

KANDUNGAN

BAB PERKARA	MUKASURAT
1	PENGENALAN
1.1	Pengenalan 1
1.2	Penyataan Masalah 1
1.3	Kepentingan Kajian 4
1.4	Objektif Kajian 6
1.5	Hipotesis 6
1.6	Metodologi 7
1.7	Skop Kajian 8
1.8	Limitasi Kajian 10
1.9	Cadangan Bab 11
1.10	Rumusan 12
2	ULASAN BAHAN
2.1	Pengenalan 13
2.2	Definisi 17
2.3	Faktor-faktor Stres 21
2.3.1	Menjadi Sebahagian Dari Kerja 23
2.3.2	Peranan Guru di Sekolah 25
2.3.3	Perhubungan di Tempat Kerja 25
2.3.4	Pembangunan Kerjaya 27
2.3.5	Konflik Rumah / Kerja 28
2.4	Kesan Stres 28
2.5	Rumusan 31

3	TUGAS PERGURUAN DI MALAYSIA	
3.1	Pengenalan	32
3.2	Perkembangan Pendidikan dan Perubahan Dasar	32
3.3	Tugas-tugas Guru dan Kaedah Pengajaran	36
3.4	Perkembangan Pendidikan Rendah dan Menengah	39
3.5	Gaji	40
3.6	Guru, Iubapa dan Masyarakat	43
3.7	Disiplin Pelajar	44
3.8	Rumusan	46
4	ANALISA	
4.1	Pengenalan	47
4.2	Data Biografi Guru	47
4.3	Latar Belakang Pekerjaan	49
4.4	Kerjaya Perguruan	51
4.5	Kajian Stres	53
4.6	Tindakbalas Stres: Kepuasan Kerja	54
4.7	Tindakbalas Stres: Masalah Kesihatan	58
4.8	Tindakbalas Stres: Sikap Jenis A	60
4.9	Tindakbalas Stres: Pandangan Terhadap Kerjaya	64
4.10	Kajian Hubungan Antara Pelbagai Pembolehubah	66
4.11	Punca-punca Masalah	67
4.12	Perbandingan Kumpulan-kumpulan Guru Dalam Sampel	72

4.12.1	Perbezaan Antara Guru Lelaki dan Perempuan	73
4.12.2	Perbezaan Antara Guru Sekolah Rendah dan Menengah	75
4.12.3	Perbezaan Antara Individu Jenis A dan B	75
4.13	Kajian Hubungan Punca-punca Stres	75
4.13.1	Hubungan Antara Punca dan Kepuasan Kerja	76
4.13.2	Hubungan Antara Punca dan Sikap	76
4.14	Rumusan	77
5	KESIMPULAN	
5.1	Pengenalan	78
5.2	Guru dan Pembangunan Negara	78
5.3	Stres dan Kesannya	80
5.4	Stres dan Pengurusan	87
5.4.1	Kenali Punca-punca Stres	89
5.4.2	Kenalpasti Apa Yang Boleh Diubah	90
5.4.3	Kurangkan Intensiti Tindakbalas Emosi	91
5.4.4	Belajar Bertenang	91
5.4.5	Bina Ketahanan Emosi	92
5.5	Latihan	92
5.6	Motivasi	94
5.7	Rumusan	96

RUJUKAN

LAMPIRAN 1

LAMPIRAN 2

LAMPIRAN 3

SENARAI JADUAL

BIL	NAMA JADUAL	MUKASURAT
3.1	Senarai Jawatankuasa	38
3.2	Kategori dan Tangga Gaji Baru Guru 1989	41
4.1	Latar Belakang Responden	48
4.2	Kajian Punca, Minat dan Kepuasan Guru	51
4.3	Pecahan Sikap Jenis A dan B di Sekolah Rendah dan Menengah	53
4.4	Peratusan Guru Dalam Kategori Jenis A dan B Mengikut Jantina	54
4.5	Kepuasan Kerja dan Frekuensi Responden Bagi Sekolah Rendah Dan Menengah Mengikut Penyataan	55
4.6	Kepuasan Kerja Mengikut Turutan Bagi Sekolah Rendah	56
4.7	Kepuasan Kerja Mengikut Turutan Bagi Sekolah Menengah	57
4.8	Frekuensi dan Peratusan Masalah Kesihatan Mengikut Turutan	59
4.9	Sikap Jenis A Menurut Turutan di Sekolah Rendah	60
4.10	Sikap Jenis A Menurut Turutan di Sekolah Menengah	61
4.11	Frekuensi Skor Bagi Setiap Penyataan Sikap Mengikut Jenis A (1-5), Sederhana (6) dan Sikap Jenis B (7-11)	63
4.12	Frekuensi Prioriti Semula Terhadap Kerjaya Guru	64
4.13	Perancangan Dalam Tempoh 1 Hingga 5 Tahun	66
4.14	Hubungan Antara Beberapa Pembolehubah Dengan Tahap Kepuasan dan Sikap	67
4.15	Sumber Masalah Mengikut Turutan di Sekolah Menengah	68
4.16	Sumber Masalah Mengikut Turutan di Sekolah Rendah	69

SENARAI RAJAH

BIL	NAMA RAJAH	MUKASURAT
2.1	Model Kesesuaian dan Ketidakesuaian Antara Individu Dengan Sekolah	20
2.2	Model Stres Pekerjaan	23
4.1	Sumber Stres dan Perbandingan Antara Jantina	73
4.2	Sumber Stres dan Perbandingan Antara Sekolah	74
4.3	Sumber Stres dan Perbandingan Antara Sikap A dan B	74
5.1	Hubungan Stres Dengan Faktor dan Kesan Terhadap Guru	83