This question paper contains **16** printed pages.

SEC-51T-106

1769

Three/Four Year B.A./B.Sc./B.Com. I Semester Examination, Dec. - 2024

(Also Common to All other Undergraduate Programme under Arts/Fine-Arts/Commerce/Science/Social Science Faculty for Regular Students)

(Skill Enhancement Course)

Learning Life Skills

Roll Number (in figures) ....

रोल नम्बर (अंकों में):..

Roll Number (in words) ....

रोल नम्बर (शब्दों में):..

OMR Answer Sheet Serial Number: ....

OMR उत्तर शीट का क्रमांकः ....

Invigilator's Signature

परिवीक्षक के हस्ताक्षर

Time Allowed : One Hour | **Maximum Marks: 40**

समय : एक घंटा | **अधिकतम अंक : 40**

Write your roll number on question paper before start writing answer of questions.

प्रश्नों के उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न-पत्र पर अपना रोल नम्बर अवश्य लिखें।

GENERAL INSTRUCTIONS / सामान्य अनुदेश

1. Attempt all the 40 questions. Each question carries 1 mark.

   सभी 40 प्रश्न हल कीजिए। प्रत्येक 1 अंक का है।

2. Make sure that your question-booklet has all the 40 questions. Defective booklet can be got changed within five minutes.

   प्रश्न-पुस्तिका में सभी 40 प्रश्न छपे हैं, इसकी जाँच कीजिए। त्रुटिपूर्ण पुस्तिका के पाँच मिनट में बदलवाया जा सकता है।

1. What are the three main classifications of life skills?

(A) Academic, personal and professional skills

(B) Generic, problem-specific, and area specific skills

(C) Technical, emotional, and analytical skills

(D) None of the above

2. Which organization defined life skills as "abilities for adaptive and positive behavior"?

(A) UNESCO

(B) WHO

(C) UNICEF

(D) UNDP

3. The Johari Window model emphasizes that self-awareness increases through_________and feedback.

(A) Self-reflection

(B) Observational Learning

(C) Mutual disclosure

(D) Emotional suppression

1. जीवन कौशल के तीन मुख्य वर्गीकरण क्या है?

(A) अकादमिक, व्यक्तिगत और व्यावसायिक कौशल

(B) सामान्य, समस्या-विशिष्ट और क्षेत्र-विशिष्ट कौशल

(C) तकनीकी, भावनात्मक और विश्लेषणात्मक कौशल

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

2. किस संगठन ने जीवन कौशल को "अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार के लिए क्षमताएँ" के रूप में परिभाषित किया है?

(A) यूनेस्को

(B) डब्ल्यूएचओ

(C) यूनिसेफ

(D) यूएनडीपी

3. जोहरी विंडो मॉडल इस बात पर बल देता है कि आत्मजागरूकता........और फीडबैक के माध्यम से बढ़ती है।

(A) आत्म-चिंतन

(B) प्रेक्षणीय अधिगम

(C) परस्पर प्रकटीकरण

(D) भावनात्मक दमन

4. Which leadership style empowers team members the most?

(A) Autocratic

(B) Transformational

(C) Laissez-faire

(D) Transactional

4. कौन-सी नेतृत्व शैली टीम के सदस्यों को सबसे अधिक सशक्त बनाती है?

(A) स्वेच्छाचारी

(B) रूपांतरणात्मक

(C) उदारवादी

(D) लेन-देन आधारित

5. A company faced declining sales. Instead of cutting costs, they introduced an innovative subscription model for their products. This approach is an example of:

(A) Reactive thinking

(B) Convergent thinking

(C) Creative problem-solving

(D) Rational decision-making

5. एक कंपनी को बिक्री में गिरावट का सामना करना पड़ा। लागत कम करने के बजाय, उन्होंने उपने उत्पादों के लिए एक नवीन सब्सक्रिप्शन मॉडल पेश किया। यह दृष्टिकोण किसका उदाहरण है?

