixa percepção em outros (AZZI e POLYDORO, 2006).

Retomando Bandura (2004), as crenças de autoeficácia ajudam a determinar quanto esforço a pessoa vai dedicar a uma atividade, quanto tempo elas perseverarão ao se defrontarem com obstáculos e o quanto serão resilientes frente a situações adversas. A autoeficácia docente tem desta forma, emergido como uma variável relevante no contexto educativo e sua investigação tem provado que as crenças dos professores afetam os objetivos, aspirações profissionais, a dedicação ao planejamento e organização das atividades, o entusiasmo em sala de aula assim como as atitudes para mudanças.

A esse respeito, Bembenutty (2006) afirma, inclusive, que a autoeficácia docente aparece como um fator que influencia significativamente as atitudes dos professores a ajudar os alunos nas suas realizações, a vontade de motivá-los para as aprendizagens, a orientação do seu próprio desenvolvimento profissional e o seu nível de satisfação.

Pedro (2011) analisou os níveis de autoeficácia e de satisfação profissional evidenciados por 250 docentes de cerca de 80 escolas públicas. Foi avaliado o sentido de autoeficácia percebida de cada um dos professores através da congregação das respostas dadas pelos mesmos aos 29 itens que constituem a Escala de auto-eficácia dos docentes. Utilizando esse score, foram encontrados valores médios totais indicativos de percepções de auto-eficácia favoráveis por parte dos professores participantes ( $m=3.51$ ;  $DP=0.16$ ).

Ainda sobre a questão da eficácia docente, Rodriguez et al (2009) realizaram um estudo que objetivou: a) reunir informações sobre como os docentes coordenam diferentes âmbitos de auto-eficácia (para otimizar o processo instrucional para melhorar as aulas e engajar os alunos no processo de aprendizagem) e assim identificar perfis de auto-eficácia homogêneos, b) investigar como esses perfis se relacionam com diferentes tipos e níveis de motivação, estratégias de ensino e autoestima dos docentes. Noventa e cinco docentes de cinco universidades espanholas participaram desse estudo voluntariamente. Para analisar a autoeficácia docente foi utilizada uma versão adaptada ao espanhol da Teacher's Sense of Efficacy Scale de Tschannen-Moran e Woolfolk (2001).

O estudo mostrou que a amostragem dos professores participantes podem se diferenciar em função de seus níveis de percepção de autoeficácia implicando nos

alunos e na aprendizagem. Os resultados permitiram sugerir que 30% dos docentes que participaram possuem uma baixa percepção de autoeficácia. Também se verificou que os achados corroboram pesquisas recentes no sentido de que as crenças de autoeficácia dos docentes têm um papel crucial no apoio ao compromisso com o ensino e motivação dos docentes. A importância do aprendizado do aluno pode ser significativamente mais alta entre os docentes com percepção de autoeficácia mais alta, que entre os de nível médio e baixo. Ao mesmo tempo, a falta de motivação e desilusão com o trabalho é mais evidente entre professores que não se consideram capazes de motivar seus alunos para melhorar sua prática docente e controlar a sala de aula.

Em última instância, observa-se que o nível de autoeficácia docente pode associar-se com a autoestima e que as preparações de aula, melhora dos conteúdos e formação continuada são fatores mais importantes para os docentes com percepção alta de autoeficácia. Isso posto, pode-se inferir que os resultados desse trabalho parecem confirmar que os docentes com baixa percepção de autoeficácia evidenciam uma baixa autoestima e não conseguem utilizar de razões intrínsecas para comprometer-se com o ensino, enquanto que os docentes com maior percepção de auto-eficácia utilizariam de razões intrínsecas, demonstrando uma maior motivação para ensinar.

Assim como a auto-eficácia, o bem-estar subjetivo (BES) tem sido um construto que vem despertando interesse em estudiosos da educação. Martin Seligman é um representante teórico que tem trazido importantes contribuições para a compreensão do BES. . O referido autor é um expressivo representante da Psicologia Positiva, área de conhecimento das ciências psicológicas que tem como principal preocupação ampliar o campo e modificar o foco dos estudos, ou seja, a Psicologia não estar restrita apenas a reparar o que está errado ou ruim, mas (re)construir qualidades positivas, ele afirma que o tratamento psicológico e as pesquisas não devem pretender apenas consertar ou descobrir o que está “quebrado” ou não funciona , mas fomentar e nutrir o que existe de melhor nos indivíduos (SELIGMAN, 2002).

