



ADA UNİVERSİTETİ
TƏHSİL İNSTİTUTU
TƏLİM VƏ TƏDRİSİN TƏŞKİLİ VƏ METODİKASI
MAGİSTR DƏRƏCƏSİ ÜÇÜN TƏLƏBƏLƏRİN
DƏRƏCƏLƏNDİRİLMƏSİ ÜÇÜN
LAYİHƏ ƏSASLI TƏDQIQAT

**“REGION MƏKTƏBLƏRİNDƏ MÜƏLLİM RİFAHI: FİZİKİ VƏ PSIXOLOJİ
FAKTORLARIN ARAŞDIRILMASI”**

Arifə Qurbanova, Türkan Hacıyeva, Arzu Xəlilova

agurbanova19389@ada.edu.az

thajiyeva19330@ada.edu.az

akhalilova18764@ada.edu.az



HƏQİQİLİK BƏYANATI

Biz ADA-nın plagiat siyasəti ilə tanış olduq və təsdiq edirik ki, “Region məktəblərində müəllim rifahı: fiziki və psixoloji faktorların təhlili” adlı bu məqalənin məzmunu bizim öz işimizdir və heç bir təsdiq olunmamış əsəri ehtiva etmir.

İmza: _____

İmza: _____

İmza: _____

Tarix: _____



Təhsil İnstitutu

Dövlət Siyasəti və Strategiya: Layihə Əsaslı Tədqiqatın Təsdiq Forması

Tələbə Adı/ Soyadı: Arifə Qurbanova

Tələbənin ID nömrəsi: P000019389

Proqramın adı: MATL (Təlim və Tədrisin Təşkili və Metodikası)

Tələbə Adı/ Soyadı: Türkan Hacıyeva

Tələbənin ID nömrəsi: P000019330

Proqramın adı: MATL (Təlim və Tədrisin Təşkili və Metodikası)

Tələbə Adı/ Soyadı: Arzu Xəlilova

Tələbənin ID nömrəsi: P000018764

Proqramın adı: MATL (Təlim və Tədrisin Təşkili və Metodikası)

Akademik istiqamətin seçilməsi:

Tədqiqat istiqaməti:

Şərhlər:

Kurs Müəllimi: Dr. Rza Məmmədov

Elmi Rəhbər: Dr. Könül Abaslı

Təhsil İnstitutunun dekanı: Dr. Ülviyyə Mikayılova

Xülasə

Bu tədqiqat, müəllimlərin rifahına ən çox təsir edən fiziki və psixoloji amilləri araşdırmaq və bu amillərin yaxşılaşdırılmasına dair təkliflər irəli sürmək məqsədi ilə həyata keçirilmişdir. Tədqiqat Qərb bölgəsindəki dövlət ümumtəhsil müəssisələrində çalışan müəllimlər arasında aparılmışdır. Araşdırmada 210 nəfər müəllim iştirak etmişdir. Tədqiqatda kəmiyyət metodundan istifadə edilmişdir. Data toplama aləti olaraq "Stres", "Narahatlıq", "Tükənmişlik" və "Psixosomatik simptomlar" ilə əlaqəli sualları özündə ehtiva edən beşli Likert ölçmə alətlərindən istifadə olunmuşdur. Datanın analizi üçün deskriptiv statistikalar və ANOVA testi istifadə edilmişdir. Tədqiqat nəticələrinə görə, müəllimlərin stres səviyyəsi orta səviyyədə ($\bar{x}=2.76$), narahatlıq ($\bar{x}=2.52$), tükənmişlik ($\bar{x}=2.01$) və psixosomatik simptomlar ($\bar{x}=1.88$) isə aşağı səviyyədə olmuşdur. Müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlara dair qavrayışlarının yaş və pedaqoji təcrübə (staj) dəyişkəninə görə fərqlilik göstərib-göstərmədiyini müəyyənləşdirmək üçün tətbiq olunan ANOVA testinin nəticələri qruplar arasında statistik olaraq əhəmiyyətli bir fərqliliyin olmadığını göstərmişdir. Əldə edilən nəticələrə uyğun olaraq təkliflər formalaşdırılmışdır.

Açar sözlər: rifah, müəllimlərin peşə rifahı, fiziki və psixoloji faktorlar.

Təşəkkürlər

Elmi rəhbərimiz Dr. Könül Abaslıya tədqiqat prosesinin bütün mərhələlərində bizə göstərdiyi dəyərli dəstəyə, elmi rəhbərliyinə və istiqamətləndirici tövsiyələrinə görə dərin minnətdarlığımızı bildiririk. Onun bilik və təcrübəsi sayəsində tədqiqatımız daha sistemli və məqsədyönlü şəkildə formalaşmışdır.

Eyni zamanda, Dr. Rza Məmmədova təşəkkür edirik. O, layihə əsaslı tədqiqat metodlarını bizə izah edərək, suallarımıza hər zaman dəqiq və ətraflı cavab vermiş, araşdırmamızın keyfiyyətini artırmağa kömək etmişdir.

Tədqiqatımızın əsas hissəsi Qərb regionunda yerləşən bir şəhərin bütün tam orta məktəblərində həyata keçirilmişdir. Bu prosesdə iştirak edən məktəb rəhbərlərinə, müəllimlərə və digər iştirakçılara dərin minnətdarlığımızı bildiririk. Onların əməkdaşlığı və dəstəyi tədqiqatımızın uğurla tamamlanmasına mühüm töhfə vermişdir.

Bununla yanaşı, pilot mərhələdə iştirakçı olan, bizi dəstəkləyən müəllimlərə də xüsusi təşəkkürümüzü bildiririk. Onların rəy və təcrübələri tədqiqatımızın daha əhatəli və obyektiv olmasına kömək etmişdir.

Sonda, ailəmizə sonsuz minnətdarlığımızı ifadə edirik. Onların bizə göstərdiyi dayaq, verdiyi motivasiya və inam bu tədqiqatı uğurla başa çatdırmağımıza böyük töhfə vermişdir. Onların mənəvi dəstəyi bizim üçün əvəzsiz olmuşdur.

Mündəricat

I FƏSİL	8
GİRİŞ	8
Problemin ifadəsi.....	9
Layihə əsaslı tədqiqatın məqsədi və tədqiqat sualı	13
Layihənin aktuallığı.....	13
Layihənin məhdudiyyətləri	15
II FƏSİL	16
NƏZƏRİ ÇƏRÇİVƏ	16
Rifah anlayışı.....	16
Müəllimlərin peşə rifahı	17
Müəllim rifahında fiziki və psixoloji faktorlar	20
III FƏSİL	23
METODOLOGİYA	23
Layihənin dizaynı	23
Tədqiqat sahəsi	23
Layihənin iştirakçıları və seçmə strategiyası	24
Data toplama alətləri	25
Pilot tətbiqetmə	26
Validlik və etibarlılıq	27
Layihənin etik qaydaları	29
Data təhlili	29
IV FƏSİL	31
NƏTİCƏLƏR	31
V FƏSİL	36
MÜZAKİRƏ VƏ TÖVSIYƏLƏR	36
Təkliflər	37
VI FƏSİL	39
SON MƏHSUL	39
Təlimin məqsədi	39
Təlimin mərhələləri	39
Təlimin xülasəsi	40
Təlimin nəticəsi	42
 ƏDƏBİYYAT	 46

ƏLAVƏLƏR	55
Əlavə 1: Sorğu vərəqi.....	55
Əlavə 2: Sorğu suallarının təhlili və şərh üçün ekspert rəyi	57
Əlavə 3: Sorğu alətinin müəlliflərindən alınan razılıqlar	58

I FƏSİL

GİRİŞ

Fərdin həyatda qarşısına qoyduğu əsas məqsəd, xoşbəxtliyə nail olmaq, yəni şəxsi rifahını təmin etməkdir (İşık və dig., 2017). Rifahın (well-being) hər kəs tərəfindən qəbul edilmiş bir tərif olmasa da, bu termin adətən psixoloji, sosial, siyasi və iqtisadi aspektlər kimi həyatın səviyyəsi və keyfiyyəti ilə əlaqələndirilir ki, bunlar da cəmiyyətə fayda gətirə bilər (Zakaria və dig., 2021). Hasnainə (2023) görə, rifah, fiziki və zehni sağlamlıq, eləcə də həyatdan məmnunluq və xoşbəxtlik hissi duymaq deməkdir. Günümüzdə rifah anlayışı bütün peşə sahələri üçün aktual mövzudur. Xüsusilə, müəllimlərin rifahı bu kontekstdə mühüm əhəmiyyət daşıyır. Ornaghi və dig., (2024) vurğuladığı kimi, müəllimlər, cəmiyyətin gələcəyini formalaşdıran təhsil prosesində əhəmiyyətli rola malikdirlər. Müəllimlər təhsilin hərəkətverici qüvvəsi kimi mühüm insan resursu hesab olunur (Zakaria və dig., 2021). Buna görə də, müəllimlərin rifahını və psixi sağlamlığını qorumaq, onların səmərəli işləmələri üçün vacibdir (Ornaghi və dig., 2024). Müəllimlər öz peşələrinə dəyər verildiyini hiss etdikdə, işlərində daha məmnun olurlar. Bu, yalnız onların şəxsi rifahına deyil, həm də şagirdlərin təhsil keyfiyyətinə müsbət təsir göstərir. Bu isə öz növbəsində şagirdlərin daha çox məmnun və motivasiya olmuş şəkildə dərslərdə iştirak etmələrini təmin edir (Nalipay və dig., 2024).

Müəllimlər şagirdlərin inkişafı və uğurlarında da mühüm rol oynayırlar. Belə ki, onlar konflikt vəziyyətlərində şagirdlərə dəstək olur, şagirdlər arasında əməkdaşlığı təşviq edir, effektiv ünsiyyət və sosial davranışların nümunəsi olurlar (Jennings və Greenberg, 2009). Bu vacib rolu yerinə yetirərkən müəllimlərin qarşılaşdığı fiziki və psixoloji təzyiqlər onların ümumi rifahına mənfi təsir göstərə bilər. Nəticədə, stres və ya tükənmişlik yaşayan müəllimlər şagirdlərlə daha gərgin münasibətlər qurur və bu, tədrisin keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir (Cann, 2019). Çətin iş şəraiti və yüksək stres müəllimlərin sağlamlığını poza bilər

(Viac və Fraser, 2020). Howard və digərlərinə (2017) görə isə işlə əlaqəli stres həm fiziki, həm də psixi sağlamlığın pisləşməsinə də təkan verə bilər.