(A) प्रतिक्रियाशील सोच

(B) अभिसरण सोच

(C) रचनात्मक समस्या समाधान

(D) तर्कसंगत निर्णय-निर्माण

6. *Consider the following statements about problem-solving.*

(i) Heuristics are systematic, step-by-step solutions.

(ii) Root cause analysis focuses on identifying underlying issues.

(iii) Problem-solving is purely instinctual.

(iv) Brainstorming is a technique used to generate solutions.

Which statements are correct?

(A) ii and iv only

(B) i and iii only

(C) ii, iii, and iv

(D) i, ii, and iv

6. समस्या समाधान के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:

(i) हीयूरिस्टिक्स व्यवस्थित, चरण-दर-चरण समाधान है।

(ii) मूल कारण विश्लेषण अंतर्निहित समस्याओं की पहचान पर केंद्रित है।.

(iii) समस्या समाधान पूरी तरह से सहज होता है।

(iv) ब्रेनस्टॉर्मिंग समाधानों को उत्पन्न करने की एक तकनीक है।

कौन से कथन सही है?

(A) केवल ii और iv

(B) केवल i और iii

(C) ii, iii, और iv

(D) i, ii, और iv

7. Stress inoculation training is a form of_________intervention where individuals are taught to restructure their thoughts and rehearse adaptive responses to stressors.

(A) Primary

(B) Secondary

(C) Tertiary

(D) Preventive

7. तनाव प्रतिरोध प्रशिक्षण एक प्रकार का..........हस्तक्षेप है, जिसमें व्यक्तियों को अपने विचारों को पुर्नगठित करने और तनावकारकों पर अनुकूल प्रतिक्रियाओं का अभ्यास करने के लिए सिखाया जाता है।

(A) प्राथमिक

(B) द्वितीयक

(C) तृतीयक

(D) निवारक

8. Experiencing awe in nature fosters:

(A) Rumination

(B) Ego dissolution

(C) Emotional isolation

(D) Cognitive narrowing

8. प्रकृति में विस्मय का अनुभव.......को बढ़ावा देता है।

(A) विचारशीलता

(B) अहंकार विघटन

(C) भावनात्मक अलगाव

(D) संज्ञानात्मक संकीर्णता

9. Which report emphasized the importance of life skills education in the 21st century?

(A) Dealers Report

(B) Global Competitiveness Report

(C) Human Development report

(D) Millennium Development Goals

9. किस रिपोर्ट ने 21वीं सदी में जीवन कौशल शिक्षा के महत्व को रेखांकित किया है?

(A) डेलॉर रिपोर्ट

(B) वैश्विक प्रतिस्पर्धात्मकता रिपोर्ट

(C) मानव विकास रिपोर्ट

(D) सहस्राब्दी विकास लक्ष्य

10. **Assertion (A):** Generational gaps often lead to misunderstandings in parent-youth relationships.

Reason (R): Different generations value the same experiences but prioritize them differently.

Choose the correct option-

(A) Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.

(B) Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.

(C) A is true, but R is false.

(D) A is false, but R is true.

11. A person dealing with a chronic illness uses the following strategies.

(i) *Identifying support groups.*

(ii) *Scheduling daily tasks to prevent feeling overwhelmed.*

(iii) Reframing the illness as an opportunity to grow.

(iv) Suppressing negative thoughts about their future.

Select the combination(s) that represent effective coping strategies:

(A) i, ii, and iii

(B) ii and iv

(C) i, iii, and iv

(D) All of the above

10. **धारणा (A):** पीढ़ीगत अंतर अक्सर माता-पिता और युवाओं के संबंधों में गलतफहमियां पैदा करता है।

कारण (R): विभिन्न पीढ़ियां समान अनुभवों को महत्व देती है लेकिन उन्हें अलग-अलग प्राथमिकताएं देती है।

सही विकल्प चुनें:

