

Evaluare – psihologie media

Cerinta examen:

- I. Curs: Grila de evaluare scrisa (4 p)**
- II. Evaluare pe parcursul seminarului: Realizarea unui experiment psihologic si prezentarea rezumatului (4 p)**

Rezumatul experimentului:

1. Participanti la studii = 10 subiecti minim. Max = 20.

Date descriptive pentru participanti: Datele socio-culturale ale subiectilor implicati in experiment: Varsta (daca nu doresc sa precizeze, aproximati), Statut social (ocupatia, ce face in acel moment ca sa-si castige existenta), Statul profesional actual (ce profesie are dupa studiile parcurse), Aspect fizic (ingrijit, elegant, neglijent, modern, clasic, ...), Gen (feminin, masculin, altul)

2. Obiective experimentale (Ce se urmareste prin acest experiment)
3. Descrierea experimentului – cadrul/contextul, durata experimentului, etapele desfasurarii experimentului.
4. Rezultatele obtinute in urma experimentului
5. Concluzii – Ce se poate invata din acest experiment. La ce te ajuta personal acest experiment.
6. Bibliografie

III. Curs+Seminar: Eseu de dezvoltare personala (1 p)

- Pe termen scurt (pana la sfarsitul anului univ.), mediu (pana la sfarsitul facultatii) si lung (dupa facultate)

Structura eseului:

1. Obiective (pe termen scurt/mediu/lung)
2. Modalitati concrete de realizare a obiectivelor propuse
3. Dificultati potentiale si modalitati de depasire a dificultatilor (alternative pentru fiecare obiectiv).
4. Resurse de care dispui (calitati, abilitati, capacitati care te-au ajutat pana acum sa indeplinesti diferite sarcini, sa-ti atingi obiectivele)

5. Aspecte de imbunatatit la tine (puncte slabe care te-ar putea incurca in atingerea obiectivelor)

1 p din oficiu

Prezentare Rezumat Experiment

Seminar

Date de sustinere Rezumat

Grupa 1	Grupa 2	Grupa 3
21 martie	18 martie	14 martie
4 aprilie	1 aprilie	28 martie
18 aprilie	15 aprilie	11 aprilie
2 mai???	29 aprilie	25 aprilie
16 mai	13 mai	23 mai
30 mai	27 mai	6 iunie

Nr.	Experiment	Prenume Nume (2-3 studenti/experiment)	Data
1	Experimentul deciziilor irrationale		
2	Experiment: Fantezia/imaginatia sau asteptarile - surse de motivare intrinseca		
3	Experimentul de sublimare a mesajelor		
4	Experimentul de prelucrare a informațiilor de la TV/digital/radio		
5	Experimentul lui Asch: influenta grupului		
6	Experiment declinarea responsabilitatii sociale (Spectator – Kitty Genovese)		
7	Experiment – Stereotipii/prejudecati: Studenti cu ochi albastri, studenti cu ochi caprui		

8	Experimentul Marshmellow: Gratificare imediata la copii/adolescenti si autocontrolul		
9	Neajutorarea invatata a lui Seligman		
10	Experimentul – generalizare irationala. Efectul Halo		
11	Experimentul Atitudinii sociale selective si contradictorii. Pestera Hotilor lui Sherif		
12	Experimentul Autoritatii sociale Milgram		

Cognitii:

Verifică-ți distorsiunile cognitive!

1. **Totul sau nimic:** Tendința de a privi lucrurile într-un mod absolutist, în categorii de alb sau negru.
2. **Supra-generalizarea:** Tendința de a considera un eveniment negativ ca făcând parte dintr-un șir de înfrângeri fără sfârșit.
3. **Filtrarea mintală:** Observarea aspectelor negative și ignorarea celor pozitive.
4. **Descalificarea pozitivului:** Insiști asupra faptului că realizările și calitățile tale pozitive ”nu contează”.
5. **Săritul la concluzii**
 - a. **Cititul minții :** asumarea faptului că ceilalți reacționează negativ față de tine, atunci când nu există vreo dovadă. Tendința de a crede ca stim motivele care se ascund în spatele comportamentului celorlalți, fără a ne confrunta cu realitatea.
 - b. **Prezicerea viitorului :** prezici în mod arbitrar că lucrurile vor lua o turnură negativă.
6. **Maximizare sau minimalizare :** Tendința de a exagera sau de a reduce din importanța lucrurilor.

7. **Gândirea emoțională** : Convingerea ca sentimentele descriu ceea ce este : ”Mă simt ca un idiot, prin urmare nu mai fac nimic. ”

8. **Cerințele absolutiste / Revendicările** : Convingerile că anumite lucruri trebuie neapărat să fie într-un anumit fel.

9. **Etichetarea** : Identificarea persoanei cu descrierea comportamentului.

10. **Personalizarea și acuzarea** : sau luarea în nume personal a acțiunilor celorlalți este tendința de a crede că tot din ceea ce fac ceilalți are legătură cu noi. Tendința de a ne acuza pentru lucruri care nu au depins în totalitate de noi ; sau tendința de a-i acuza pe ceilalți mai mult decât este cazul.

11. **Iluzia controlului**

– extern sau sentimentul că ești controlat din exterior ; tendința de a te raporta la propria persoană ca la o victimă neajutorată;

- intern sau sentimentul că trebuie să îți asumi responsabilitatea pentru fericirea sau suferința celor din jur.

Emotii:

"CERCUL" EMOȚIILOR AL LUI PLUTCHIK