Fiziki və psixoloji faktorlar bir-biri ilə sıx əlaqəlidir və bir faktorda yaranan problemlər digəri üzərində də mənfi təsir yaradır. Məsələn, fiziki sağlamlıq problemləri, xüsusilə yüksək təzyiq, bel ağrıları və boğaz ağrıları kimi hallar, müəllimlərin psixoloji rifahını da sarsıda bilər. Səs pozğunluqları ilə iş yerindəki stres birlikdə iş qabiliyyətini daha çox azaldır. Onların birgə təsiri, ayrı-ayrılıqda göstərdikləri təsirdən daha güclüdür. (Vertanen-Greis və dig., 2024). Fiziki narahatlıq nəticəsində müəllimlər daha tez yorulur, motivasiyası azalır və bu da onların rifahına mənfi təsir göstərir (Abdullayeva, 2022). Eyni zamanda, psixoloji stres və emosional tükənmə, müəllimlərin fiziki sağlamlığına da təsir edərək xroniki ağrılar, baş ağrıları və digər sağlamlıq problemlərinin ortaya çıxmasına şərait yarada bilər. Müəllimlərin rifahı həm təhsil keyfiyyətinə, həm də ümumi iş mühitinin effektivliyinə birbaşa təsir göstərdiyi üçün mövzunun tədqiq edilməsi və cari vəziyyətin ortaya çıxarılması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Müəllimlərin fiziki və psixoloji sağlamlığının elmi-tədqiqat metodlarından istifadə edilərək araşdırılması, onların iş qabiliyyətini artırmaq və daha sağlam iş şəraiti yaratmaq üçün əhəmiyyətli və etibarlı data təqdim edə bilər. Müəllimlərin rifahının öyrənilməsi, təhsil sisteminin davamlılığını və müəllimlərin şəxsi inkişafını dəstəkləyərək, ümumi təhsil mühitini yaxşılaşdırmağa xidmət edə bilər.

Problemin ifadəsi

Müasir təhsil sistemində müəllimlər təkcə dərs verməklə məhdudlaşmayan bir çox əlavə məsuliyyətlərlə üzləşirlər. Nəticədə, onların sağlamlıq vəziyyəti ciddi şəkildə təsirlənir. Bu səbəbdəndir ki, tədqiqatçılar həm müəllimlərin şəxsi xüsusiyyətlərini, həm də yüksək iş yükü və çətin tələblər nəticəsində yaranan gərginlik, tükənmə və işdən ayrılma kimi problemləri azaltmaq üçün iş mühitinin dəstəkləyici şəraitini və resurslarını öyrənirlər (Dreer,

2024). Müəllimlərin iş şəraiti, onlara yönəlmiş yüksək tələblər və stres faktorları onların fiziki və psixoloji rifahına mənfi təsir göstərir. Johnson və digərləri (2005) tərəfindən aparılan tədqiqatda yer alan 26 peşədən altısı fiziki sağlamlıq, psixoloji rifah və iş məmnuniyyəti baxımından orta göstəricilərdən aşağı nəticələr vermişdir. Bu peşələr, fiziki və psixoloji rifah baxımından ən yüksək stressə malik və iş məmnuniyyəti ən aşağı olan sahələr olaraq qeyd edilmişdir. Müəllim peşəsi də bu 6 peşə arasında yer almışdır. Buna görə də, müəllimlərin rifahını yüksəltmək üçün onların iş həyatının keyfiyyəti yoxlanılmalıdır (Zakaria və dig., 2021). Bu problemin həlli məqsədi ilə müəllim rifahına təsir edən fiziki və psixoloji faktorların və onların qarşılıqlı əlaqəsinin daha dərinədən öyrənilməsinə yönələn müasir tədqiqatların aparılmasına ehtiyac duyulur.

Van Houtte və digərlərinin (2011) apardığı araşdırmaya görə, müəllimlərin yarıdan çoxu karyeralarının bir mərhələsində səs problemləri ilə üzləşmiş, dördüdə biri tibbi yardım axtarmış, beşdən biri isə bu səbəbdən işdən müvəqqəti olaraq ayrılmalı olmuşdur. Qadın müəllimlər hər üç göstəricidə kişilərdən daha yüksək nəticə göstərmişdir. Qadınlar müəllimlərin böyük hissəsini təşkil edir və bu da işçi qüvvəsinin nəzərəcarpacaq bir hissəsini əhatə edir. Abdel-Hamid və digərlərinə (2018) görə, müəllimlik, səs pozğunluqlarının inkişafı baxımından yüksək riskli bir peşədir və səs pozğunluqları müəllimlərin peşəkar fəaliyyətinə, eləcə də onların fiziki, funksional və emosional vəziyyətinə mənfi təsir göstərir.

“Müəllimlərin Rifah İndeksi 2024”-ün məlumatlarına əsasən, Böyük Britaniyada bütün işçilərin 78%-i stres yaşayır, bu göstərici 2022-ci il ilə müqayisədə 3% artıb, 2023-cü ilin göstəriciləri ilə isə eyni qalıbdır. Bütün işçilərin 50%-i təşkilatlarının mədəniyyətinin öz rifahlarına və psixoloji sağlamlıqlarına mənfi təsir etdiyini düşünür, 38%-i isə təşkilatlarının psixoloji sağlamlıq və rifah problemləri olan işçiləri yaxşı dəstəkləmədiyini bildirir (Education Support, 2024). Xüsusilə, təzyiq, iş yükləri və müvəffəqiyyət üçün yüksək gözləntilər müəllimlərdə stres və tükənmə sindromunu artırır (Hakanen və dig., 2006).

Karakus və digərlərinə (2024) görə, məhdud resurslar və dəstək ilə daha çox iş görmək məcburiyyətində qalma səbəbindən, müəllimlik, fiziki və emosional baxımdan daha çətin bir peşəyə çevrilib. Finlandiya və bir çox digər ölkələrdə yeni təyin olunan müəllimlər bir neçə ildən sonra peşəni tərk edir, yaşlı müəllimlər isə erkən təqaüdə çıxır. Bu problemlərin əsas səbəbi müəllimlərin fiziki və emosional tükənməsidir. Müəllimlərin tükənməsinin qarşısını almaq və işə bağlılıqlarını artırmaq, müəllimlər arasında itkiləri azaltmaq üçün effektiv bir həll kimi görünür (Hakanen və dig., 2006). Bu problemlərin aradan qaldırılması üçün müəllim rifahına kompleks yanaşma tələb olunur (Abdullayeva, 2022). Belə ki, sağlamlıq insanların həyatında ən önəmli amillərdən biridir və o, məhsuldarlıq, səhiyyə xərclərinin azalması, sosial əlaqələrin yaxşılaşması və daha uzun ömür kimi bir çox əlavə faydaları təmin edir. Lakin, çətin iş şəraiti və yüksək stres sağlamlığa mənfi təsir edə bilər (Viac və Fraser, 2020).

Ədəbiyyat təhlili zamanı beynəlxalq ədəbiyyatda mövzu ilə əlaqəli çoxsaylı tədqiqatlara rast gəlinir (Ryff, 1989; Van Horn və dig., 2004; Seligman, 2011; Cann, 2019; Mercer, 2021; Agyapong və dig., 2022; Hasnain, 2023, Nalipay və dig., 2024). Azərbaycanda müəllim rifahı mövzusunda araşdırmalar məhdud olmasına baxmayaraq mövcuddur. Nümunə üçün, Diganayevanın (2021) apardığı tədqiqatda müxtəlif məktəblərdə çalışan müəllimlərin rifahına baxmaq üçün qartopu üsulu ilə 138 müəllimə çıxış əldə edilmişdir. Keçirilən sorğuda həm özəl, həm dövlət məktəblərinin müəllimləri iştirakçı olubdur. Tədqiqatın nəticəsinə əsasən, müəllimlərin cavablarının 54%-i göstərdi ki, onların əksəriyyəti işdən sonra ya yorğun, bir qədər yorğun, ya da tamamilə tükənmiş olurlar. 12%-i isə məktəbdəki işlərini bitirdikdən sonra rahatladıklarını qeyd edirlər. Fuenzelida (2021) apardığı tədqiqatın iştirakçıları isə Bakı şəhərində yerləşən özəl və dövlət məktəblərinin müəllimləri olmuşdur. Qartopu üsulu ilə 100 müəllimə çıxış əldə etmişdir. Tədqiqatın nəticələrinə əsasən isə müəllimlərin ayda bir və ya iki dəfə aşağı əhval-ruhiyyə, narahatlıq, baş ağrısı yaşadıklarını,

bel ağrısı və yorulma hallarının isə iştirakçılar arasında ən çox qarşılaşılan şikayət olduğu nəticəsinə gəlmişdir. Ümumilikdə, bu tədqiqatlar müəllimlərin həm fiziki, həm də emosional rifahına ciddi təsir göstərən problemlərin geniş yayılmış olduğunu ortaya qoyur. Aparılan araşdırmalar ancaq Bakı şəhərində yerləşən özəl və dövlət məktəblərinin bir qismini əhatə etmişdir. Xaricdə Kingsford-Smith və digərlərinin (2023) apardığı tədqiqatın nəticələri də göstərir ki, müəllim rifahını yaxşılaşdırmaq üçün coğrafi mövqe amilini nəzərə almaq vacibdir. Azərbaycanda da müvafiq mövzu ilə bağlı mövcud vəziyyətə region kontekstində baxılması fərqli nəticələrə gətirib çıxara bilər.

Müəllim rifahı ilə bağlı aparılan araşdırmalarda psixoloji rifaha baxılsa da, müəllimlərin psixoloji rifahının yaxşılaşdırılması ilə bağlı qanunvericilikdə dəyişikliklərə rast gəlinməmişdir. Belə ki, Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin (NK) 2020-ci il “Təhsil müəssisələrində psixoloji xidmətin təşkili Qaydaları” haqqında qərara dəyişikliklər edilmişdir (NK, 2020). Qərar isə yalnız təhsilalanlara şamil olunduğundan, burada təhsilverənlərin psixoloji durumuna dair heç bir məlumat öz əksini tapmayıbdır (Abdullayeva, 2022). Buna baxmayaraq, əmək haqqının artırılması, müəllimlərin inkişafı üçün seminarların və təlimlərin təşkili kimi addımlar Azərbaycanda müəllimlərin sosial rifah səviyyəsinin artırılmasına yönəldilmiş addımlardandır. Elm və Təhsil Nazirliyi, müəllimlərin sosial təminatını, peşə inkişafını və təhsil keyfiyyətini yüksəltmək üçün müxtəlif islahatlar həyata keçirir (ETN, 2024). Həyata keçirilən tədbirlərin isə tam olaraq müəllimlərin xoşbəxtliyini əhatə etdiyini demək bir qədər çətinidir.

Layihənin qarşısında duran əsas problem müəllimlərin fiziki və psixoloji rifahına təsir edən amillərin öyrənilməsidir. Belə ki, müəllim rifahı geniş və çoxşaxəli yanaşma tələb edir. Hal-hazırda Azərbaycanda icbari sığorta və tibbi müayinələr kimi addımlar müəllimlərin yalnız fiziki sağlamlığının qeydinə qalınmasının göstəricisi hesab edilə bilər. Müəllimlərin həm psixoloji, həm də fiziki rifahını yaxşılaşdırmaq üçün görülən işlər isə azlıq təşkil edir.

