

- Abilities for adaptive and positive behaviours that enables human to deal effectively with the demands and challenges of life are termed as -
(A) Thinking (B) Attitude
(C) Creativity (D) Life skills
-is an individual's ability to appreciate the strengths and weaknesses of one's own character.
(A) Self-efficacy (B) Self-esteem
(C) Self-awareness (D) Self-regulation
- The International Bureau of Education focused on four pillars of learning - learning to know, learning to do, learning to be and learning to -
(A) promote co-existence
(B) participate
(C) live together
(D) transport
- International Bureau of Education defines life skills as personal management and.....skills.
(A) Social (B) Educational
(C) Cultural (D) Physical
- Which is a division of Johari Windows?
(A) Public area and hidden area
(B) Unknown area & blind area
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above
- The 4C's that makes the critical parts of life skills in education are -
(A) Creativity, Communication, Collaboration & Critical thinking
(B) Creativity, Communication, Collaboration & Community
(C) Community, Creativity, Collaboration & Critical thinking
(D) Convention, Communication, Community & Critical thinking
- Citizenship life skills includes -
(A) Empathy and participation
(B) Self-awareness and resilience
(C) Negotiation & Decision making
(D) Critical thinking & Problem solving
- Life skill education in Social group work helps in -
(A) Isolating individuals from their social environment
(B) Developing essential abilities for adaptive and positive behaviour
(C) Fostering dependences on Social workers
(D) Promoting Social conformity
- The significance of life skills education in Social group work is enabling individuals to -
(A) Disregard ethical considerations in decision-making
(B) Enhance critical thinking and ethical decision-making
(C) Avoid involvement in social issues & concerns
(D) Rely solely on the group leader for ethical guidance

- अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार की क्षमताएं जो मनुष्य को जीवन की मांगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाती हैं, वह कहलाती हैं -
(A) चिंतन (B) अभिवृत्ति
(C) रचनात्मक सोच (D) जीवन कौशल
-व्यक्ति की अपनी ताकत और कमजोरियों की सराहना करने की क्षमता होती है।
(A) स्व-प्रभावकारिता (B) आत्म-सम्मान
(C) आत्म-जागरुकता (D) स्व-नियमन
- अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा कार्यालय द्वारा निर्धारित शिक्षा/अधिगम के चार स्तंभ हैं - जानना, करना, रहना, तथा -
(A) सहायता को बढ़ावा देना
(B) सम्मिलित होना
(C) एक साथ रहना
(D) परिवहन
- अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा कार्यालय जीवन कौशल को व्यक्तिगत प्रबंधन एवं.....कौशल के रूप में परिभाषित करता है।
(A) सामाजिक (B) शैक्षिक
(C) सांस्कृतिक (D) मौखिक
- इनमें से कौन-सा जोहारी विंडो की शाखा है?
(A) छिपा हुआ क्षेत्र और खुला हुआ क्षेत्र
(B) अज्ञात क्षेत्र और ब्लाइंड क्षेत्र
(C) (A) और (B) दोनों
(D) इनमें से कोई नहीं
- जीवन कौशल के शिक्षा के महत्त्वपूर्ण 4C हैं -
(A) रचनात्मकता, संचार कौशल, सहयोग एवं चिंतनशील सोच
(B) रचनात्मकता, संचार कौशल, सहयोग एवं समुदाय
(C) समुदाय, रचनात्मकता, सहयोग एवं चिंतनशील सोच
(D) परंपरा, संचार कौशल, समुदाय एवं चिंतनशील सोच
- नागरिकता जीवन कौशल में सम्मिलित होता है -
(A) समानुभूति एवं सम्मिलन
(B) आत्म-जागरुकता एवं लचीलापन
(C) वार्ता/बातचीत और निर्णय-निर्धारण
(D) चिंतनशील सोच और समस्या समाधान
- सामाजिक समूह में जीवन कौशल मददगार होता है -
(A) व्यक्ति को उसके सामाजिक पर्यावरण से अलग करने में
(B) अनुकूली एवं सकारात्मक व्यवहार के लिए आवश्यक क्षमताएं विकसित करने में
(C) सामाजिक कार्यकर्ताओं पर निर्भरता बढ़ाने में
(D) सामाजिक अनुरूपता को बढ़ाने में
- जीवन कौशल का महत्त्व व्यक्ति को सामाजिक समूह में निम्न में सक्षम करना होता है -
(A) निर्णय निर्धारण में नैतिक दृष्टिकोण की उपेक्षा करना
(B) चिंतनशील सोच एवं नैतिक निर्णय निर्धारण को बढ़ाना
(C) सामाजिक मुद्दों में भागीदारी से बचना
(D) नैतिक परामर्श के लिए समूह नेता पर पूर्ण विश्वास

[P.T.O.]

