

DIP-351

LCS-1

**DIPLOMA EXAMINATION —
JANUARY 2015.**

LIFE COPING SKILLS

Time : 3 hours

Maximum marks : 75

SECTION A — (20 × 1 = 20 marks)

Answer ALL questions.

Choose the correct answer :

1. Self-concept is a ————— of selves.

- (a) Co-ordination (b) Cluster
(c) Binding (d) Group

சுய எண்ணம் என்பது ஒரு ————— ஆகும்.

- (அ) ஒருங்கிணைந்த (ஆ) கூட்டமைப்பு
(இ) ஒன்று இணைந்த (ஈ) குழு

2. Shyness is —————.

- (a) Uncomfortable (b) Discomfortable
(c) Comfortable (d) All the three

வெட்கப்படுதல் என்பது _____.

(அ) செளகரியமற்ற

(ஆ) ஆறுதல் அற்ற

(இ) செளகரியமான

(ஈ) மேலே குறிப்பிட்ட மூன்றும்

3. There are _____ types of goals.

(a) five

(b) one

(c) seven

(d) three

இலக்குகள் _____ வகைகளை கொண்டது.

(அ) ஐந்து

(ஆ) ஒன்று

(இ) ஏழு

(ஈ) மூன்று

4. "I am a stranger and am afraid. In a word I never made" said by _____.

(a) A.E. Houseman

(b) K. Rook

(c) William

(d) J. De. Jong

நான் ஒரு பயப்படுபவன். இந்த உலகத்தில் எதையும் உருவாக்கவில்லை என்று சொன்னவர்.

(அ) எ.இ. ஹவுஸ்மேன்

(ஆ) கே. ரூக்

(இ) வில்லியம்

(ஈ) ஜே. டி. ஜெங்கு

5. Attitude is _____.

- (a) Psychological (b) Disposition
(c) Mind-set (d) Perception

ஆக்க பூர்வ மன நிலை என்பது _____.

- (அ) மனோதத்துவம் (ஆ) மனோநிலை
(இ) மனோபாவம் (ஈ) புலப்பாடு

6. Madness Management is a part of coping with _____.

- (a) Shyness (b) Personality
(c) Goal setting (d) Conflict

கோபத்தை மேலாண்மை கொள்வது என்பது எதனைச் சமாளிப்பதற்கான ஒரு கூறு?

- (அ) வெட்கப்படுதல் (ஆ) ஆளுமை
(இ) இலக்கு நிர்ணயித்தல் (ஈ) முரண்பாடு

7. _____ is comfortable.

- (a) Shyness (b) Stress
(c) Loneliness (d) None

_____ என்பது ஆற்றல்

- (அ) வெட்கப்படுதல் (ஆ) மன அழுத்தம்
(இ) தனிமை (ஈ) ஒன்றுமில்லை

8. _____ is a mind-set.

- (a) Psychological (b) Disposition
(c) Perception (d) Attitude

_____ என்பது மனோபாவம்

- (அ) மனோதத்துவம் (ஆ) மனோநிலை
(இ) புலப்பாடு (ஈ) ஆக்கபூர்வம்

9. Anger is a normal, usually _____.

- (a) Bed emotion (b) Behaviour emotion
(c) Attitude emotion (d) Healthy emotion

கோபம் என்பது பொதுவாக சராசரியான _____

- (அ) தவறான உணர்வு
(ஆ) நடத்தை உணர்வு
(இ) மனோபாவம் உணர்வு
(ஈ) ஆரோக்கியமான உணர்வு

10. Winning requires _____.

- (a) Confidence (b) Clarity
(c) Commitment (d) All the above

வெற்றியடைவதற்கு தேவை _____

- (அ) தன்னம்பிக்கை
(ஆ) தெளிவு
(இ) பொறுப்பு
(ஈ) மேலே சொன்ன மூன்றும்

11. Good decision maker ————— people.

- (a) Successful (b) Creative
(c) Great (d) All the above

நல்ல முடிவுகளை எடுப்பவர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையில் —————

- (அ) வெற்றியாளர்கள்
(ஆ) உருவாக்குபவர்கள்
(இ) உயர்வானவர்கள்
(ஈ) மேலே குறிப்பிட்ட மூன்றும்

12. Self acceptance —————.

- (a) Self realization (b) Self evaluation
(c) Self concept (d) All the above

சுய ஏற்பு என்பது —————

- (அ) தன்னை உணர்ந்து கொள்ளுதல்
(ஆ) சுய மதிப்பீடு
(இ) சுய கருத்து
(ஈ) மேற்குறிப்பிட்ட மூன்றும்

13. Success is the —————.

- (a) Ego
(b) Wealth
(c) Life changes
(d) Progressive realization of a worthy goal