O autor identifica três importantes pilares para a investigação nessa perspectiva: 1) a experiência subjetiva; 2) as características individuais-forças pessoais e virtudes; 3) as instituições e comunidades (SELIGMAN, 2004).

A experiência subjetiva refere-se aos estudos sobre o bem-estar subjetivo, experiências positivas ocorridas no passado e no presente, a aspectos como felicidade e transcendência, como no futuro, às relacionadas à esperança e ao otimismo. Já, sobre as características individuais, são focalizados estudos relacionados à capacidade de afeto, o perdão, a espiritualidade, o talento e a sabedoria.

Sobre o terceiro pilar, representado pelas instituições e comunidades, é importante que sejam compreendidos o funcionamento dos grupos, as virtudes cívicas e a composição de instituições que possibilitam mudanças dos indivíduos como melhores cidadãos, mais responsáveis, altruístas e tolerantes. Em especial, esse estudo trará fundamentos para clarificar o conceito de bem-estar subjetivo, um dos construtos dessa vertente.

No decurso da sua história e evolução do bem-estar subjetivo foi caracterizado como um conceito abrangente e conceitualmente difuso, após certa crise inicial chegou-se a um consenso: o conceito é composto por uma dimensão cognitiva, de satisfação com a vida em termos globais ou específicos e de uma dimensão emocional, positiva ou negativa, expressa também em termos globais, de felicidade, ou em termos específicos, através das emoções (DIENER, 1996apud GIACOMONI, 2004)

Nos escritos do mesmo autor, ele aponta três aspectos do bem-estar subjetivo que são importantes de serem destacados: o primeiro é a subjetividade- o bem-estar reside dentro da experiência individual; o segundo consiste em entender que o bem-estar não é apenas a ausência de fatores negativos, mas também a presença de fatores positivos; e o terceiro salienta que o bem-estar inclui uma medida global e não somente uma medida limitada de um aspecto da vida

É possível, pois, inferir que uma pessoa com elevado sentimento de bem-estar apresenta satisfação com a vida, à presença de afeto positivo com a relativa ausência de afeto negativo. Os afetos positivos ou negativos estão relacionados à frequência de emoções positivas ou negativas que o indivíduo é exposto. Portanto, um indivíduo que apresenta um alto nível de afetos positivos poderá experimentar uma maior quantidade de emoções positivas em relação às negativas. Cada um dos componentes do bem-estar subjetivo está organizado em várias facetas. A satisfação global pode ser dividida em relação a vários aspectos da vida. O afeto positivo entre várias emoções, tais como:

alegria, afeição e orgulho; e o afeto negativo em emoções negativas, tais como: vergonha, culpa e tristeza (SELIGMAN, 2004).

A esse respeito, num estudo sobre o bem-estar subjetivo de professores do ensino fundamental, Fonseca, Chaves e Gouveia (2006), objetivaram conhecer quais dos aspectos sócio-demográficos e ocupacionais de professores das escolas públicas e privadas do estado da Paraíba seriam os preditores do bem-estar subjetivo desses profissionais. Os resultados apontaram que embora os professores pareçam gozar de afetos positivos e satisfação com a vida, contrariamente pontuaram alto em depressão e no bem-estar geral. Embora a literatura sinalize que as variáveis sócio-demográficas apresentam uma correlação muito fraca com o bem-estar, a presente pesquisa apontou na direção de que essas variáveis têm um importante papel na explicação desse construto.

Esse resultado parece revelar que apesar do trabalho proporcionar oportunidade para interagir, conviver com as pessoas, a falta de tempo nos finais de semana os impede de ter uma vida social ativa, fora do ambiente de trabalho e sem isso, os professores apresentam um estado de tristeza, desânimo, solidão e melancolia. Por fim, observa-se um rebaixamento de um modo geral do bem-estar docente ressaltando a importância do estudo sobre o bem-estar subjetivo desses profissionais.