(A) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या करता है।

(B) A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता है।

(C) A सही है, लेकिन R गलत है।

(D) A गलत है, लेकिन R सही है।

11. एक व्यक्ति जो एक पुरानी बीमारी का सामना कर रहा है, निम्नलिखित रणनीतियां अपनाता है:

i सहायता समूहों की पहचान करना।

ii दैनिक कार्यों को व्यवस्थित करना ताकि दबाव महसूस न हो।

iii बीमारी को बढ़ने के अवसर के रूप में पुनः फ्रेम करना।

iv अपने भविष्य के बारे में नकारात्मक विचारों को दबाना।

प्रभावी नकल रणनीतियों का प्रतिनिधित्व करने वाले संयोजन चुनें:

(A) i, ii, और iii

(B) ii और iv

(C) i, iii, और iv

(D) उपरोक्त सभी

12. Reacting to criticism by acknowledging its validity and planning change reflects:

(A) Self-reflection

(B) Defensive bias

(C) Emotion regulation

(D) Constructive coping

12. आलोचना पर प्रतिक्रिया देना, उसकी वैधता को स्वीकार करना और बदलाव की योजना बनाना दर्शाता है:

(A) आत्म-चिंतन

(B) रक्षात्मक पूर्वाग्रह

(C) भावनात्मक विनियमन

(D) रचनात्मक नकल

13. Empathy can be hindered by________when individuals focus excessively on their own feelings rather than understanding others.

(A) Personal insecurities

(B) Compassion fatigue

(C) Emotional intelligence

(D) Cognitive dissonance

13. सहानुभूति तब बाधित हो सकती है जब व्यक्ति दूसरों को समझने के बजाय अत्यधिक अपने........पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

(A) व्यक्तिगत असुरक्षाएँ

(B) करूणा थकान

(C) भावनात्मक बुद्धिमत्ता

(D) संज्ञानात्मक असंगति

14. Which of the following is not a characteristic of creative thinking?

(A) Fluency

(B) Originality

(C) Rigidity

(D) Flexibility

14. निम्नलिखित में से कौन-सां रचनात्मक सोच का गुण नहीं है?

(A) प्रवाह

(B) मौलिकता

(C) कठोरता

(D) लचीलापन

15. Life skills education primarily focuses on equipping individuals with____________to handle real-life challenges electively.

(A) Problem-specific knowledge

(B) Behavioral abilities

(C) Academic content

(D) Technological tools

15. जीवन कौशल शिक्षा मुख्य रूप से व्यक्तियों को........से लैस करने पर केंद्रित है ताकि वे वास्तविक जीवन की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना कर सकें।

(A) समस्या-विशिष्ट ज्ञान

(B) व्रयवहारिक क्षमताएँ

(C) अकादमिक सामग्री

(D) तकनीकी उपकरण

16. The generational gap in communication often stems from differences in_________and technological adaptation.

(A) Values

(B) Personality traits

(C) Emotional resilience

(D) Physical abilities

16. संचार में पीढ़ीगत अंतर अक्सर.........और तकनीकी अनुकूलन के मतभेदों से उत्पन्न होते हैं।

(A) मूल्य

(B) व्यक्तित्व लक्षण

(C) भावनात्मक सहनशीलता

(D) शारीरिक क्षमताएँ

17. A teacher notices a student struggling with math. Instead of general extra classes, the teacher provides personalized tutoring. This demonstrates:

(A) Collaborative learning

(B) Reactive problem-solving

(C) Tailored problem-solving

(D) Critical valuation

17. एक शिक्षक ने देखा कि एक छात्र गणित में संघर्ष कर रहा है। सामान्य अतिरिक्त कक्षाओं बज़ाय, शिक्षक ने व्यक्तिगत टयूटरिंग प्रदान की। यह प्रदर्शित करता है:

(A) सहयोगात्मक शिक्षण

(B) प्रतिक्रियाशील समस्या समाधान

(C) अनुकूलित समस्या समाधान

(D) गंभीर मूल्यांकन

18. A student uses the acronym "ROYGBIV" to remember the colors of the rainbow. This is an example of:

(A) Rote memorization

(B) Semantic encoding

(C) Mnemonic strategy

(D) Visualization

19. **Assertion (A):** Suppression of emotions is always harmful.

Reason (R): Expressing emotions freely can improve psychological well-being in every context.