10. The primary goal of life skills education in social group work is to facilitate -
 (A) Isolation & detachment from societal issues
 (B) Active engagement, participation & social contribution
 (C) Suppression of personal growth and aspirations
 (D) Dependence on external authorities
11. Which method is used to enhance life skills?
 (A) Case study
 (B) Self-unawareness
 (C) Audio-visual activities
 (D) Presentations
12.is an ability to make & keep friendly relationship & also being able to end relationships constructively.
 (A) Interpersonal relationships skills
 (B) Empathy
 (C) Critical thinking
 (D) Decision making
13.means that we are able to express our selves, both verbally & non-verbally, so that our ideas are effectively transmitted to others.
 (A) Interpersonal relationship skills
 (B) Effective communication
 (C) Critical thinking
 (D) Decision making
14. When a person receives too many messages at the same time, it is called.....
 (A) Message overload
 (B) Complex message
 (C) Message distraction
 (D) End message
15. Mistake in grammar that disrupts communication is -
 (A) Psychological noise
 (B) Syntactical noise
 (C) Cultural noise
 (D) Organizational noise
16. Which of the following are some outward signs of positive self-esteem?
 (A) Hatred
 (B) Pity
 (C) The ability to say no
 (D) Mortification
17. What are some simple, positive thinking techniques that can be used to help improve self-esteem?
 (A) Assertion (B) Affirmation
 (C) Assignment (D) Self-image
10. जीवन कौशल शिक्षा का सामाजिक समूह में प्राथमिक उद्देश्य.....को बढ़ावा देना है।
 (A) सामाजिक मुद्दों से अलगाव व वैराग्य
 (B) सक्रिय सहभागिता, सम्मिलन एवं सामाजिक योगदान
 (C) व्यक्तिगत विकास एवं आकांशाओं का दमन
 (D) बाह्य प्राधिकारी पर निर्भरता
11. निम्नलिखित में से कौन सी विधि से जीवन कौशल बढ़ते हैं?
 (A) केस इतिहास
 (B) आत्म-अनभिज्ञता
 (C) श्रव्य-दृश्य गतिविधियाँ
 (D) प्रस्तुति
12. मैत्रीपूर्ण संबंध बनाने और बनाए रखने में सक्षम होने और रिश्तों को रचनात्मक रूप से समाप्त करने की क्षमता को कहते हैं -
 (A) पारस्परिक संबंध कौशल
 (B) समानुभूति
 (C) चिंतनशील सोच
 (D) निर्णय निर्धारण
13. मौखिक एवं गैर-मौखिक तरीके से खुद के विचारों को दूसरों तक प्रभावी रूप से संचारित करने का तरीका होता है -
 (A) पारस्परिक संबंध कौशल
 (B) प्रभावी संचार
 (C) चिंतनशील सोच
 (D) निर्णय निर्धारण
14. जब व्यक्ति एक ही समय पर बहुत सारी जानकारी/संदेश प्राप्त करता है, उसेकहते हैं।
 (A) संदेश अधिभार
 (B) जटिल संदेश
 (C) संदेश विचलन
 (D) संदेश समाप्ति
15. व्याकरण में त्रुटि आने से संचार में बाधा आने को कहते हैं -
 (A) मनोवैज्ञानिक शोर
 (B) वाक्यविन्यासिक शोर
 (C) सांस्कृतिक शोर
 (D) संगठनात्मक शोर
16. निम्नलिखित में से कौन सा सकारात्मक आत्म-सम्मान का बाहरी लक्षण है?
 (A) घृणा
 (B) दया
 (C) ना कहने की क्षमता
 (D) वैराग्य
17. आत्म सम्मान को बेहतर करने की सकारात्मक सोचने की सरल विधि कौन सी है?
 (A) अभिकथन (B) प्रतिज्ञान
 (C) असाइनमेंट (D) आत्म-छवि