Andrei və Petridesin (2013) fikrincə, psixoloji mənşəli fiziki simptomlar və mənfi emosional reaksiyalar bir-birini gücləndirir: fiziki simptomlar mənfi emosional reaksiyaları artırır, bu da daha çox fiziki narahatlıqlara səbəb olur. Diganayeva (2021) tərəfindən aparılan araşdırma nəticəsində də qeyd edildiyi kimi, müəllim tədris işindən həm fiziki, həm də zehni olaraq uzaqlaşır və mümkün qədər işdə vaxt keçirməkdən qaçmağa çalışır ki, bu da öz növbəsində dərslərin performansının və şagird məmnuniyyətinin azalmasına səbəb olur.

Layihə əsaslı tədqiqatın məqsədi və tədqiqat sualı

Tədqiqatın əsas məqsədi müəllim rifahına təsir edən fiziki və psixoloji faktorları müəyyənləşdirmək və müəllimlərin rifah halının yaxşılaşdırılması üçün praktik tövsiyələr verməkdir. Bu məqsədlə tədqiqat çərçivəsində aşağıdakı suala cavab axtarılır:

- Müəllimlərin rifahına təsir edən əsas fiziki və psixoloji faktorlar hansılardır?

Layihənin aktuallığı

Qloballaşma sürətli dəyişikliklərə yol açır və bu şəraitdə təhsil sistemlərinin inkişaf etdirilməsi, o cümlədən dəyişən tələblərə uyğunlaşması vacib olur. Bu çərçivədə təhsil sistemlərində aparıcı qüvvələr olan müəllimlərin üzərinə düşən tələblərin də artdığı qeyd oluna bilər. Bu artan tələblər müəllimlərin rifahına ciddi təsir göstərir və onların işdən məmnunluğunu, peşəkar fəaliyyətdə səmərəliliyini zəiflədir. Müəllimlərdə işlə bağlı stresin sağlamlıq problemlərinə təsirini araşdıran tədqiqatlar isə azlıq təşkil edir (Bartholomew və dig., 2014). Bu tədqiqat da müəllimlərin rifahına fiziki və psixoloji faktorların müəyyən edilməsi aspektindən yanaşacağı üçün aktualdır. Müəllimlərin psixoloji və fiziki sağlamlığı yalnız onların şəxsi həyatına deyil, eyni zamanda tədris keyfiyyətinə və şagirdlərin uğurlarına təsir göstərir (Tait, 2008). Müəllimlərin sağlamlıq vəziyyətini yaxşılaşdırmaq və iş yerində tükənmə hallarını azaltmaq üçün iş mühitindəki amilləri dərinlənən araşdıran daha sisteməlik tədqiqatlara ehtiyac vardır (Agyapong və dig., 2022). Aparılan bu tədqiqat da, Azərbaycanda region nümunəsində müəllimlərin fiziki və emosional sağlamlığı ilə əlaqəli mövcud vəziyyəti

və ona təsir edən faktorları araşdıracaq. Bu nöqtəyi-nəzərdən, təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə müəllim aspektindən yanaşmaqla töhfə verə biləcək bir araşdırma olaraq aktual olduğu qeyd edilə bilər. Bu səbəbdən, müəllim rifahının yaxşılaşdırılması təhsil sisteminin dayanıqlılığını təmin etmək baxımından vacibdir. Bu mövzuda daha çox araşdırma aparmaq təhsil sisteminin davamlı inkişafı və müəllimlərin iş mühitində qarşılaşdığı problemlərin həlli üçün atılacaq uğurlu addımlardan hesab edilə bilər. Xüsusilə təhsil sistemində baş verən dəyişikliklər və müəllimlərin peşəkar inkişafı kontekstində bu mövzu aktuallığını saxlayır.

Məktəblər müəllimlərin rifahını prioritetləşdirdikdə və onların inkişafını dəstəklədikdə, bu, daha müsbət sinif atmosferini təşviq edə və şagirdlər üçün yüksək keyfiyyətli tədrisi təmin edərək uğur əldə etmələrinə kömək edə bilər. Müəllim rifahı həm də şagirdlərin rifahı ilə əlaqələndirilir və müəllimin rifahının həlli şagirdin rifahını təşviq etmək üçün məktəb miqyasında həyata keçirilən rifah proqramlarında mühüm ilk addımdır (Cann, 2019). Azərbaycanda müəllimlərin peşə rifahının öyrənilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir, çünki bu sahədə çox az məlumat mövcuddur və müəllim rifahının ölçülməsi ilə tədqiqat nəticələri məhdud saydadır. Bu səbəblə də layihə aktualdır. Bu tədqiqat təhsil sahəsində müəllim rifahı barədə yeni nəzəri və praktiki məlumatlar təqdim etməklə, müasir müəllimlərin üzləşdiyi çətinliklərə cavab tapmağı hədəfləyir. Bununla yanaşı, müəllim hazırlığı proqramlarının təkmilləşdirilməsi və müəllimlərə psixoloji dəstək mexanizmlərinin yaradılması baxımından da bu tədqiqatın əhəmiyyəti yüksəkdir. Eyni zamanda, tədqiqatın nəticələri təhsil siyasəti, müəllim hazırlığı proqramları və təhsil idarəetməsi sahəsində strateji qərarlar qəbul etmək üçün əsas məlumat mənbəyi kimi istifadə edilə bilər.

Layihənin məhdudiyyətləri

Layihə 2024-2025-ci tədris ilini əhatə edir və yalnız fiziki və psixoloji rifah araşdırıldığından, əldə edilən nəticə ümumi rifahı əks etdirmir. Bundan əlavə, tədqiqatda nəzərdə tutulan populyasiyanın tam iştirakı təmin edilə bilməmişdir. Kişi müəllimlərinin sayının azlığı qruplar arasındakı fərqliliyin müqayisəsini məhdudlaşdırmışdır.

II Fəsil

NƏZƏRİ ÇƏRÇİVƏ

2.1. Rifah anlayışı

Rifah (well-being) anlayışı insanın ümumi məmnuniyyət və sağlamlıq vəziyyətini ifadə edən çoxşaxəli bir konsepsiyadır. Rifah konsepsiyası yalnız mənfi hallar qarşısında dayanıqlılıq göstərmək deyil, həm də mənalı və yaxşı həyat yaşamaq ideyalarını ehtiva edir (Cann, 2019). Müxtəlif sahələrdə – psixologiya, sosiologiya, təhsil və səhiyyədə rifah fərqli aspektlərdən araşdırılır və müxtəlif təriflər verilmişdir. Rifah, psixoloji vəziyyəti, emosional sağlamlığı, həyatda məqsədi və həyatından məmnunluq da daxil olmaqla fərdin həyatının ümumilikdə necə olduğuna dair obyektiv və subyektiv ölçüləri əhatə edən geniş bir anlayışdır (Taylor, və dig. 2024). Ryff (1989) rifahı altı əsas ölçü ilə dəyərləndirir:

- Özünüqəbul
- Şəxsi inkişaf
- Həyat məqsədi
- Müstəqillik
- Ətraf mühitə nəzarət
- Müsbət münasibətlər

Seligman (2011) isə rifahı PERMA modeli ilə açıqlayır, bu model beş əsas elementi əhatə edir:

- Müsbət emosiyalar (Positive emotions)
- Əlaqələr (Engagement)
- Münasibətlər (Relationships)
- Mənalı həyat (Meaning)
- Nailiyyətlər (Accomplishments).

Lakin bu model rifahın yalnız şəxsi aspektinə yönəlmişdir və rifaha təsir edə biləcək kontekstual amilləri nəzərə almır. Rifah həm fərdi, həm də sosial olaraq qurulmuş bir konsepsiya kimi başa düşülməlidir (Mercer, 2021). İş mühitində rifah isə, işçilərin işlərindən zövq alması, işlərinə maraq və həvəslə yanaşması, gördükləri işdə məna görməsi, həmkarları ilə yaxşı münasibətlər qurması və vəzifələrinə bağlı olması deməkdir (Kun və Gadanecz, 2022).

Rifah çoxşaxəli bir anlayış olduğundan, müxtəlif tədqiqatlarda onun müxtəlif növləri və ölçüləri təsvir edilmişdir. Bu növlər insan həyatının fərqli aspektlərini əhatə edir və ümumi rifahın təmin olunmasında bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədədir. Müəllim rifahını təhlil edərkən, Day və digərləri (2006) üç əsas amili vurğulayır: situativ, peşə və şəxsi amillər. Situativ amillər müəllimlərin iş mühitinə aid olan faktorları əhatə edir. Məsələn, şagirdlərin xüsusiyyətləri, məktəb rəhbərliyinin idarəetmə tərzini və əməkdaşlıq mühiti. Bu amillər müəllimlərin emosional vəziyyətini və iş məmnuniyyətini təsir edir. Peşə amilləri isə müəllimlərin iş şəraiti, məsuliyyətləri və təhsil siyasətləri ilə bağlıdır. Məsələn, müəllimlərin dərslərini necə idarə etməsi, tədris proqramları və yeni təhsil siyasətləri ilə uyğunlaşmaları onların rifahını təsir edə bilər. Son olaraq, şəxsi amillər müəllimlərin ailə dəstəyi və şəxsi həyatları ilə bağlıdır. Ailə dəstəyi və şəxsi həyatda balans, müəllimlərin işdəki motivasiyasını və ümumi rifahını dəstəkləyir. Viac və Fraser (2020) müəllim rifahını artırmaq üçün situativ və peşə amillərinə diqqət yetirilməsinin vacibliyini vurğulayır. Bu yanaşma müəllim rifahını onların iş həyatına aid spesifik amillərlə əlaqələndirir və "peşə rifahı" anlayışını ön plana çıxarır.

2.2. Müəllimlərin peşə rifahı

Peşə rifahı, insanların iş şəraiti, peşəkar inkişaf imkanları və işlərindən aldıkları məmnuniyyətlə sıx bağlı olan çoxşaxəli bir anlayışdır. Peşə rifahı işçilərin emosional, sosial, fiziki və intellektual ehtiyaclarının təmin olunması, iş mühitində motivasiyanın artırılması və

şəxsi həyatla peşə həyatının tarazlığının qorunmasını əhatə edir (Van Horn və dig., 2010). Beləliklə, peşə rifahı təkcə fərdi səviyyədə məmnuniyyəti artırmaqla kifayətlənmir, eyni zamanda iş performansını, əmək məhsuldarlığını və təşkilati effektivliyi də əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır (Spreitzer və Porath, 2012).

