Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»
Кафедра менеджмента

Паспорт экзамена

по дисциплине «Эмоциональный интеллект», 4 семестр

1. Методика оценки

Экзамен проводится в форме письменного тестирования с использованием электронной информационно-образовательной среда НГТУ (http:// www.nstu.ru/sveden/eos).

Тестовые задания охватывают все содержание «Эмоциональный интеллект».

Тест состоит из 20 вопросов различного вида и позволяет проверить результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций.

2. Критерии оценки результатов обучения, соотнесенных с уровнями освоения индикаторов достижения компетенций

Выполнение теста засчитывается на **продвинутом** уровне, если студент правильно ответил на все вопросы теста, знает определения всех понятий, продемонстрировал способность безошибочно устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями, выявлять проблемы, предлагать механизмы их решения, представляет количественные и качественные характеристики определенных процессов. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций не содержит пробелов. Установленные в программе компетенции сформированы в полном объеме. Оценка составляет *от 35 до 40 баллов.*

Выполнение теста засчитывается на **базовом** уровне, если студент правильно ответил на 14-17 вопросов теста, знает определения основных понятий, продемонстрировал способность устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями, правильно характеризует процессы, явления. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит несущественные пробелы. Установленные в программе компетенции сформированы на базовом уровне. Оценка составляет *от 27 до 34 баллов.*

Выполнение теста засчитывается на **пороговом** уровне, если студент правильно ответил от 10 до 13 вопросов теста, знает определения основных понятий, продемонстрировал способность устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит пробелы. Установленные в программе компетенции сформированы на пороговом уровне. Оценка составляет *от 20 до 26 баллов.*

Выполнение теста считается **неудовлетворительным**, если студент правильно ответил менее чем на половину вопросов теста, не знает определений понятий, не продемонстрировал способность устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит существенные пробелы. Установленные в программе компетенции не сформированы. Оценка составляет

менее 20 баллов.

3. Шкала оценки

Экзамен считается сданным, если сумма баллов по всем заданиям теста составляет от 20 до 40 баллов включительно. Сумма менее 20 баллов признается неудовлетворительным результатом промежуточной аттестации по дисциплине.

В общей оценке по дисциплине экзаменационные баллы учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, установленными в НГТУ.

4. Примерный тест для экзамена

Утверждаю:
Зав. кафедрой ____ _____ ФИО
«____» _____ 20_ г.

Тест

по дисциплине «Эмоциональный интеллект»[1]

1. Что представляет собой Колесо эмоций в теории Плутчика?

А) циклическую природу эмоций;
Б) связи между различными эмоциями;
В) набор противоположных эмоций;
Г) понимание эволюционных механизмов эмоций.

2. Укажите составляющие эмоционального интеллекта:

А) уметь управлять чужими эмоциями;
Б) уметь управлять своими эмоциями;
В) уметь управлять принятием управленческих решений;
Г) уметь осознавать чужие эмоции;
Д) уметь осознавать свои эмоции.

3. Осознанное сопереживание эмоциональному состоянию других людей, способность распознать, что они чувствуют, и выразить сострадание называется:

А) конгруэнтность;
Б) эмпатия;
В) сочувствие;
Г) эмоциональность;
Д) осознанность.

4. Определите последовательность шагов для шкалирования эмоций в жизни:

А) тренировка управления эмоцией
Б) определение её силы по шкале;
В) использование на практике;
Г) метафора управления;
Д) определение максимального уровня;
Е) определение эмоции.
Ответ: Е, Д, Б, А, Г, В.

5. Какие факторы могут помочь в преобразовании эмоций в ресурсы?

[1] Правильные ответы выделены жирным шрифтом

А) поддержка со стороны близких людей;
Б) разработка стратегий для управления эмоциями;
В) регулярная практика осознанности и саморефлексии;
Г) всё вышеперечисленное.

6. Какая стратегия самоконтроля предполагает замену негативных мыслей и эмоций позитивными?

А) аффирмации;
Б) изоляция;
В) самоанализ;
Г) избегание.

7. В чем проявляется подавление эмоций?

А) не позволяет управлять энергией эмоции, оно только позволяет отсрочить её внешнее проявление;
Б) позволяет управлять энергией эмоции и усливает её;
В) добавляет альтернатив для проявления эмоций;
Г) развивает полиэмоциональную палитру.

8. Умение жить в согласии со своими эмоциями и держать их под контролем – это

А) экологичность сознания;
Б) самоконтроль;
В) эмпатия;
Г) эмоциональная гигиена;
Д) удовлетворенность.

9. Укажите техники, используемые для достижения нужного эмоционального состояния:

А) дневник энергии;
Б) 4 уровня энергии;
В) рефрейминг восприятия;
Г) дыхание;
Д) 6 вопросов.

10. Укажите 4 уровня энергии личности:

А) эмпатичный;
Б) физиологический;
В) эмоциональный;
Г) духовный;
Д) интеллектуальный.

11. Какое значение имеет модель «окно Джохари» для самосовершенствования и развития личности?

А) позволяет осознать и улучшить свои негативные черты;
Б) позволяет распознать и развить свои сильные стороны;
В) позволяет развить навыки саморефлексии и самоанализа.

12. Какое значение имеет расширение открытой области в «Окне Джохари»?

А) успешное расширение открытой области невозможно;
Б) расширение открытой области позволяет обрести контроль над своими эмоциями;
В) увеличение открытой области может привести к нежелательным последствиям;

Г) помогает нам быть открытыми и аутентичными в общении с другими.

13. Укажите цели транзактного анализа:

А) понять свой внутренний мир;
Б) определиться с ценностями, научиться принимать решения, учитывая при этом свои возможности и потребности;
В) быть эффективным в профессиональной деятельности;
Г) добиваться лучших результатов;
Д) найти, устранить стереотипы в поведении.

14. Какие эго-состояния выделяет транзактный анализ:

А) эго-состояние руководителя / подчиненного;
Б) эго-состояния супруга / супруги;
В) эго-состояние родителя;
Г) эго-состояние взрослого;
Д) эго-состояние ребенка;
Е) эго-состояние коллеги.

15. Какая эмоция связана с ощущением угрозы или опасности?

А) радость;
Б) грусть;
В) страх;
Г) гнев.

16. Укажите функции эмоций:

А) физиологическая;
Б) подсознательная;
В) рефлекторная;
Г) сигнальная;
Д) регуляторная.

17. Укажите характеристику, которая относится к эмпатии:

А) навык;
Б) свойство личности;
В) деятельность;
Г) результативность;
Д) чувство.

18. Укажите правильную последовательность шагов в технике 6 вопросов:

А) описание;
Б) чувства;
В) интенсивность;
Г) адаптация;
Д) потребность;
Е) действие.
Ответ: А, Б, В, Д, Г, Е.

19. Укажите уровень межличностных отношений, который соответствует высказыванию «Отношение к себе как самоценности влияет на отношение к другим людям» («Если не помогают, то – хорошие люди»)

А) эмпатический;

Б) эгоцентрический;
В) просоциальный;
Г) группоцентрический;
Д) эстохолический.

20. Чтобы соблюдать эмоциональную гигиену нужно:

А) определять эмоции;
Б) не замечать эмоции;
В) подавлять эмоции;
Г) принимать собственные эмоции и уважать их.