Choose the correct option:

(A) Both A and R are true, and R explains A

(B) Both A and R are true, but R does not explain A

(C) A is true, but R is false

(D) A is false, but R is true

20. The_________model of communication highlights the impact of noise on message delivery and reception.

(A) Transactional

(B) Shannon-Weaver

(C) Constructivist

(D) Social exchange

18. एक छात्र इंद्रधनुष के रंगों को याद रखने के लिए "ROYGBIV" का उपयोग करता है। यह किसका उदाहरण है?

(A) रट कर याद करना

(B) अर्थपूर्ण एन्कोडिंग

(C) स्मृति युक्ति रणनीति

(D) दृश्य कल्पना

19. **धारणा (A):** भावनाओं को दबाना हमेशा हानिकारक होता है।

कारण (R): भावनाओं को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करना हर संदर्भ में मनोवैज्ञानिक कल्याण को सुधार सकता है।

सही विकल्प चुनें:

(A) A और R दोनों सही है, और R, A की व्याख्या करता है।

(B) A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की व्याख्या नहीं करता है।

(C) A सही है, लेकिन R गलत है।

(D) A गलत है, लेकिन R सही है।

20. ....संचार मॉडल संदेश वितरण और प्राप्ति पर शोर के प्रभाव को उजागर करता है।

(A) लेन-देन आधारित

(B) शैनन-वीवर

(C) रचनावादी

(D) सामाजिक विनिमय

21. A teacher designing a life skills workshop for adolescents should focus on which skill to address peer pressure?

(A) Stress management

(B) Assertiveness

(C) Financial planning

(D) Negotiation

21. किशोरों के लिए जीवन कौशल कार्यशाला डिज़ाइन करते समय, शिक्षक को सहकर्मी दबाव से निपटने के लिए किस कौशल पर ध्यान देना चाहिए?

(A) तनाव प्रबंधन

(B) आत्मविश्वास

(C) वित्तीय योजना

(D) बातचीत

22. Which organization actively promotes life skills education in schools?

(A) WTO

(B) WHO

(C) IMF

(D) ILO

22. कौन-सा संगठन स्कूलों में जीवन कौशल शिक्षा को सक्रिय रूप से बढ़ावा देता है?

(A) WTO

(B) WHO

(C) IMF

(D) ILO

23. The______technique involves associating information with vivid mental images to enhance memory retention.

(A) Chunking

(B) Mnemonic

(C) Distributed practice

(D) Flashcards

23. ....तकनीक जानकारी को स्मृति में बनाए रखने के लिए जीवंत मानसिक छवियों के साथ जोड़ने में मदद करती है।

(A) चंक्स बनाना

(B) स्मृति बनाना

(C) वितरित अभ्यास

(D) फ्लैशकार्ड

24. Identify the incorrect pairing related to emotional regulation strategies:

(A) Expressive suppression-Reduced outward emotional display

(B) Cognitive reappraisal-Altering the emotional impact of a situation

(C) Rumination-Reducing emotional distress

(D) Distraction-Shifting focus from the emotional trigger

24. भावनात्मक नियमन रणनीतियों से संबंधित गलत युग्म की पहचान करें:

(A) अभिव्यंजक दमन-बाहरी भावनात्मक प्रदर्शन को कम करना

(B) संज्ञानात्मक पुर्नमूल्यांकन-स्थिति के भावनात्मक प्रभाव को बदलना

(C) विचार-मंथन-भावनात्मक संकट को कम करना

(D) ध्यान भटकाना-भावनात्मक ट्रिगर से ध्यान हटाना

25. Cultivating gratitude primarily impacts:

(A) Physical resilience

(B) Stress generation

(C) Emotional stability

(D) Neuroplasticity

25. कृतज्ञता को बढ़ावा देने का प्राथमिक प्रभाव......पर होता है।

(A) शारीरिक सहनशीलता

(B) तनाव उत्पन्न करना

(C) भावनात्मक स्थिरता

(D) तंत्रिका प्लास्टिसिटी

26. The hormone primarily responsible for managing stress responses in the body is-

(A) Insulin

(B) Oxytocin

(C) Cortisol

(D) Serotonin

26. तनाव प्रतिक्रिया को प्राबंधित करने के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार हार्मोन.......है।