Müəllim rifahı (teacher well-being), peşə rifahının təhsil sahəsinə aid olan spesifik bir formasıdır və təhsil sistemində mühüm əhəmiyyət daşıyır. Bu anlayış müəllimlərin emosional, sosial, fiziki və peşəkar ehtiyaclarının təmin olunmasını, iş mühitində və şəxsi həyatlarında tarazlıq yaratmalarını əhatə edir. Müəllim rifahının təmin edilməsi, təhsil sisteminin effektivliyi və keyfiyyətinə birbaşa təsir edən əsas faktorlardan biridir (Ornaghi və dig., 2024). Təcrübəsiz müəllimlər, düzgün sosial, emosional və peşəkar dəstək aldıqda, öz rifahlarını təmin edərək həyatlarında tarazlıq tapmağa, dəstəkləyici münasibətlər qurmağa, çətin vəziyyətləri aşmağa və məqsədlərinə çatmağa daha çox imkan əldə edirlər. Beləliklə, optimist qalmaq və çətinliklərdən sonra yenidən ayağa qalxmaq kimi davamlı davranışlar inkişaf etdirə bilirlər (Tait, 2008). Bu proses, müəllim rifahını gücləndirərək təhsil sisteminin ümumi keyfiyyətinə müsbət təsir edir. Grant və digərlərinə (2019) görə, müəllimlərin rifahı və iş şəraitinə olan münasibətləri, onların işdə qalmaq istəkləri, o cümlədən peşələrinə bağlılıqları ilə birbaşa əlaqəlidir. Bu baxımdan, müəllimlərin rifahını gücləndirmək və təhsilin ümumi keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq üçün imkanların araşdırılması getdikcə daha çox diqqət çəkir (Lee və dig., 2024).

Rifah yalnız müəllimlərin fiziki və emosional sağlamlığını deyil, eyni zamanda onların peşə fəaliyyətlərindəki performanslarını da əhatə edir. Peşə rifahının yüksək olduğu iş mühitlərində müəllimlər daha motivasiyalı və məmnun hiss edirlər ki, bu da təhsilin keyfiyyətinə birbaşa müsbət təsir göstərir. Uyğun iş şəraitinin yaradılması, müəllimlərə dəstək və təşviq sistemlərinin qurulması, habelə peşəkar inkişaf imkanlarının təmin olunması rifahı artırmaq baxımından xüsusi əhəmiyyət daşıyır (Ferreira və dig., 2024).

Müəllimlərin rifahı ilə bağlı tədqiqatlar işə bağlılıq və iş məmnuniyyəti arasındakı əlaqəni də vurğulamışdır. Schaufeli və Bakker (2004) işə bağlılığı işçilərin işlərinə qarşı duyduğu həvəs, motivasiya və enerji kimi təsvir edirlər. Onların araşdırmalarına görə, işə bağlılığı yüksək olan müəllimlər daha az stres yaşayır və daha çox məmnuniyyət hiss edirlər. Bu, peşə rifahını artırır, çünki işə bağlı olan müəllimlər iş mühitindən daha çox enerji alır və öz işlərində daha məhsuldar olurlar. Beləliklə, işə bağlılıq müəllimlərin həm peşə, həm də şəxsi həyatlarında tarazlığı təmin etməyə və ümumi rifahı yüksəltməyə kömək edir.

Van Horn və digərlərinin (2010) yanaşmasına görə, müəllimlərin peşə rifahı beş analitik ölçü üzrə qiymətləndirilə bilər:

1. Emosional rifah – müəllimin özünü hiss etmə vəziyyəti və emosional tarazlıq.
2. Sosial rifah – iş yerində digər müəllimlərlə, tələbələrlə və ümumi sosial mühitlə əlaqələr.
3. Peşə rifahı – müəllimin işindən razılığı və peşəkar bacarıqlarının inkişafı ilə bağlı məmnuniyyəti.
4. Koqnitiv rifah – müəllimin düşüncə tərzini, problemlərin həllinə yanaşması və biliyin idarə edilməsi ilə bağlı vəziyyət.
5. Psixosomatik rifah – müəllimin fiziki və zehni sağlamlıq vəziyyəti, iş stresi ilə əlaqəli sağlamlıq problemləri.

Rifahın çoxşaxəli bir anlayış olduğuna dair qəbul edilən yanaşmaya əsaslanaraq, müəllimlərin peşəkar rifahı dörd əsas sahədə müəyyən edilir: koqnitiv, subyektiv, fiziki və psixoloji, və sosial (Viac və Fraser, 2020). Bu sahələr bir-biri ilə sıx bağlı olsa da, hər biri müəllimlərin iş şəraitinə aid olan müxtəlif göstəriciləri özündə cəmləşdirir.

Streslə əlaqəli psixosomatik simptomlar müxtəlif emosional və fiziki pozğunluqlar şəklində meydana gələ bilər. Psixoloji sağlamlıq problemləri səbəbindən işə müəllimlər, ümumi əhali ilə müqayisədə daha çox işə getməmək və xəstələnmək kimi problemlərlə qarşılaşırlar (Viac və Fraser, 2020). Fiziki və psixoloji rifahın əhəmiyyəti nəzərə alınaraq bu

tədqiqatda, Viac və Fraserin (2020) müəyyən etdiyi müəllimlərin peşə rifahının sahələri arasında fiziki və psixoloji rifah araşdırılacaq. Belə ki, bədəndə fiziki simptomlarla özünü göstərən pozğunluq, adətən stresin təsiri ilə meydana gələn və bioloji, psixoloji və sosial amillərin qarşılıqlı təsiri ilə əlaqəli bir vəziyyət olaraq təsvir edilir (Howard və dig., 2017). Bədəndə fiziki simptomlarla ortaya çıxan pozğunluq və emosional faktorlar arasındakı əlaqənin hərtərəfli tədqiqi zəruridir (Andrei və Petrides, 2013). Bu sahələrdə yaranan problemlər müəllimlərin işə bağlılığını azalda və onların ümumi iş performansına mənfi yöndə təsir edə bilər. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (WHO) qeyd etdiyi kimi, sağlam iş mühiti, işçilərin və rəhbərliyin əməkdaşlıq edərək işçilərin sağlamlığını, təhlükəsizliyini və rifahını qorumaq və təşviq etməklə yanaşı, iş mühitinin davamlılığını təmin etdiyi bir mühitdir (WHO, 2020).

2.3. Müəllim rifahında fiziki və psixoloji faktorlar

Fiziki faktorlar, müəllimlərin iş prosesində qarşılaşdığı müxtəlif sağlamlıq problemlərini əhatə edir. Uzun saatlarla ayaq üstə dayanmaq, təkrarən lövhədə yazmaq və sinif otaqlarında davamlı olaraq danışmaq müəllimlərə fiziki olaraq böyük təzyiqlər göstərir. Nəticədə, bu cür iş şəraiti müəllimlərin gündəlik iş həyatında müxtəlif fiziki narahatlıqlara və xəstəliklərə yol açmağa bilər. Müəllimlərdə narahatlıq, yüksək qan təzyiqi, baş ağrıları, psixosomatik pozğunluqlar və ürək-damar xəstəlikləri kimi sağlamlıq problemləri digər peşə sahiblərinə nisbətən daha çox yayılmışdır (Viac və Fraser, 2020). Boğaz ağrıları və səs tutulması isə müəllimlərin sinifdə davamlı olaraq yüksək səs tonu ilə danışmalarından irəli gəlir. Uzun müddət yüksək səs tonunda dərs keçmək, səs tellərinə zərər verərək boğazda iltihablanma, ağrılar və hətta səsin tamamilə tutulması ilə nəticələnməyə bilər. Bu fiziki problemlər müəllimlərin tədris işlərinə ciddi maneələr yaradır, onları işdən uzaqlaşdırır və məhsuldarlığı aşağı salır (Giannini və dig., 2015; Abdel-Hamid və dig., 2018). Bogaert və digərləri (2014) qeyd edir ki, müəllim peşəsi yüksək stres və fiziki narahatlıqlarla müşayiət

olunur. Müəllimlər arasında sümük və əzələ problemləri inkişaf etmiş və inkişaf etməkdə olan ölkələrdə ən çox qarşılaşılan və ən yüksək xərc tələb edən iş sağlamlığı məsələlərindəndir. Bu problemlər ən çox arxa, boyun və yuxarı ətraflarda rast gəlinir (Eric və Smith, 2011).

Psixoloji faktorlar isə müəllimlərin emosional və ruhi vəziyyətinə təsir edir. Sınıfdəki davranış problemləri, valideynlərdən və rəhbərlikdən gələn təzyiqlər, hətta tədris proqramlarının daim yenilənməsi müəllimlərdə stres və narahatlığa səbəb ola bilər. Müəllimlərin qarşılaşdığı yüksək məsuliyyət və iş yükü, onların emosional tükənməsi ilə nəticələnə bilər (Hakanen və dig., 2005). “Mental Health America və FlexJobs”-un araşdırmasına görə, respondentlərin 76%-i iş stresinin onların zehni sağlamlığına mənfi təsir etdiyini və tükənmiş hiss etdiklərini bildiriblər (The American Institute of Stress, 2024). Bu tükənmə, müəllimlərin işə qarşı motivasiyasını azaldır, onların tədris keyfiyyətinə və şəxsi həyatlarına mənfi təsir göstərir. Tükənmişlik sindromu, həm fiziki, həm də zehni yorğunluq şəklində özünü göstərən və qlobal miqyasda müəllimlər arasında geniş yayılmış bir problemdir (Agyapong və dig., 2022). Stres isə həm müəllimlərin fiziki, həm də psixoloji rifahını ciddi şəkildə sarsıdan bir faktordur. Davamlı stres vəziyyətində olan müəllimlərdə yuxu pozğunluqları, iş qabiliyyətinin azalması və hətta uzunmüddətli depressiya kimi hallar müşahidə olunur (Kyriacou, 2004).

Psixoloji Problemlərin Fiziki Təsiri: Fiziki problemlərin müəllimlər üzərində yaratdığı psixoloji təsir çox dərinidir. Fiziki şikayətlərdən əziyyət çəkən müəllimlər tez-tez işdən məmnunluq hissini itirir və bu, onların psixoloji sağlamlığını zəiflədir. Kyriacou (2004) da müəllim peşəsinin daha çox yüksək stresli bir sahə kimi xarakterizə olunduğunu və bir çox təcrübəli müəllimlərin təqaüdə tez çıxmaq istədiklərini vurğulamışdır. Müəllimlərdə emosional tükənmənin əsas mənbələri arasında uzun iş saatları, sosial təzyiq və iş yükü ilə əlaqədar olan çətinliklər xüsusi yer tutur (Skaalvik və Skaalvik, 2017). Müəllimlərdə davamlı

olaraq fiziki narahatlıq psixoloji narahatlıqla əlaqəli olur və bu, onların iş həyatında ciddi çətinliklər yaradır. Bu səbəbdən də, müəllimlərin psixoloji rifahını araşdırmaq, onların daha xoşbəxt peşə yolu keçmələrinə kömək etmək baxımından mühümdür (Sadigi və Pourbahram, 2024).

