

APPENDIX – C

ATTITUDE SCALE TOWARDS SRM

अभिवृत्ती मापिका

सूचना :- आपणास ताणतणाव कपातीकरण प्रतिमान परिचित झालेले आहे. या प्रतिमानाविषयी आपले स्वतःचे मत तयार झालेले असेल. पुढे काही विधाने दिली आहेत. त्या विधानास आपण दिलेल्या उत्तरावरून आम्ही आपले मत जाणून घेवू इच्छितो. प्रत्येक विधानापुढील योग्य वाटणाऱ्या पर्यायावर (✓) अशी खूण करा. तुमचे मत निर्भयपणे नोंदवा.

- | | |
|--|----------|
| १. हे प्रतिमान उपयुक्त आहे. | होय/नाही |
| २. या प्रतिमानातील पायऱ्या प्रत्यक्ष राबविता येण्यासारख्या आहेत. | होय/नाही |
| ३. हे अधिक वेळ घेणारे तंत्र आहे. | होय/नाही |
| ४. हे प्रतिमान वापरण्यास सोपे आहे. | होय/नाही |
| ५. प्रतिमानासंदर्भात मिळालेली माहिती पुरेशी आहे. | होय/नाही |
| ६. प्रयोग करणाऱ्या व्यक्तीसाठी प्रशिक्षणाची आवश्यकता आहे. | होय/नाही |
| ७. या प्रतिमानाचा वापर करून तणाव कमी करणे शक्य आहे. | होय/नाही |
| ८. प्रतिमानाच्या वापरातील मनाची एकाग्रता साधता येते. | होय/नाही |
| ९. या प्रतिमानामुळे निराशा, उदासपणा कमी करता येतो. | होय/नाही |
| १०. प्रतिमान दुसऱ्या व्यक्तीवर वापरणे अवघड आहे. | होय/नाही |
| ११. प्रतिमानाच्या वापरामुळे अध्यापन क्षमतांचा विकास होतो. | होय/नाही |
| १२. प्रतिमानाच्या वापरात काही तांत्रिक अडचणी येतात. | होय/नाही |
| १३. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी तणाव कमी करण्यासाठी हे प्रतिमान वापरता येईल. | होय/नाही |
| १४. इतर क्षेत्रातील व्यक्तींसाठी या प्रतिमानाचा वापर करता येईल. | होय/नाही |
| १५. प्रतिमानामुळे व्यावसायिक समाधान मिळते. | होय/नाही |