(A) इंसुलिन

(B) ऑक्सीटोसिन

(C) कोर्टिसोल

(D) सेरोटोनिन

27. Which classification of life skills would include skills such as managing cyberbullying or online harassment?

(A) Generic

(B) Problem-specific

(C) Area-specific

(D) Contextual

27. जीवन कौशल के कौन से वर्गीकरण में साइबरबुलिंग या ऑनलाइन उत्पीड़न से निपटने जैसे कौशल शामिल होंगे?

(A) सामान्य

(B) समस्या-विशिष्ट

(C) क्षेत्र-विशिष्ट

(D) संदर्भगत

28. **Assertion (A):** Effective leaders should be highly empathetic.

Reason (R): Empathy alone can resolve all conflicts with in a team.

Choose the correct option:

(A) Both A and R are true, and R is the correct explanation of A

(B) Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.

(C) A is true, but R is false.

(D) A is false, but R is true.

28. **धारणा (A):** प्रभावी नेताओं को अत्यधिक सहानुभूतिशील होना चाहिए।

कारण (R): केवल सहानुभूति से ही टीम के भीतर सभी संघर्ष हल हो सकते हैं।

सही विकल्प चुनें-

(A) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या करता है।

(B) A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की व्याख्या नहीं करता है।

(C) A सही है, लेकिन R गलत है।

(D) A गलत है, लेकिन R सही है।

29. In creative problem-solving, which stage involves refining and evaluating potential solutions?

(A) Ideation

(B) Implementation

(C) Converging

(D) Diverging

29. रचनात्मक समस्या समाधान में, कौन सा चरण संभावित समाधानों को परिष्कृत और मूल्यांकन करने से संबंधित है?

(A) आइडेशन

(B) निष्पादन

(C) संकुचन

(D) विस्तारण

30. A manager feels stressed about an upcoming deadline and reframes it as a chance to show-case leadership skills. This represents:

(A) Reappraisal

(B) Displacement

(C) Rationalization

(D) Projection

30. एक प्रबंधक एक आगामी समयसीमा को लेकर तनाव महसूस करता है और इसे नेतृत्व कौशल दिखाने के अवसर के रूप में पुनः परिभाषिति करता है। यह किसका उदाहरण है?

(A) पुनर्मूल्यांकन

(B) विस्थापन

(C) तर्कशीलता

(D) प्रक्षेपण

31. Which declaration highlighted the role of life skills education in achieving sustainable development goals?

(A) Universal Declaration of Human Rights

(B) Incheon Declaration

(C) Geneva Declaration

(D) Paris Agreement

31. कौन-से घोषणापत्र ने सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने में जीवन कौशल शिक्षा की भूमिका को रेखांकित किया?

(A) मानवाधिकारों की सार्वभौमिक घोषणा

(B) इंचेऑन घोषणा

(C) जिनेवा घोषणा

(D) पेरिस समझौता

32. Identifying________in reasoning is a fundamental aspect of critical thinking.

(A) Analogies

(B) Biases

(C) Creativity

(D) Memory patterns

32. तर्क में.........की पहचान करना आलोचनात्मक सोच का एक मौलिक पहलू है।

(A) उपमाएं

(B) पूर्वाग्रह

(C) रचनात्मकता

(D) स्मृति पैटर्न

33. An advertisement claims that "95% of users recommend this product," but fails to provide sample size details. What critical thinking strategy should be applied?

(A) Accepting the claim as true

(B) Evaluating the evidence for reliability

(C) Assuming a logical error

(D) Focusing on emotional appeal

33. एक विज्ञापन दावा करता है कि "95% उपयोगकर्ता इस उत्पाद की सिफारिश करते है," लेकिन नमूने के आकार का विवरण नहीं देता। कौन-सी आलोचनात्मक सोच रणनीति लागू की जानी चाहिए?