Ədəbiyyat təhlili göstərir ki, müəllimlərin peşə rifahı bir neçə əsas faktorla əlaqəlidir və bu faktorlar bir-biri ilə qarşılıqlı təsir göstərir. Müəllimlərin fiziki və psixoloji rifahı, iş mühitində qarşılaşdıqları stres, təzyiqlər və işin tələbləri ilə sıx bağlıdır (Abdullayeva, 2022). Ferreira və digərləri (2024) isə qeyd edir ki, fiziki rifah və psixoloji rifah arasında qarşılıqlı əlaqə mövcuddur; fiziki sağlamlıq problemləri psixoloji vəziyyəti pisləşdirə bilər, eyni zamanda psixoloji stres də fiziki rifahı zədələyə bilər.

III Fəsil

METODOLOGİYA

Layihənin Dizaynı

Müəllimlərin fiziki və psixoloji rifahını araşdırmaq məqsədi ilə həyata keçirilən bu tədqiqatda kəmiyyət metodlarından istifadə edilib. Kəmiyyət metodları məlumatların obyektiv şəkildə qiymətləndirilməsi üçün statistik təhlillərdən istifadə etməyə imkan verir (Creswell, 2014). Bu metod müəllim rifahına təsir edən əsas fiziki və psixoloji faktorların sistemativ qiymətləndirilməsinə imkan yaradıb. Bu tədqiqatda kəmiyyət metodunun skrining yanaşmasından istifadə olunub. Təsviri tədqiqat kəmiyyət metodologiyasının bir hissəsidir, və məlumat toplama, təsvir etmə məqsədi ilə istifadə olunur. Məqsəd səbəb-nəticə əlaqəsi deyil, mövcud vəziyyətin dəqiq təsviridir (Babbi, 2022). Bu, müəllimlərin rifahını formalaşdıran aspektlərin hərtərəfli başa düşülməsi üçün xüsusilə faydalıdır. Bu metodologiyanın tətbiqi, müəllimlərin fiziki və psixoloji rifahını formalaşdıran faktorların daha obyektiv və hərtərəfli başa düşülməsini təmin etmişdir.

Tədqiqat sahəsi

Tədqiqat layihəsi 2024-2025-ci tədris ilini əhatə etmiş və araşdırma Qərb regionunda yerləşən dövlət ümumtəhsil məktəblərində aparılmışdır. Tədqiqatın iştirakçıları hədəf bölgədəki tam orta məktəblərdə işləyən müəllimlərdir. Tam orta məktəb müəllimlərinin seçilməsi bu peşənin xüsusi tələbləri və təsirləri ilə bağlı faktorları araşdırmaq üçün vacibdir. Anketlərlə müəllimlərin məktəbdəki psixoloji mühit və şəxsi sağlamlıq göstəriciləri ilə bağlı məlumatlar toplanmışdır.

Layihənin iştirakçıları və seçmə strategiyası

Layihənin iştirakçıları Azərbaycanın Qərb regionundakı bir şəhərin bütün tam orta məktəblərində çalışan müəllimlərdən ibarət olmuşdur. Müvafiq bölgədəki Regional Təhsil İdarəsinin təqdim etdiyi məlumata əsasən həmin bölgədə fəaliyyət göstərən tam orta məktəblərin sayı 5, müvafiq olaraq müəllimlərin ümumi sayı isə 253 nəfərdir. Populyasiyanın mümkün əlçatanlığı nəzərə alınaraq seçmə aparılmamış və bütün müəllimlərin tədqiqata daxil edilməsinə qərar verilmişdir. Tədqiqatda müxtəlif fənləri tədris edən 210 müəllim iştirak etmişdir. Tədqiqatda iştirak edən müəllimlərə aid demoqrafik göstəricilər Cədvəl 1-də təsvir edilmişdir.

Cədvəl 1. İştirakçı müəllimlərə aid demoqrafik göstəricilər

Dəyişkən	Qruplar	N	%
Cinsi	Qadın	192	91,4
	Kişi	18	8,6
Yaş	30 yaş və daha az	26	12,4
	31-40 yaş	43	20,5
	41-50 yaş	58	27,6
	51 yaş və daha çox	83	39,5
Pedaqoji staj	1-5 il	28	13,3
	6-10 il	33	15,7
	11-20 il	39	18,6
	21 il və daha çox	110	52,4

Cədvəl 1-in məlumatlarına əsasən, tədqiqatda iştirak edən müəllimlərin böyük əksəriyyəti qadınlardan ibarətdir – onların 91.4%-ni (192 nəfər) qadınlar, yalnız 8.6%-ni (18 nəfər) isə kişilər təşkil edir. Yaş bölgüsünə görə, 30 yaş və daha az olan müəllimlərin sayı 26 nəfər olmuşdur ki, bu da ümumi iştirakçıların 12.4%-ni təşkil edir. Yaşı 31-40 aralığında olan

müəllimlərin sayı 43 nəfərdir və bu, müəllimlərin 20.5%-nə bərabərdir. 41-50 yaş aralığında olan müəllimlər 58 nəfərdir ki, bu da ümumi iştirakçıların 27.6%-ni təşkil edir. 51 yaşdan yuxarı olan müəllimlərin sayı isə 83 nəfərdir və bu göstərici ümumi müəllimlərin 39.5%-nə bərabərdir.

Pedaqoji təcrübəyə gəldikdə, 1-5 il iş stajına malik olan müəllimlərin sayı 28 nəfər olmuşdur ki, bu da ümumi iştirakçıların 13.3%-ni təşkil edir. 6-10 il pedaqoji təcrübəyə sahib olan müəllimlərin sayı 33 nəfərdir və bu göstərici iştirakçıların 15.7%-nə uyğundur. 11-20 il arasında iş təcrübəsi olan müəllimlərin sayı 39 nəfərdir və bu, ümumi iştirakçıların 18.6%-ni təşkil edir. 21 ildən artıq pedaqoji təcrübəyə malik olan müəllimlər isə tədqiqat iştirakçılarının ən böyük hissəsini təşkil edir – onların sayı 110 nəfər olmuşdur ki, bu da ümumi iştirakçıların 52.4%-nə bərabərdir.

Nəticə etibarilə, 1-5 il stajı olan müəllimlərin sayı azdır, 110 nəfər müəllimin stajı isə 21 ildən çoxdur. Yaş qruplarında ən yüksək paya sahib olan qrup 51 yaşdan yuxarı müəllimlərdir. Qadın müəllimlərin sayı kişi müəllimlərdən çoxdur.

Data toplama alətləri

Layihədə data toplamaq üçün sorğu üsulundan istifadə olunmuşdur. Sorğuda müəllimlərin rifahına təsir göstərə biləcək fiziki və psixoloji faktorlar ilə bağlı suallar yer almışdır (Əlavə 1). Sorğu üsulu, insan davranışlarını, hisslərini və düşüncələrini dərinliklə araşdırmaq üçün geniş tətbiq olunan tədqiqat metodudur (Creswell, 2014). Likert tipli sorğular respondentlərin müəyyən bir fikrə və ya bəyanata münasibətini ölçmək üçün geniş istifadə olunan bir vasitədir (Bryman, 2016). Şkala, respondentlərə müxtəlif növ fikirlər və ya ifadələr təqdim edərək, onların bu ifadələrə qarşı olan razılıq və ya narazılıq səviyyələrini müəyyən etməyə imkan verir və adətən beş və ya yeddi qiymətləndirmə səviyyəsi olur (Bryman, 2016).

Narahatlıq ilə bağlı ölçmə aləti - beş maddədən ibarətdir və Goldberg və digərləri (2006) tərəfindən hazırlanmışdır.

Tükənmişlik ilə bağlı ölçmə aləti - Çam (1992) tərəfindən hazırlanmış yeddi maddədən ibarət bir ölçmə alətidir və Maslach və Jackson (1981) tərəfindən hazırlanan Tükənmişlik İntentarına əsaslanır. Araşdırmaçıların hazırladığı ölçmə alətinə birbaşa əlçatanlıq mümkün olmadığı üçün İntentar Karakuş (2013) tərəfindən həyata keçirilmiş tədqiqatdan götürülmüşdür. Bu məqsədlə müəllifə elektron məktub ünvanlanmış və icazə alınmışdır. Karakuş (2013) bu alətin müəllim tükənməsi üçün tək faktorlu ölçü kimi yenidən etibarlılığını qiymətləndirmiş və .84 Cronbach's alpha əmsalı əldə etmişdir.

Stres ilə bağlı ölçmə aləti - Karakuş (2024) tərəfindən hazırlanmış və 4 maddədən ibarətdir.

Psixosomatik şikayətlər ilə bağlı ölçmə aləti - Karakuş (2024) tərəfindən müəllimlərin fiziki rifahının göstəricisi olaraq, psixosomatik şikayətlərdən (məsələn, *yüksək təzyiq, əzələlərdə ağrı, həzm sistemi problemləri, zəiflik, qaşıntı, həddindən artıq tərləmə, yuxu problemləri, işindən bezginlik, baş ağrısı və qorxu*) ən çox rast gəlinən növlər əsasında hazırlanan on maddədən ibarət alətdir.

Beləliklə, 4 fərqli istiqamət üzrə istifadə olunan ölçmə alətlərində ümumilikdə 26 sual əhatə olunmuşdur. Tədqiqat çərçivəsində istifadə olunan sorğu alətləri beşli Liket dərəcələndirilməsi formasında olmuş və “qətiyyən razı deyiləm” ilə “tamamilə razıyam” arasında dərəcələndirilmişdir.

Pilot tətbiqetmə

Tədqiqat çərçivəsində istifadə olunan ölçmə alətləri əsas tətbiq mərhələsindən öncə pilot olaraq test edilmişdir. Belə ki, əvvəlcə ölçmə alətlərinin müəlliflərindən lazımı icazələr

təmin edilmişdir. Daha sonra ölçmə alətləri hazırlandığı dil(lər)dən Azərbaycan dilinə tərcümə edilmişdir. Tərcümə edilən alətlər fərqli mütəxəssislər tərəfindən yenidən orijinal dilə çevrilmişdir. Nəticə etibarilə tərcümə edilmiş versiyalar ilə orijinal versiyalar müqayisə edilmiş və son olaraq mütəxəssis rəyinə təqdim olunmuşdur. Ölçmə alətləri dil və üslub baxımından nəzərdən keçirilmək üçün mütəxəssis rəyinə təqdim olunduqdan sonra müvafiq düzəlişlər edilərək ölçmə alətinin yekun versiyasının tədqiqat çərçivəsində istifadə olunması məqbul hesab edilmişdir. Datanın toplanması prosesi həm pilot, həm də əsas tətbiq mərhələsi üçün 2024-2025-ci tədris ilinin ikinci yarım ilində həyata keçirilmişdir. Bundan sonra tərcümə olunmuş versiya orijinal halı ilə müqayisə edildikdən

Validlik və etibarlılıq

Kəmiyyət tədqiqatının etibarlılığı və validliyi, tədqiqatın nəticələrinin doğruluğu və etibarlılığı ilə əlaqədar kritik əhəmiyyət kəsb edir. Etibarlılıq, ölçmə alətlərinin davamlı və təkrarlana bilən nəticələr verməsini təmin edir, validlik isə ölçmənin həqiqətən ölçmək istədiyi fenomeni əks etdirməsi deməkdir (Creswell, 2014).

