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

Паспорт зачета

по дисциплине «Эмоциональный интеллект», 2 семестр

1. Методика оценки

Зачет проводится в форме письменного тестирования с использованием электронной информационно-образовательной среды 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. 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 17 до 20 баллов.*

Выполнение теста засчитывается на **базовом** уровне, если студент правильно ответил на 14-16 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 14 до 16 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 10 до 13 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 10 баллов.*

3. Шкала оценки

Зачет считается сданным, если сумма баллов по всем вопросам теста составляет от 10 до 20 баллов включительно. Сумма менее 10 баллов признается неудовлетворительным результатом промежуточной аттестации по дисциплине.

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

4. Примерный тест для зачета

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?

А) поддержка со стороны близких людей;

[1] Правильные ответы выделены жирным шрифтом

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.