27. Which model is used for decision-making?
 (A) MBTI model
 (B) SWOT model
 (C) POWER model
 (D) Johari window model
28. Which of the following is an example of a question that requires students to reflect on their own thinking?
 (A) What is the relationship between noun & verb in a sentence?
 (B) What is the definition of a verb?
 (C) How do you change a verb to the Present Tense?
 (D) How has your thinking about the use of verbs changed since the beginning of the class?
29. To promote critical thinking among students, a teacher should promote a learning environment where -
 (A) Students can formulate plausible hypothesis
 (B) Convergent thinking is promoted
 (C) Tendency of asking questions is negatively reinforced
 (D) Rote memorization is preferred over experimentation.
30. Creative thinking is NOT facilitated by which of the following?
 (A) Originality
 (B) Tolerance of ambiguity
 (C) Convergent thinking
 (D) Flexibility in thinking
31. Capability to evaluate the future consequences of their present action is an example of -
 (A) Communication Skills
 (B) Inter-personal skills
 (C) Coping skills
 (D) Critical thinking skills
32. Recognizing and managing one's own emotions -
 (A) EQ (B) SQ
 (C) IQ (D) PQ
33.propounded Theory of Multiple Intelligence.
 (A) Sternberg (B) Gardner
 (C) Goleman (D) Mayer
34.means involving recognizing emotions within us and others, being aware of how emotions influence behaviour and being able to respond to emotions appropriately.
 (A) Coping with emotions
 (B) Coping with stress
 (C) Critical thinking
 (D) Decision making
27. निर्णय निर्धारण का कौन-सा मॉडल है?
 (A) MBTI मॉडल
 (B) SWOT मॉडल
 (C) POWER मॉडल
 (D) जोहारी विंडो मॉडल
28. निम्न में से कौन सा प्रश्न छात्रों की स्वयं की सोच प्रयोग में लेना दर्शाता है?
 (A) एक वाक्य में संज्ञा और क्रिया में क्या संबंध है?
 (B) क्रिया की परिभाषा क्या है?
 (C) एक क्रिया को वर्तमान काल में कैसे बदला जाएगा?
 (D) कक्षा की शुरुआत से अब तक आपमें क्रिया के प्रयोग के ज्ञान में क्या बढ़ोतरी हुई है?
29. छात्रों में चिंतनशील सोच को बढ़ावा देने के लिए शिक्षक को कक्षा में ऐसा अधिगम का माहौल बनाना चाहिए -
 (A) छात्र एक सम्भाव्य परिकल्पना विकसित कर सकें।
 (B) अभिसारी चिंतन में बढ़ावा मिलें।
 (C) सवाल पूछने की प्रवृत्ति नकारात्मक रूप से प्रबलित हो।
 (D) प्रयोग करने से बेहतर रटकर समझा जाएं।
30. चिंतनशील सोच निम्न में से किस से बढ़ती नहीं है?
 (A) मौलिकता
 (B) अस्पष्टता की सहनशीलता
 (C) अभिसारी सोच/चिंतन
 (D) सोच में लचीलापन
31. वर्तमान के कार्यों के भविष्य में होने वाले.....परिणामों का आंकलन करने की क्षमता का उदाहरण है -
 (A) संचार कौशल
 (B) पारस्परिक कौशल
 (C) (जूझना/सामना करना) कौशल
 (D) आलोचनात्मक चिंतन कौशल
32. स्वयं के संवेगों को पहचानने एवं प्रबंधन करने को कहते हैं?
 (A) EQ (B) SQ
 (C) IQ (D) PQ
33.ने बहु-प्रतिभा का सिद्धान्त प्रतिपादित किया था।
 (A) स्टर्नबर्ग (B) गार्डनर
 (C) गोलमैन (D) मेयर
34. स्वयं के एवं दूसरों के संवेगों को पहचानना, संवेगों का व्यवहार पर पड़ने वाले प्रभाव से अवगत होना और संवेगों के प्रति उपयुक्त प्रतिक्रिया देना.....कहलाता है।
 (A) भावनात्मक संतुलन
 (B) तनाव संतुलन
 (C) आलोचनात्मक चिंतन
 (D) निर्णय निर्धारण