Analisando as produções científicas sobre auto-eficácia e bem-estar subjetivo docente, fica claro que muitos teóricos estão se preocupando com o assunto, o que é comprovado pelo aumento expressivo de produções na última década. Porém, verificou-se um número incipiente de estudos que tragam propostas de intervenções direcionadas para o desenvolvimento do bem-estar e auto-eficácia no contexto escolar, em especial com professores. Assim, justificam-se os objetivos da presente investigação.

## **Metodologia**

### **Participantes**

A amostra foi composta por dez professores do 5º ao 9º ano do Ensino Fundamental de uma escola da rede estadual do interior do Estado de São Paulo. Em

relação ao sexo, quatro participantes eram homens e seis mulheres. A idade dos participantes variou de 20 a 60 anos. Em relação à área de formação, a mostra foi composta por dois professores de Geografia, três de Matemática, um de História, um de Língua Portuguesa, dois de Ciências Biológicas e um de Educação Física. Dois professores possuem pós-graduação concluída, um em andamento e os demais não possuem ou estão cursando nenhuma especialização.

### **Instrumentos**

**Escala de Auto-eficácia do Professor** (Polydoro e cols, 2004) - possui 24 itens e opção de resposta com intervalo de 1 a 6 pontos. A escala está organizada em dois fatores sendo: Fator 1 – Intencionalidade da Ação Docente; Fator 2 – Manejo de Classe.

**Escala de Afetos Positivos e Negativos Zanon (EAZ)** - constitui-se de uma escala *Likert* de 5 pontos, composta por 20 afirmações que descrevem sentimentos e emoções passadas e presentes.

### **Procedimentos de Coleta e Análise de Dados**

O estudo foi realizado após o parecer do comitê de ética CEP – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (protocolo 2349). No primeiro contato com os participantes, foram informados os objetivos do estudo bem como solicitado que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A aplicação das escalas foi coletiva, em data e horário pré-estabelecidos pelo responsável da instituição escolar. Foi reservada uma sala para que fossem asseguradas as condições de sigilo e adequação ambiental para a aplicação dos instrumentos. Em média, os participantes levaram 30 minutos para responder as duas escalas.

### **Resultados e discussão**

Inicialmente foram analisados os resultados da escala de afetos de Zanon. Na intenção de verificar o que os professores revelariam sobre o bem-estar subjetivo, mais especificamente em relação aos componentes, afetos positivos e negativos. A tabela 1

apresentará a média dos participantes nos itens da escala que avaliam os afetos positivos.

Tabela 1 – Média dos participantes na EAZ

|                         | <b>Total</b> | <b>Mínimo</b> | <b>Máximo</b> | <b>Média</b> |
|-------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Participantes</b>    |              |               |               |              |
| <b>Afetos Positivos</b> | 10           | 31            | 43            | 37,2         |
| <b>Afetos Negativos</b> | 10           | 21            | 36            | 28,0         |

Quando analisados em conjunto, os dados revelam que há uma predominância de afetos positivos entre os participantes. Pessoas com altos índices desses afetos mostram-se predispostas a experimentar sentimentos e atitudes entusiásticas e ativas, assim como, apresentam tendências para focar em aspectos positivos acerca de si próprio e do que está ao seu redor. (SELIGMAN, 2006).

Em relação aos afetos positivos e negativos no trabalho docente, Noronha, Delfino e Pinto (2014) compararam afetos positivos e negativos de 101 professores dos diversos níveis de ensino. Utilizaram para a verificação a Escala de Afetos Zanon-EAZ e puderam constatar que na amostra os afetos positivos se mostraram prevalentes quando comparados aos negativos. Esses resultados são corroborados no presente estudo.

Com o intuito de refinar os resultados brutos encontrados na amostra geral, foram verificadas as médias dos participantes em cada item representativo de afetos positivos e negativos. Mostraram-se discrepantes, entre os afetos negativos, as médias referentes aos itens “tenho me sentido cansado nos últimos meses” (item 4) e “estou muito preocupado” (item 5). Nesses itens as médias foram 4,5 e 3,9 respectivamente. Embora o índice geral de afetos negativos entre os participantes não tenha sido elevado, especificamente esses itens demandaram especial atenção. Tal constatação permite inferir que os professores afirmam estarem cansados e preocupados nos últimos meses.