Tədqiqatın istifadə etdiyi alətlərin, məsələn, sorğu suallarının, ölçmək istədiyi xüsusiyyətləri nə dərəcədə əhatə etdiyini göstərir. Bu, ümumilikdə ekspert rəyinə əsaslanır (Campbell və Fiske, 1959). Validlik və etibarlılığın təmin edilməsi üçün pilot tətbiqi həyata keçirilmişdir. Pilot tədqiqatlar, tədqiqat metodlarını daha dəqiq etmək, ortaya çıxma biləcək problemləri öncədən aşkar etmək və əsas tədqiqatın uğurla həyata keçirilməsini təmin etmək üçün vacib bir mərhələdir (Creswell, 2014). Pilot tətbiq etmə tədqiqatın əsas populyasiyasına daxil olmayan müəllimlər arasında təşkil edilmişdir. Pilot tətbiq etmədə 107 müəllim sorğuda iştirak etmişdir. İştirakçıların 96,2% qadın, 3,8% isə kişi olmuşdur. Tədqiqatda istifadə olunan ölçmə alətlərinin validliyini test etmək məqsədilə Təsdiqedicilə Faktor Analizi

(Confirmatory Factor Analysis) tətbiq edilmişdir. CFA nəticələri aşağıdakı Cədvəl 2-də təqdim olunmuşdur.

Cədvəl 2. CFA dəyərləri

Ölçmə alətləri	X^2/sd	RMSEA	AGFI	NFI	CFI	GFI
<i>Stres</i>	3.42	0.06	0.98	0.99	0.98	0.98
<i>Narahatlıq</i>	4.07	0.07	0.96	0.99	0.96	0.96
<i>Tükənmişlik</i>	2.05	0.07	0.99	0.99	0.99	0.99
<i>Psixosomatik</i>	3.06	0.03	0.99	0.99	0.99	0.99

Cədvəl 2-dən göründüyü kimi ölçmə alətlərinə aid təhlillərin nəticəsində X^2/sd dəyərləri hesablanmışdır. Bu dəyərlərin 5-dən kiçik olması modelin uyğun olduğunu göstərir (Kline, 2011).

Bundan əlavə ölçmə alətlərinin etibarlılığı həm pilot, həm də əsas tətbiqdə test edilmiş və Cronbach's Alpha əmsalı ilə dəyərləndirilmişdir. Nəticələr Cədvəl 3.-də qeyd edilmişdir.

Cədvəl 3. Ölçmə alətlərinin etibarlılıq dəyərləri

Ölçmə aləti	Cronbach's alpha (pilot)	Cronbach's alpha (əsas tətbiq)
Stres	.837	.892
Narahatlıq	.838	.811
Tükənmişlik	.917	.897
Psixosomatik	.902	.861

Doğanay və digərlərinin (2018) qeyd etdiyi kimi, bir qiymətləndirmə alətinin istifadəyə yararlı hesab edilməsi üçün etibarlılıq əmsalının ən azı .70 olması tələb olunur. Xüsusilə, əgər bu alətin Cronbach Alfa əmsalı .80 və ya daha yüksəkdirsə, onun yüksək səviyyədə etibarlı olduğu qəbul edilir. Bu tədqiqat çərçivəsində aparılan etibarlılıq analizi nəticəsində də Cronbach Alfa əmsalının .80-dən yüksək olduğu müəyyən edilmişdir. Beləliklə, əldə edilən nəticələr sözügedən qiymətləndirmə alətlərinin etibarlı ölçmə vasitəsi olduğunu göstərir.

Tədqiqat çərçivəsində dəyişkənlərlə bağlı iştirakçıların qavrayışlarını şərh etmək üçün ədədi orta dəyərlərinə istinad edilmişdir. Ədədi ortalamaların təhlili zamanı “1.0-1.80” intervalı çox aşağı, “1.81-2.60” intervalı aşağı, “2.61-3.40” intervalı orta, “3.41-4.20” intervalı yüksək, “4.21-5.0” intervalı isə olduqca yüksək olaraq dəyərləndirilmişdir (Abbak və Özdemir, 2022).

Layihənin etik qaydaları

Tədqiqatda iştirak edən müəllimlərin anonimliyi təmin edilmişdir. Universitet tərəfindən onlardan tədqiqatda iştirak etməzdən əvvəl yazılı şəkildə məlumatlı razılıq alınmışdır. Məlumat toplama zamanı şəxsi məlumatların saxlanması və istifadə edilməsi üzrə ciddi qaydalara əməl olunmalıdır. Tədqiqatçılar, cavabların doğruluğunu təmin etmək və mümkün təhrifləri azaltmaq üçün etibarlı məlumatların toplanmasına diqqət yetirməlidir (Groves və dig., 2009). İştirakçılar məlumatlarının təhlükəsizliyinə və məxfilik prinsipinə əsasən qorunacağına əmin edilmişdir. Respondentlərə sorğunun məqsədi, məlumatların istifadə təyinatı və onların şəxsi məlumatlarının təhlükəsizliyinin təmin olunacağı barədə ətraflı məlumat verilməli, həmçinin etik mülahizələrə əsasən, tədqiqatçı respondentlərə təzyiqli göstərməməli və cavabların məcburi olmadığını təmin etməlidir (Doğanay və dig., 2018). Layihədə məlumatların toplanması prosesi zamanı bu məqamlar iştirakçılara çatdırılmış, iştirakçılar tədqiqatın gedişi barədə məlumatlandırılmışdır.

Data təhlili

Tədqiqat çərçivəsində əldə olunan data analiz edilməzdən əvvəl ölçmə üzrə olan dəyərlər tədqiq edilmiş və hansı analiz üsullarından istifadə ediləcəyinə buna uyğun olaraq qərar verilmişdir. İlk olaraq tədqiqat çərçivəsində əldə edilmiş məlumatların parametrik və ya parametrik olmayan analiz metodlarından istifadə edilərək analiz ediləcəyini təyin etmək

üçün məlumatların normal paylanma xüsusiyyəti araşdırılmışdır. Normallıq testinin nəticələri Cədvəl 4-də göstərilmişdir:

Cədvəl 4. Normallıq testi nəticələri

Dəyişən	N	Skewness (Əyrilik)	Kurtosis (Kurtoz)
<i>Stres</i>	210	0.51	-0.29
<i>Narahatlıq</i>	210	0.59	0.83
<i>Tükənmişlik</i>	210	1.05	0.56
<i>Psixosomatik</i>	210	0.97	0.69

Cədvəl 4-dən də görüldüyü kimi “Skewness”(Əyrilik) və “Kurtosis”(Kurtoz) dəyərləri normallıq testinin nəticəsinə görə -/+1 sərhədləri daxilindədir. “Skewness”(Əyrilik) və “Kurtosis”(Kurtoz) dəyərlərinin -1 ilə +1 arasında olması ideal sayılır, -2 ilə +2 arasındakı dəyərlər isə əsasən qəbuledilən hesab edilir (Hair və dig., 2022). Bu durumda parametrik testlərin istifadə olunacağına qərar verilmişdir.

Müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik vəziyyətlərinə dair qavrayışlarının necə olduğunu müəyyən etmək üçün ədədi orta (arithmetic mean) hesablanmışdır. Daha sonra müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik vəziyyətlərinə dair qavrayışlarının yaş və pedaqoji təcrübə baxımından fərqlənib-fərqlənmədiyini *ANOVA* testi vasitəsilə analiz edilmişdir.

IV FƏSİL

NƏTİCƏLƏR

Bu layihənin əsas məqsədi müəllimlərin rifahına təsir edən əsas fiziki və psixoloji amilləri araşdırmaq və onların rifah halını yaxşılaşdırmağa yönəlmiş praktiki tövsiyələr təqdim etməkdir. Bu layihə işində müəllimlərin rifahına təsir edən əsas fiziki və psixoloji faktorlar hansılardır? tədqiqat sualına cavab axtarılmışdır.

Qərbi bölgəsindəki dövlət ümumtəhsil müəssisələrində işləyən müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlar ilə əlaqəli qavrayışlarının ədədi ortalamalarına dair tapıntılar Cədvəl 5-də göstərilmişdir:

Cədvəl 5. Müəllimlərin stress, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlar ilə əlaqəli qavrayışlarının ədədi ortalamaları

Dəyişənlər	\bar{x}	Sd
<i>Stres</i>	2.76	0.94
<i>Narahatlıq</i>	2.52	0.76
<i>Tükənmişlik</i>	2.01	0.88
<i>Psixosomatik</i>	1.88	0.78

Cədvəl 5-də göstəriləni kimi, Qərbi bölgəsindəki dövlət ümumtəhsil müəssisələrində çalışan müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlara dair qavrayışları arasında ən yüksək ədədi ortalama stres göstəricisinə ($\bar{x} = 2.76$) aiddir. Bu göstərici “orta” səviyyəyə uyğun gəlir və müəllimlərin gündəlik fəaliyyətlərində müəyyən stres yaşadıqlarını, lakin bunun kritik səviyyədə olmadığını göstərir. Növbəti pillədə narahatlıq dəyişəni yer alır ($\bar{x} = 2.52$) və bu, “aşağı” səviyyəyə uyğun gəlsə də, müəyyən narahatlıq hallarının mövcudluğunu göstərir. Tükənmişlik ($\bar{x} = 2.01$) və psixosomatik simptomlar ($\bar{x} = 1.88$) isə daha aşağı ortalamalarla qiymətləndirilmişdir. Bu nəticələrə əsaslanaraq demək olar ki, respondent müəllimlər arasında emosional tükənmişlik və

psixosomatik əlamətlərə rast gəlinmə halları çox yüksək deyil. Ümumilikdə, ədədi ortalamaların “aşağı” və “orta” səviyyələr arasında dəyişməsi müəllimlərin iş mühitində psixoloji yüklənməni müəyyən qədər yaşasalar da, bu halların kritik həddə olmadığını göstərir.

Müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlar ilə əlaqəli qavrayışlarının yaş dəyişəninə görə fərqlilik göstərib-göstərmədiyini müəyyənləşdirmək məqsədilə ANOVA testi tətbiq edilmiş və nəticələr Cədvəl 6-də təqdim olunmuşdur.