35. Coping by making efforts to control one's emotions is known as -

- (A) Taste Oriented Strategy
- (B) Avoidance Oriented Strategy
- (C) Goal Oriented Strategy
- (D) Emotion Oriented Strategy

36. Cognitive skills such as attention, memory, problem solving etc. are -

- (A) Not influenced by emotional states of individual
- (B) Negativity impacted by positive emotions
- (C) Positively impacted by negative emotions
- (D) Significantly influenced by emotional state of individual

37. Assertion (A) : Apart from learning, it is important to focus on the social-emotional needs of the students in an educational set-up.

Reason (R) : Emotions plays a significant role in cognitions

Choose the correct option -

- (A) Both (A) & (R) are true and (R) is the correct explanation of (A).
- (B) Both (A) & (R) are true but (R) is not the correct explanation of (A).
- (C) (A) is true & (R) is false
- (D) Both (A) & (R) are false

38. What is the process of releasing the hidden emotional suffocation & powers inside the children called?

- (A) Emotional Stability
- (B) Emotional Sensitivity
- (C) Emotional Catharsis
- (D) Emotional Competency

39. Emotional intelligence is characterized by -

- (A) Proficient problem solving
- (B) Better interpersonal relationship
- (C) High abstract thinking ability
- (D) Good sense of humor

40. Consider the correct statement -

- (I) Meera who is having an instinct to escape, will show "anger" an emotion
- (II) Radha is very happy with an instinct of laugh will show "amusement" emotion.

- (A) Only (I)
- (B) Only (II)
- (C) Both (I) & (II)
- (D) None of these

35. किसी की भावनाओं को नियंत्रित करने का प्रयास करनाके रूप में जाना जाता है।

- (A) कार्य उन्मुख रणनीति
- (B) परिहार उन्मुख रणनीति
- (C) लक्ष्य उन्मुख रणनीति
- (D) भावना उन्मुख रणनीति

36. संज्ञानात्मक कौशल जैसे कि ध्यान, स्मृति, और समस्या समाधान इत्यादि -

- (A) पर व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति का कोई असर नहीं होता है।
- (B) सकारात्मक भावों द्वारा नकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।
- (C) नकारात्मक भावों द्वारा सकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।
- (D) पर व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति का गहरा असर पड़ता है।

37. कथन (A) : शैक्षणिक अधिगम के अलावा एवं शैक्षिक व्यवस्था में छात्रों की सामाजिक-भावनात्मक आवश्यकताओं पर ध्यान देना महत्त्वपूर्ण है।

कारक (R) : संज्ञान में संवेग महत्त्वपूर्ण भूमिका रखते हैं।

सही विकल्प चुनें -

- (A) (A) और (R) दोनों सही है और (R), (A) की सही व्याख्या करता है।
- (B) (A) और (R) दोनों सही है लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं करता है।
- (C) (A) सही है लेकिन (R) गलत है।
- (D) (A) और (R) दोनों गलत है।

38. बच्चों के भीतर छुपे सांवेगिक घुटन एवं शक्तियों को बाहर निकालने की प्रक्रिया को कहते हैं?

- (A) सांवेगिक स्थिरता
- (B) सांवेगिक संवदेनशीलता
- (C) सांवेगिक विरेचन
- (D) सांवेगिक सामर्थ्य

39. भावनात्मक बुद्धि की विशेषता है -

- (A) समस्या समाधान में दक्ष
- (B) बेहतर पारस्परिक संबंध
- (C) उच्च अमूर्त चिंतन
- (D) मजाकिया स्वभाव

40. सही कथन पर विचार कीजिए -

- (I) मीरा जो बचने की वृत्ति रखती है, वह "क्रोध" को एक संवेग के रूप में दिखाएगी।
- (II) राधा हंसी की एक वृत्ति के साथ बहुत खुश है, वह "मनोरंजन" को एक संवेग के रूप में दिखाएगी।

- (A) केवल (I)
- (B) केवल (II)
- (C) (I) और (II) दोनों
- (D) इनमें से कोई नहीं