LAMPIRAN 1

BAHAGIAN A : BIODATA

Sila jawab semua soalan.Baca setiap item dengan teliti dengan dan kemudian tandakan (/) bagi respon di ruangan yang sepadan.Di mana terdapat garisan yang disediakan ,sila tuliskan respon anda yang sesuai.

1.Jantina : ( ) Lelaki
( ) Perempuan

2.Umur : ____________ Tahun

3.Taraf Perkahwinan :

( ) belum kahwin
( ) sudah kahwin

4.Kelayakan akademik tertinggi :

( ) SPM
( ) STPM
( ) lain-lain ,sila nyatakan

5. Adakah anda mempunyai pengalaman mengajar sebelum berkursus di maktab ?

( ) Tiada sebarang pengalaman
( ) kurang daripada satu tahun
( ) 1 hingga 4 tahun
( ) 3 hinggga 4 tahun
( ) lebih daripada 4 tahun

6.Bidang pengkhususan anda di maktab : ____________________________

7.Tempat penginapan anda sekarang :

( ) asrama maktab
( ) tinggal di luar maktab
( ) tinggal di rumah sendiri

BAHAGIAN B : INDEKS TEKANAN

Sila tandakan (/) pada ruangan yang sepadan dengan reaksi anda terhadap setiap kenyataan yang diberi dengan menggunakan kategori-kategori berikut.

Bil	Item	Selalu	Kerap-kali	Kadang -kadang	Jarang	Tidak pernah
1.	Saya bekerja mengikut masa	( )	( )	( )	( )	( )
2.	Saya ingin mencapai sesuatu dalam masa yang singkat	( )	( )	( )	( )	( )
3.	Saya gelisah apabila sesuatu mengambil masa yang panjang	( )	( )	( )	( )	( )
4.	Saya rasa bersalah apabila tidak melakukan sesuatu kerja	( )	( )	( )	( )	( )
5.	Saya bersaing dengan diri sendiri atau orang lain dalam segala aktiviti yang saya ceburi	( )	( )	( )	( )	( )
6.	Saya rasa gelisah apabila pencapaian saya perlu bergantung kepada orang lain	( )	( )	( )	( )	( )
7.	Saya rasa gelisah apabila rancangan saya terganggu	( )	( )	( )	( )	( )
8.	Jika saya tidak dapat mencapai matlamat yang saya tetapkan, saya ubah saja matlamat itu	( )	( )	( )	( )	( )
9.	Saya telah diberi terlalu banyak tanggungjawab	( )	( )	( )	( )	( )
10.	Saya rasa murung apabila saya berfikir tentang setiap perkara yang perlu saya lakukan	( )	( )	( )	( )	( )

11.	Orang lain membuat terlalu banyak tuntutan terhadap saya	( )	( )	( )	( )	( )
12.	Saya sering kekurangan masa untuk menyiapkan kerja saya	( )	( )	( )	( )	( )
13.	Saya rasa sangat selesa bersama rakan-rakan yang berlainan jantina	( )	( )	( )	( )	( )
14.	Saya rasa selesa bersama pensyarah-pensyarah	( )	( )	( )	( )	( )
15.	Saya lebih suka orang lain membuat keputusan untuk saya	( )	( )	( )	( )	( )
16.	Saya rasa paling lega apabila saya sibuk	( )	( )	( )	( )	( )
18.	Saya sering rindukan keluarga	( )	( )	( )	( )	( )
19.	Saya biasa rasa perut senak, dahaga dan jantung berdegup pantas apabila saya gugup	( )	( )	( )	( )	( )

BAHAGIAN C

Tekanan di sini merujuk kepada semua respon negatif yang dialami oleh guru pelatih sepanjang tempoh latihan daripada faktor-faktor luaran dan dalaman. Ia termasuk perasaan-perasaan negatif seperti ketegangan, kekecewaan, kebimbangan, kepenatan, kemurungan dan kemarahan.

Yang berikut adalah satu senarai situasi yang menyebabkan tekanan. Adakah situasi-situasi berikut mendatangkan tekanan kepada anda ?

Sila baca setiap item dan kemudian bulatkan respon anda dengan menggunakan kategori-kategori berikut

1 - Tiada tekanan
2 - Tekanan rendah
3 - Tekanan sederhana
4 - Tekanan kuat
5 - Tekanan amat kuat

Bil.	Item					
1.	Tidak dapat memahami kuliah-kuliah tertentu.	1	2	3	4	5
2.	Tidak tahu bagaimana sepatutnya menyempurnakan sesuatu tugasan akademik.	1	2	3	4	5
3.	Kekurangan masa untuk menyiapkan tugasan akademik.	1	2	3	4	5
4.	Membentangkan hasil tugasan dalam kelas	1	2	3	4	5
5.	Tidak berkeupayaan untuk mencari bahan yang sesuai.	1	2	3	4	5
6.	Kekurangan bahan rujukan di perpustakaan	1	2	3	4	5
7.	Kurang masa untuk membuat persediaan menghadapi ujian dan peperiksaan	1	2	3	4	5
8.	Mengambil ujian dan peperiksaan yang saya kurang bersedia.	1	2	3	4	5

9.	Perlu mengambil bahagian dalam banyak gerak kerja ko kurikulum	1	2	3	4	5
10.	Tidak dapat mempelajari kemahiran baru secara sempurna dalam gerak kerja ko kurikulum.	1	2	3	4	5
11.	Tidak berminat dalam jenis aktiviti gerak kerja ko kurikulum yang ditetapkan untuk saya	1	2	3	4	5
12.	Menyedikan persediaan mengajar serta alat bantuan mengajar semasa latihan mengajar.	1	2	3	4	5
13.	Diperhatikan oleh penyelia dan individu lain semasa menjalani latihan mengajar.	1	2	3	4	5
14.	Berhadapan dengan gurubesar yang tegas	1	2	3	4	5
15.	Tidak dapat berinteraksi secara baik dengan rakan sekursus/rakan sebilik yang tertentu	1	2	3	4	5
16.	Tidak dapat berinteraksi secara baik dengan pensyarah-pensyarah tertentu	1	2	3	4	5
17.	Menghadapi peraturan maktab yang terlalu ketat.	1	2	3	4	5
18.	Kekurangan masa lapang untuk hiburan.	1	2	3	4	5
19.	Berhasrat untuk mempunyai seorang teman	1	2	3	4	5
20.	Terlalu banyak tanggungjawab di Maktab.	1	2	3	4	5
21.	Elaun kewangan bulanan tidak mencukupi untuk saya	1	2	3	4	5
22.	Ibubapa menaruh harapan yang terlalu tinggi terhadap saya.	1	2	3	4	5
23.	Profesion perguruan bukanlah pilihan pertama saya.	1	2	3	4	5

24.	Tidak berminat terhadap opsyen yang ditawarkan kepada saya	1	2	3	4	5
25.	Tidak mempunyai keyakinan diri yang cukup untuk menghadapi murid-murid dan ibu bapa mereka.	1	2	3	4	5
26.	Khuatir di tempatkan di sekolah yang jauh dari keluarga selepas tamat latihan	1	2	3	4	5
27.	Berfikir tentang profesion perguruan yang menyediakan prospek yang terhad dalam kenaikan pangkat.	1	2	3	4	5
28.	Berfikir tentang hakikat bahawa guru menerima pendapatan yang lebih rendah berbanding dengan pekerjaan lain.	1	2	3	4	5
29.	Diganggu oleh hakikat bahawa pekerjaan perguruan adalah suatu profesion yang dibebani dengan banyak tanggungjawab.	1	2	3	4	5