Cədvəl 6. Müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlar ilə əlaqəli qavrayışlarının yaş dəyişəninə görə ANOVA testinin nəticələri

	Yaş	N	df	F	p
Stres	30 yaş və daha az	26	3-206	1.173	.321
	31-40 yaş	43			
	41-50 yaş	58			
	51 yaş və üzəri	83			
Narahatlıq	30 yaş və daha az	26		1.570	.198
	31-40 yaş	43			
	41-50 yaş	58			
	51 yaş və üzəri	83			
Tükənmişlik	30 yaş və daha az	26		.389	.761
	31-40 yaş	43			
	41-50 yaş	58			
	51 yaş və üzəri	83			
Psixosomatik	30 yaş və daha az	26		1.673	.174
	31-40 yaş	43			
	41-50 yaş	58			
	51 yaş və üzəri	83			

p<0.05

Cədvəl 6-da təqdim olunduğu kimi, müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlarla bağlı qavrayışları yaş dəyişəninə görə statistik olaraq anlamlı bir fərq göstərməməkdədir. Stres boyutuna dair ANOVA testindən əldə edilən nəticələrə əsasən yaş qrupları arasında anlamlı bir fərq olmadığı görülmüşdür [$F(3-206)=1.173$, $p>.05$]. Bu nəticə, yaş dəyişəninə müəllimlərin streslə bağlı qavrayışlarında təsirli olmadığını göstərməkdədir. Əldə olunan bu nəticə, yaşın stres səviyyəsinə təsiri olmadığına dair əlamətlər təqdim edir.

Bənzər şəkildə, müəllimlərin narahatlıq səviyyələrinə dair qavrayışlarının yaş dəyişəninə görə fərqlilik göstərmədiyini müəyyən olunmuşdur [$F(3-206)=1.570$, $p>.05$]. Bu nəticə, yaşın narahatlıq hissəsinə dair müəllimlərin qavrayışlarında əhəmiyyətli bir dəyişiklik yaratmadığını ortaya qoymuşdur.

Tükənmişlik dəyişəninə dair nəticələr də yaş dəyişəninə görə statistik olaraq anlamlı fərq olmadığını göstərmişdir [$F(3-206)=.389$, $p>.05$]. Bu nəticə müəllimlərin yaşlarının tükənmişlik hissi üzərində təsirli olmadığını göstərir.

Eyni zamanda, müəllimlərin psixosomatik simptomlarla bağlı qavrayışlarının yaş dəyişəninə görə də statistik olaraq anlamlı fərq göstərmədiyini müəyyən olunmuşdur [$F(3-206)=1.673$, $p>.05$]. Bu nəticə, yaşın müəllimlərin psixosomatik simptomlara dair təcrübə və ya hiss etdikləri əlamətlər üzərində təsirli olmadığını göstərməkdədir.

Ümumilikdə, bu nəticələr müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlarla bağlı qavrayışlarının yaşa görə əhəmiyyətli şəkildə dəyişmədiyini ortaya qoymuşdur.

Müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlar ilə əlaqəli qavrayışlarının pedaqoji staj dəyişəninə görə fərqlilik göstərib-göstərmədiyini

müəyyənləşdirmək məqsədilə ANOVA testi tətbiq edilmiş və nəticələr Cədvəl 7-də təqdim olunmuşdur.

Cədvəl 7. Müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlar ilə əlaqəli qavrayışlarının pedaqoji staj dəyişəninə görə ANOVA testinin nəticələri

	Pedaqoji staj	N	df	F	p
Stres	1-5 il	28	3-206	.031	.993
	6-10 il	33			
	11-20 il	39			
	21 il və daha çox	110			
Narahatlıq	1-5 il	28		.042	.988
	6-10 il	33			
	11-20 il	39			
	21 il və daha çox	110			
Tükənmişlik	1-5 il	28		.051	.985
	6-10 il	33			
	11-20 il	39			
	21 il və daha çox	110			
Psixosomatik	1-5 il	28		1.635	.182
	6-10 il	33			
	11-20 il	39			
	21 il və daha çox	110			

$p < 0.05$

Cədvəl 7-də təqdim olunan nəticələrə əsasən, müəllimlərin stres, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlara dair qavrayışları pedaqoji staj dəyişəninə görə statistik baxımdan əhəmiyyətli bir fərq göstərmir. Stres dəyişəninə dair ANOVA testi nəticələri müəllimlərin pedaqoji stajına görə streslə bağlı qavrayışlarında statistik olaraq anlamlı bir fərqi olmadığını ortaya qoymuşdur [$F(3-206)=.031$, $p > .05$]. Bu nəticə, müəllimlərin peşəkar təcrübə müddətindən asılı olmayaraq stres səviyyələrinin oxşar olduğunu göstərməkdədir.

Eyni şəkildə, narahatlıq məsələsində də pedaqoji staj dəyişəninə görə əhəmiyyətli bir fərq müşahidə edilməmişdir [$F(3-206)=.042$, $p > .05$]. Bu nəticə göstərir ki, müəllimlərin

narahatlıqla bağlı təcrübələri və ya qavrayışları onların iş təcrübəsi müddətindən asılı olaraq dəyişməməkdədir.

Tükənmişlik məsələsində də analiz nəticələri müəllimlərin pedaqoji stajına görə əhəmiyyətli bir fərqin olmadığını göstərmişdir [$F(3-206)=.051$, $p>.05$]. Başqa sözlə, müəllimlərin neçə illik təcrübəyə sahib olmalarından asılı olmayaraq, tükenmişlik səviyyələrində statistik olaraq anlamlı bir dəyişiklik qeydə alınmamışdır.

Psixosomatik simptomlarla bağlı ANOVA testinin nəticələrinə əsasən, pedaqoji staj qrupları arasında statistik baxımdan əhəmiyyətli bir fərq olmadığı görülür [$F(3-206)=1.635$, $p>.05$]. Bu nəticə göstərir ki, müəllimlərin psixosomatik simptomlara dair qavrayışları da onların iş təcrübəsi ilə əlaqəli olaraq dəyişmir.

Ümumilikdə, müəllimlərin stres, narahatlıq, tükenmişlik və psixosomatik simptomlara dair qavrayışlarının pedaqoji staj dəyişəninə görə statistik olaraq anlamlı bir fərq göstərmədiyini müşahidə edilmişdir.

V FƏSİL

Müzakirə və tövsiyələr

Bu tədqiqatın nəticələri Qərbi regionunda çalışan müəllimlərin stres ilə bağlı qavrayışlarının orta səviyyədə, narahatlıq, tükənmişlik və psixosomatik simptomlarla bağlı qavrayışlarının isə ümumilikdə aşağı olduğunu göstərir. Bu tapıntılar müəllimlərin iş həyatında müəyyən psixoloji yüklənmələr yaşadıklarını, lakin bu halların kritik səviyyədə olmadığını göstərir. Oxşar nəticələrə Azərbaycanda aparılmış bir tədqiqatda da rast gəlinmişdir: Diganayeva (2021) öz tədqiqatında iştirak edən müəllimlərin rifah və psixoloji sağlamlıqlarını olduqca yüksək qiymətləndirdiklərini vurğulamışdır. Lakin xarici kontekstdə fərqli nəticələr müşahidə olunmuşdur, belə ki, Howard və digərləri (2017) tərəfindən Texas şəhərində həyata keçirilən tədqiqatda müəllimlərin stres səviyyəsinin yüksək olduğu və psixosomatik faktorların yaranmasında bu stresin əsas rol oynadığı müəyyən edilmişdir.

Qərbi regionunda aparılan bu tədqiqatın nəticələrinə əsasən, müəllimlərin rifah göstəriciləri nisbətən yüksək səviyyədə müəyyən edilmişdir. Diganayeva (2021) və Fuenzelida (2021) tərəfindən Bakı və digər bölgələrdə fəaliyyət göstərən müəllimlər arasında aparılmış tədqiqatlarda da oxşar nəticələr əldə edilmiş, müəllimlərin rifah səviyyəsinin ümumilikdə yüksək olduğu müşahidə olunmuşdur. Ferreira və digərlərinin (2024) Portuqaliya kontekstində apardığı araşdırmada da müəllim rifahı baxımından coğrafi fərqliliklərin əhəmiyyətli olmadığını göstərən nəticələr əldə edilmişdir.

Yaş və pedaqoji staj dəyişəninə görə qruplar arasında fərqliliklərin olmadığı müşahidə olunmuşdur. Fuenzelida (2021) Bakı məktəblərində apardığı tədqiqatın nəticələrinə əsasən, yaş və pedaqoji staj amilinin müəllimlərin peşə rifahına təsirini ümumiləşdirərək müəyyənədicisi kimi təqdim etməyin mümkün olmadığını qeyd etmişdir. Bu nəticə, müəllim rifahına təsir edən faktorların təkcə yaş və iş stajı kimi demografik göstəricilərlə izah

edilə bilməyəcəyini göstərir və daha fərdi, kontekstual və sistemik faktorların da nəzərə alınmasını vacib edir. Kyriacou (2004) isə qeyd etmişdir ki, müəllimlərin stres təcrübəsinə daha çox kontekstual faktorlar – məsələn, sinifin idarə olunması, məktəb rəhbərliyi və iş yüklənməsi – təsir edir. Onun fikrincə, yaş və staj kimi demoqrafik göstəricilər bu baxımdan daha az əhəmiyyət daşıyır.

Nəticə etibarilə, tədqiqatın nəticələri müəllim rifahına dair əvvəlki ədəbiyyatlarla qismən uyğunluq təşkil edir və bu sahədə daha dərinlən kontekstual araşdırmaların aparılmasının vacibliyini ortaya qoyur.

Təkliflər

Tədqiqatın nəticələrinə əsaslanaraq müəllimlərin psixoloji rifahının artırılması istiqamətində bir sıra təkliflər irəli sürülə bilər. İlk növbədə, məktəblərdə psixoloji xidmətlərin gücləndirilməsi vacibdir. Xüsusilə stres və narahatlıq yaşayan müəllimlər üçün psixoterapevtik dəstək və məsləhət xidmətlərinin əlçatan olması onların psixoloji sağlamlığı baxımından əhəmiyyətlidir. Bununla yanaşı, peşəkar inkişaf proqramlarının təşkili də faydalı ola bilər. Belə proqramlar müəllimlərin stresin idarə olunması, tükənmişliyin qarşısının alınması və sinif idarəetməsi bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi istiqamətində dəstək rolunu oynaya bilər.

Bu tədqiqatda yaş və pedaqoji staj amillərinin stres və digər psixoloji hallar üzərində əhəmiyyətli təsir göstərmədiyini müəyyən edilsə də, bu nəticənin daha geniş miqyaslı və müxtəlif kontekstlərdə aparılan araşdırmalarla dəstəklənməsi məqsədəuyğundur. Müxtəlif coğrafi və sosial mühitlərdə aparılan tədqiqatlar müəllimlərin rifahını daha dərinlən anlamağa kömək edə bilər.