வெற்றி என்பது ————— ஆகும்

(அ) தான் என்ற அகந்தை

(ஆ) செல்வம்

(இ) வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாறுதல்கள்

(ஈ) ஒரு மதிப்பு வாய்ந்த இலக்கை படிப்படியாக அடைவதே

14. Managing problems positively means —————.

(a) Exaggeration

(b) Under Estimation

(c) Delaying

(d) Use your potential power to cope with it creatively

நல்ல முறையில் பிரச்சனைகளை சமாளித்தல் என்பது

(அ) மிகைப்படுத்தி கூறுவது

(ஆ) குறைந்து மதிப்பிடுவது

(இ) காலம் தாழ்த்துவது

(ஈ) நல்லவித சிந்தனையோடு பிரச்சனையை அணுகி தீர்வுகாணல்

15. Negative personality when affects you —————.

(a) Contact

(b) Lonely

(c) Problem

(d) Sacrifice

எதிர்மறையான ஆளுமைகள் உங்களை தாக்கும் போது

- (அ) தொடர்பு (ஆ) தனிமை
(இ) பிரச்சனை (ஈ) அர்ப்பணித்தல்

16. For taking good decision _____.

- (a) Peace (b) Patience
(c) Ability (d) All three

நல்ல விதமான முடிவுகள் எடுக்க வேண்டுமானால்

- (அ) மன அமைதி (ஆ) பொறுமை
(இ) ஆற்றல் (ஈ) மேற்கூறிய மூன்றும்

17. Career planning is a _____ process.

- (a) Life long (b) Retiring
(c) Occupation (d) Selecting

தொழில் திட்டமிடுதல் என்பது _____ அங்கம்

- (அ) வாழ்க்கை முழுவதும் (ஆ) ஓய்வு பெறுதல்
(இ) வேலை (ஈ) தேர்வு செய்தல்

18. Changes due to _____ gives happiness.

- (a) Competition (b) Winning
(c) Goal (d) Development

_____ மூலம் ஏற்படும் மாற்றமானது மகிழ்ச்சி
நிறைந்தது

- (அ) போட்டி (ஆ) வெற்றி
(இ) இலக்கு (ஈ) முன்னேற்றம்

19. Symptoms for restless _____.

- (a) Body wise (b) Feeling wise
(c) Soul wise (d) All the three

மனப்பதற்றத்தின் அறிகுறிகள் _____

- (அ) உடல் ரீதி (ஆ) உணர்வு ரீதி
(இ) மன ரீதி (ஈ) மேற்கூறிய மூன்றும்

20. Reasons for conflict _____.

- (a) Adament (b) Family
(c) Society (d) All the above

முரண்பாடு உருவாகுவதற்கு முக்கிய காரணம் _____

- (அ) பிடிவாத குணம் (ஆ) குடும்பம்
(இ) சமூகம் (ஈ) மேற்கூறிய மூன்றும்

SECTION B — (5 × 5 = 25 marks)

Answer any FIVE questions.

21. What are the steps to implement change?

மாற்றத்தைச் செயல்படுத்தும் படிநிலைகள் யாவை?

22. Write steps to solve problems.
பிரச்சனை தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளை விளக்குக.
23. Explain the types of time management.
நேர நிர்வாகத்தின் பல்வேறு வகைகளை விளக்குக.
24. What is Shyness? Write the tips to overcome Shyness.
வெட்கப்படுதல் என்றால் என்ன? வெட்கப்படுதலை சமாளித்தல் பற்றி விவரி.
25. Explain about the kinds of fear.
பயத்தின் வகைகளை விவரி.
26. Explain about the characteristics of a successful leader.
திறமையான தலைவரின் குணாதிசயங்களை விவரி.
27. What are the different types of goals?
குறிக்கோளின் வெவ்வேறு வகைகள் யாவை?
28. What are the symptoms of Shyness?
வெட்கப்படுதலின் அறிகுறிகள் யாவை?

SECTION C — (3 × 10 = 30 marks)

Answer any THREE questions.

29. Explain in detail about motivation.
செய்தூண்டுதல் பற்றி விரிவாக விளக்குக.

30. Write about vocational guidance.

தொழில் வழிகாட்டுதல் பற்றி எழுதுக.

31. What are the various kinds of leadership?

பல வகையான தலைமைத்துவத்தின் குணநலன்கள் பற்றி எழுதுக.

32. Explain Maslow's theory of itself actualization.

தன்நிறைவடைதல் பற்றி மாஸ்லோ கூறும் கூற்றை விவரி.

33. What is stress? Explain two kinds of stress.

மன அழுத்தம் என்றால் என்ன? இரண்டு வகையான மன அழுத்தம் பற்றி விளக்கி எழுதுக.