Entre os itens da escala que representam os afetos positivos, apenas um item apresentou média inferior se comparada aos demais escores: “muitas situações me deixaram alegres nos últimos tempos” (item 9). Embora seja clara a predominância de afetos positivos, os professores afirmam não terem experienciado situações prazerosas.

Além dos afetos positivos e negativos, foram também avaliados os níveis de autoeficácia dos participantes. O instrumento utilizado para tanto, permite analisar duas dimensões da percepção do professor acerca da autoeficácia, a saber, intencionalidade da ação e eficácia no manejo de sala de aula. A Tabela 2 mostra os resultados mínimo, máximo e as médias em cada uma dessas dimensões.

Tabela 2 – Média dos participantes na Escala de Autoeficácia do Professor

|                                 | <b>Total</b> | <b>Mínimo</b> | <b>Máximo</b> | <b>Média</b> |
|---------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Participantes</b>            |              |               |               |              |
| <b>Intencionalidade da Ação</b> | 10           | 41            | 67            | 53,8         |
| <b>Manejo de Sala</b>           | 10           | 27            | 43            | 36,9         |

Em relação às médias da amostra geral na Escala de Autoeficácia é verificado que os professores assumem-se autoeficazes nas duas dimensões. Perceber-se autoeficaz quanto às intenções de suas ações revela que os professores são conscientes da função de planejar e executar suas tarefas.

Os resultados apresentados pelos professores parecem revelar, conforme pressupostos teóricos (Bandura, 2004; Bembenuitty, 2006) que suas crenças de autoeficácia os temimpulsionado a manter esforços e dedicação às suas atividades, perseverança ao se defrontarem com obstáculos e resilientes frente a situações adversas. Pode-se inferir que os professores participantes da pesquisa mantêm dedicação ao planejamento e organização das atividades, entusiasmo em sala de aula e vontade de motivar seus alunos para a aprendizagem

Assim como na Escala de Afetos, buscou-se na análise da escala de autoeficácia, um detalhamento dos resultados. Foram avaliados cada item separadamente nas duas dimensões. Constatou-se que os itens de intencionalidade da ação “quanto você pode fazer para motivar alunos que demonstram baixo interesse na atividade” (item 4), “quanto você pode fazer para acalmar um aluno que é perturbador ou barulhento” (item 15), “quão bem você pode evitar que alguns estudantes problema arruinem uma aula inteira” (item 19), foram o que os professores obtiveram menores médias. No estudo os professores percebem-se menos eficazes no que concerne a intencionalidade da ação, ou seja, parecem não acreditar que são capazes de motivar seus alunos e controlar a disciplina em sala de aula.

Já entre os itens de manejo de classe, as menores médias foram encontradas em “quanto você pode fazer para lidar com alunos mais difíceis” (item 1) e quanto você pode fazer para controlar comportamentos perturbadores na aula” (item 3). Analisados em conjunto convergem para as mesmas constatações anteriores. Apesar da alta pontuação na escala de autoeficácia, os professores parecem revelar crenças ineficazes no que diz respeito a sua habilidade de gerir questões interpessoais.

Em estudo realizado por Bzuneck (1996), foi investigado o grau de crenças de autoeficácia de 529 professoras das quatro primeiras séries do 1º grau da rede pública estadual de Londrina e região. A pesquisa buscou discriminar o senso de eficácia pessoal e o senso de eficácia de ensino. Os resultados encontrados apontaram que parece haver uma crença generalizada de que o professor encontra dificuldades em conduzir seus trabalhos em turmas numerosas, embora outros fatores interfiram no senso de eficácia dos professores.

Ainda com base nos resultados desse estudo, Bzuneck (1996) pode constatar que a maior parte dos participantes apresentou escores médios nas duas medidas da escala, ou seja, tanto no senso de eficácia pessoal quanto no senso de eficácia de ensino. Embora os participantes não tenham obtido altos níveis de crença de eficácia, não se pode afirmar que não acreditam nem em sua atuação na escola como um todo. Ou seja, não predomina uma cultura negativista entre as participantes do estudo, o que sugere que os efeitos das dificuldades e empecilhos descritos como inerentes ao contexto escolar, não são descritos como catastróficos pelos participantes. O mesmo parece ter ocorrido com os professores do presente estudo.