(A) दावे को सत्य मान लेना

(B) साक्ष्य की विश्वसनीयता का मूल्यांकन करना

(C) एक तार्किक त्रुटि मान लेना

(D) भावनात्मक अपील पर ध्यान केंद्रित करना

34. **Assertion (A)** Decision-making requires a balance between intuition and rational analysis.

Reason (R): Decisions based purely on intuition are always irrational.

Choose the correct option:

(A) Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.

(B) Both A and R are true, but R is not the correct explanation of A.

(C) A is true, but R is false.

(D) A is false, but R is true.

34. धारणा **(A):** निर्णय-निर्माण में अंतर्ज्ञान और तर्कपूर्ण विश्लेषण के बीच संतुलन आवश्यक है।

कारण (R): केवल अंतर्ज्ञान पर आधारित निर्णय हमेशा तर्कहीन होते हैं।

सही विकल्प चुनें:

(A) A और R दोनों सही हैं, और R, A की सही व्याख्या करता है।

(B) A और R दोनों सही हैं, लेकिन R, A की व्याख्या नहीं करता है।

(C) A सही है, लेकिन R गलत है।

(D) A गलत है, लेकिन R सही है।

35. Select the incorrect statement(s) about positive states:

(A) Joy broadens cognitive processes.

(B) Hope involves only present-focused strategies.

(C) Gratitude can build long-term psychological resilience.

(D) Positive emotions reduce the impact of chronic stress.

35. सकारात्मक अवस्थाओं के बारे में गलत कथन की पहचान करें।

(A) प्रसन्नता संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को व्यापक बनाती है।

(B) आशा केवल वर्तमान-केंद्रित रणनीतियों को शामिल करती है।

(C) कृतज्ञता दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक सहनशीलता का निर्माण कर सकती है।

(D) सकारात्मक भावनाएं दीर्घकालिक तनाव के प्रभाव को कम करती है।

36. Imagine a student struggling with exam stress. Which life skill would help them most effectively?

(A) Critical thinking

(B) Emotional regulation

(C) Public speaking

(D) Financial planning

36. कल्पना करें कि एक छात्र परीक्षा के तनाव से जूझ रहा है। कौन-सा जीवन कौशल उन्हें सबसे प्रभावी ढंग से मदद करेगा?

(A) आलोचनात्मक सोच

(B) भावनात्मक विनियमन

(C) सार्वजनिक भाषण

(D) वित्तीय योजना

37. What is the potential downside of excessive self-awareness?

(A) Enhanced focus

(B) Decision paralysis

(C) Emotional stability

(D) Reduced empathy

37. अत्यधिक आत्म-जागरूकता का एक संभावित नुकसान क्या है?

(A) बढ़ी हुई एकाग्रता

(B) निर्णय पक्षाघात

(C) भावनात्मक स्थिरता

(D) सहानुभूति में कमी

38. The concept of "learning to learn" emphasized in life skills education primarily aligns with which types of skill?

(A) Generic

(B) Problem-specific

(C) Area-specific

(D) Academic

38. "सीखने को सीखना" की अवधारणा, जो जीवन कौशल शिक्षा में जोर दी जाती है, मुख्य रूप से किस प्रकार के कौशल के साथ संरेखित होती है?

(A) सामान्य

(B) समस्या-विशिष्ट

(C) क्षेत्र-विशिष्ट

(D) अकादमिक

39. Communication misunderstandings often arise from differences in personal__________.

(A) Filters

(B) Attitudes

(C) Values

(D) Education

39. संचार में गलतफहमियां अक्सर व्यक्तिगत........के अंतर के कारण उत्पन्न होती है।

(A) फ़िल्टर

(B) दृष्टिकोण

(C) मूल्य

(D) शिक्षा

40. Empathy in difficult conversations reduces defensiveness by promoting________between individuals.

(A) Distance

(B) Trust

(C) Superiority

(D) Ambiguity

40. कठिन बातचीत में सहानुभूति व्यक्तिगतों के बीच.......को बढ़ावा देकर रक्षात्मकता को कम करती है।

(A) दूरी

(B) विश्वास

(C) श्रेष्ठता

(D) अस्पष्टता