## **Considerações Finais**

Na tentativa de sintetizar os achados dessa investigação, pode ser ressaltado que compreender o papel das crenças de autoeficácia e dos afetos positivos e negativos dos professores e como podem interferir em suas práticas é de grande importância para que os professores possam perceber suas necessidades de enfrentarem possíveis obstáculos no trabalho, a receberem suporte para persistirem na profissão. Sem contar os reflexos para a aprendizagem e motivação do aluno

Isso posto, levanta-se a necessidade de realização de outras pesquisas na área, as quais possam elucidar as variáveis relacionadas a auto-eficácia e aos elementos do bem-estar subjetivo. Em particular nesse estudo, os índices gerais apresentados pelos professores nas escalas de autoeficácia e afetos, mostraram-se satisfatórios. Vale destacar que em alguns aspectos, fragilidades foram percebidas.

A exemplo disso, o cansaço e preocupação revelados nos itens da Escala de Afetos Positivos e Negativos, indica que um olhar cuidadoso deve ser direcionado para os professores, no sentido de compreender o quanto esses elementos associam-se com suas condições de trabalho. Igualmente, na Escala de Autoeficácia Docente, em alguns aspectos os professores mostram-se menos eficazes e descrentes em sua capacidade de motivar seus alunos e manejar a indisciplina em sala de aula.

Embora estes resultados demonstrem a importância de algumas variáveis relacionadas à subjetividade docente, ainda apresentam limitações principalmente no que diz respeito à amostra e seu contexto de organização do trabalho. É necessária a estruturação de estratégias de reconhecimento e valorização dos professores considerando o contexto ocupacional que podem influenciar diretamente seu bem-estar.

A limitação do estudo precisa ser mencionada em relação à amostra pequena. O que não permite generalizações em relação ao cenário educacional. Sugere-se em pesquisas futuras a utilização de amostras mais significativas de modo a tornar os resultados mais abrangentes.

## Referências

- AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. (Eds.). **Auto-eficácia em diferentes contextos**. Campinas, SP: Alínea, 2006.
- BANDURA, A. Health promotion by socialm cognitive means. **Health Education & Behavior**,31, 143-164, 2004.
- BEMBENUTTY, H. **Teachers’ Self-efficacy Beliefs, Self-Regulation of Learning, and Academic Performance** .Queens College of the City University of New York, 2006
- BZUNECK, J. A. Crenças de Auto-eficácia de Professores do Primeiro Grau e sua Relação com outras Variáveis de Predição e de Contexto. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 48, n. 4, 1996.
- FONSECA, P. N.; CHAVES, S. S. S.; GOUVEIA, V. V. Professores do ensino fundamental e bem-estar subjetivo: uma explicação baseada em valores.**Revista Psico-USF**, v.11, nº 1, pp.45-52, jan/jun/2006.
- GIACOMINI, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida.**Revista Temas em Psicologia**, SBP, v. 12, nº1, pp.43-50, 2004.
- MARTINEZ, I.M; SALANOVA, M. Autoeficaciaeneltrabajo: el poder de creer que tu puedes. **EstudiosFinancieros**, v. 279, p. 175 – 202, 2006. Disponível em: <HTTP://www.wont.ujl.es/wont/downloads/articulos/nacionales/2006MARTINEZ06AN.pdf>. Acesso em: 22 de janeiro de 2015.
- NORONHA, A. P. P.; DELFORNO, M. P.; PINTO, L. P. Afetos positivos e negativos em professores de diferentes níveis de ensino. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá , v. 18, n. 2, ago. 2014 .
- PEDRO, Neuza. Autoeficácia dos Professores: Introdução ao Conceito. In: Revista de Educação, Vol. XVIII, nº 1, p.23-47, 2011 RODRÍGUEZ, S.; NÚÑEZ, J. C.; VALLE, A.; BLAS, R. & ROSARIO, P. Autoeficacia docente, motivacióndel profesor y estratégias de enseñanza. **Escritos de Psicologia**, v.3, nº1, pp.1-7 - 2009.
- SELIGMAN, M. E.P. **.Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment**. New York, NY: Free Press, 2002.
- SELIGMAN, M.E.P- **Felicidade Autêntica**: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.
- SELIGMAN, M.E.P. **Learned optimism- How to change your mind and your life**.Vintage Books, New York, USA, 2006.