Eyni zamanda, müəllimlərin şəxsi təcrübələrini və gündəlik həyatlarında qarşılaşdıqları çətinlikləri daha dərinlən öyrənmək üçün keyfiyyət yanaşmasından istifadə edilməsi tövsiyə olunur. Şifahi müsahibələr, fokus qrupları və açıq uçlu suallar vasitəsilə əldə olunan məlumatlar müəllimlərin fiziki və psixoloji rifahına təsir edən amillərin daha əhatəli şəkildə təhlilinə imkan verə bilər.

Bu təkliflər müəllimlərin rifahını artırmaq və onların daha məhsuldar və sağlam iş şəraitində fəaliyyət göstərmələrini təmin etmək məqsədini güdür.

VI FƏSİL

SON MƏHSUL

Layihənin əsas məqsədi müəllim rifahına təsir edən fiziki və psixoloji faktorları müəyyənləşdirmək və bu faktorların aradan qaldırılması üçün praktik tövsiyələr təqdim etmək idi. Bu məqsədlə bir şəhərin dövlət məktəblərində çalışan müəllimlər arasında sorğu keçirildi və onların stres, narahatlıq, tükənmişlik, psixosomatik simptom kimi qavrayışları təhlil olundu. Tədqiqatın sonunda əldə olunan nəticələr əsasında müəllimlər üçün praktik tövsiyələrdən ibarət broşür hazırlanaraq onlara təqdim olundu.

Təlimin məqsədi

Tədqiqat nəticələrini təqdim etmək və müəllimlərin rifah halının yaxşılaşdırılması üçün praktik yanaşmaları paylaşmaq məqsədilə 4 Aprel 2025-ci il tarixində tədqiqatın aparıldığı məktəblərdən birində yoqa təlimi təşkil olundu. Bu təşəbbüs, müəllimlərin gündəlik həyatında qarşılaşdıqları stress və psixoloji gərginliklə mübarizədə onlara dəstək olmaq məqsədi daşıyırdı. Kırık və Köyüstü (2021) qeyd edir ki, yoqa həm fiziki, həm də zehni rahatlama yaradaraq fərdlərin stress və depressiya hallarını azaltmağa kömək edir. Məhz bu yanaşmadan çıxış edərək, təşkil edilən təlim zamanı müəllimlərə gündəlik stressi azaltmaq, psixoloji gərginliklə mübarizə aparmaq və fiziki rifahı artırmaq üçün rahatlatıcı və sadə yoqa texnikaları təqdim edildi. Bu çərçivədə, yoqa və meditasiya müəllimlərin rifahını artırmaq baxımından təkcə praktik deyil, eyni zamanda mədəni baxımdan da əhəmiyyətli bir vasitə kimi qiymətləndirilir (Yadav və dig., 2024). Təlimin məqsədləri aşağıdakılardan ibarət idi:

- Müəllim rifahına təsir edən fiziki və psixoloji amillər barədə məlumatlandırmaq;
- Stressin idarə olunması və emosional rahatlığın təmin olunması üçün praktiki texnikalar təqdim etmək;

- Tədqiqat nəticələrinə əsasən hazırlanan broşürləri müəllimlərə təqdim etmək və bu tövsiyələrin gündəlik iş həyatında tətbiqini təşviq etmək.

Təlimin mərhələləri

1. Tədqiqatın qısa təqdimatı – müəllim rifahı ilə bağlı əsas problemlər və nəticələr;
2. Yoqa təlimçisinin çıxışı və praktiki məşğələlər;
3. Broşürlərin təqdimatı və müzakirəsi.

Təlimin müddəti

4 Aprel 2025-ci il, saat 12:45 – 14:00

Məkan

Tədqiqatın aparıldığı məktəblərdən biri

İştirakçılar

Təlimdə ümumilikdə 25 müəllim iştirak etmişdir.

Təlimin xülasəsi

Təlimin əvvəlində layihə rəhbərləri iştirakçılara tədqiqatın məqsədi və həyata keçirilmə mərhələləri barədə ətraflı məlumat təqdim edildi. Onlar müəllimlərin qarşılaşdıqları əsas fiziki və psixoloji çətinlikləri – stres, narahatlıq, tükenmə və bədən ağrıları kimi amilləri – iştirakçıların diqqətinə çatdırmışlar. Eyni zamanda, sorğu nəticəsində əldə olunmuş ilkin nəticələr qısa şəkildə şərh edilmişdir.

Daha sonra yoqa təlimçisi tərəfindən fiziki rahatlıq və psixoloji balans yaratmaq üçün uyğunlaşdırılmış sadə məşqlər keçirildi. Təlimdə nəfəs texnikaları, gərginliyin azaldılması üçün yüngül hərəkətlər və zehni sakitləşdirən vizuallaşdırma üsulları öyrədildi. Müəllimlər bu fəaliyyətlərə aktiv şəkildə qoşuldular və təlimin sonunda özlərini daha sakit və yüngül hiss etdiklərini ifadə etdilər.

Təlimin son mərhələsində müəllimlərə tədqiqat əsasında hazırlanan broşür təqdim olundu. Broşürdə stressin idarə olunması, iş və şəxsi həyat balansının qorunması, qısa fasilələrlə özünə qayğı, emosional tənzimləmə üsulları və dəstək sistemləri kimi sahələrə dair praktiki tövsiyələr yer almışdı.

Yoqa ilə Stresin Azaldılması

- Yoqa bədən və zehnin rahatlaşmasına kömək edir.
- Dərin nəfəs texnikaları, meditasiya və yüngül hərəkətlərlə sinir sistemi sakitləşir.
- Nizamlı yoqa məşğələləri stres hormonlarının səviyyəsini azaldır.



Qazax şəhəri, Bakı küçəsi



agurbanova19389@ada.edu.az

thajiyeva19330@ada.edu.az

akhalilova18764@ada.edu.az



Müəllimlər üçün Yoqa

Stresi azaldın, rahat nəfəs alın!

Əhməd bəy Ağaoğlu,
Bakı, Nərimanov, AZ 1007

Yoqa Məşqlərinin Faydaları

1. Gərginliyin azalması
 2. Konsentrasiyanın və diqqətin artması
 3. Yuxu keyfiyyətinin yaxşılaşması
 4. Əzələ və oynaqlarda elastikliyin artması
- Unutmayın!

"Özünü vaxt ayırmaq, başqalarına daha yaxşı dəstək olmaq üçün atılan ilk addımdır."

Müəllimlərə Təvsiyələr

- Həftədə 2-3 dəfə yoqa etmək.
- Səhərlər və ya dərstdən sonra 15-20 dəqiqəlik rahatlaşdırıcı hərəkətlər.
- Sadə nəfəs texnikaları ilə gündəlik sakitlik tapmaq.
- Həmkarlarla birlikdə yoqa məşğələləri təşkil etmək.

Faydalı Resurslar və Tətbiqlər

- *Yoga for Teachers* (YouTube)
- *Daily Yoga* (Mobil tətbiq)
- *Calm* və *Headspace* (Meditasiya)



Niyə məhz yoqa?

- = Zehni və fiziki rahatlıq verir.
- = Qısa müddətdə müsbət təsir göstərir.
- = İstənilən yerdə edilə bilər.

Təlimin nəticəsi

Təlimdən sonra iştirakçıların ilkin şifahi rəyləri əsasında məlum oldu ki, müəllimlər yoqa fəaliyyətlərini həm fiziki, həm də emosional baxımdan faydalı hesab etdilər. Onlar bu texnikaları gündəlik həyatlarında, xüsusilə dərslə başlamazdan əvvəl və ya dərslər aralarında tətbiq etməyi planlaşdırdıqlarını bildirdilər. Bəziləri yoqa məşqlərini gələcəkdə kollektiv şəkildə davam etdirməyi təklif etdilər.

Broşürdəki tövsiyələrin sadə, anlaşılıq və gündəlik praktikaya uyğun olduğu da vurğulandı. Müəllimlər bu məlumatların onlara motivasiya verdiyini və öz rifahları üzərində daha çox düşünməyə təşviq etdiyini qeyd etdilər.

Beləliklə, bu təlim müəllim rifahının artırılması istiqamətində atılmış mühüm və praktik bir addım olaraq qiymətləndirildi.

Seminar zamanı çəkilmiş fotolar:









ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

- Abbak, A. C., & Özdemir, M. (2023). Liderlik yönelimi ve örgütsel özdeşleşme ilişkisinde psikolojik sözleşmenin aracı rolü: Adana ili örneği. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 985-1016. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.1321709>
- Abdel-Hamid, M. A., Fahmy, V. F., Momen, M. A., & Elokda, E. E. (2020). Prevalence, risk factors and impact of voice disorders among primary school teachers in Cairo, Egypt. *Egyptian Journal of Community Medicine*, 38(1), 76-86. <https://doi:10.21608/ejcm.2020.119421>
- Abdullayeva, A. (2022). Reflecting on the challenges faced by teachers in Azerbaijan: From anxiety to "active hope". *Baku Research Institute*. <https://bakuresearchinstitute.org/en/reflecting-on-the-challenges-faced-by-teachers-in-azerbaijan-from-anxiety-to-active-hope/>
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stres, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 1-50. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Agyapong, B., Wei, Y., Da Luz Dias, R., & Agyapong, V. I. O. (2022). Burnout and associated psychological problems among teachers and the impact of the Wellness4Teachers supportive text messaging program: protocol for a cross-sectional and program evaluation study. *JMIR Research Protocols*, 11(7), e37934. <https://doi.org/10.2196/37934>
- Andrei, F., & Petrides, K.V. (2013). Trait emotional intelligence and somatic complaints with reference to positive and negative mood. *Psihologija*, 46(1), 5-15. <https://doi.org/10.2298/PSI1301005A>.

Azərbaycan Respublikası Elm və Təhsil Nazirliyi, (2024). Sertifikasiya imtahanları keçirilir.

<https://edu.gov.az/az/announcements/18881-1>

Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabineti (2020). Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin

"Təhsil müəssisələrində psixoloji xidmətin təşkili Qaydalarının təsdiq edilməsi haqqında"

qərarı. <https://e-qanun.az/framework/44991>

Babbi, Ö. (2022). *Sosial tədqiqat praktikası*. TEAS Press Nəşriyyat evi.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Cuevas, R., & Lonsdale, C. (2014). Job pressure and ill-health in

physical education teachers: The mediating role of psychological need thwarting. *Teaching*

and Teacher Education, 37, 101-107. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2013.10.006m>

Bogaert, I., De Martelaer, K., Deforche, B., Clarys, P., & Zinzen, E. (2014). Associations between

different types of physical activity and teachers' perceived mental, physical, and work-related

health. *BMC public health*, 14, 1-9. <https://doi:10.1186/1471-2458-14-534>

Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5th ed.). Oxford University Press.

Cam, O. (1992). Tukenmislik envanterinin gecerlik ve guvenirliginin arastirilmesi. *VII. Ulusal*

Psikoloji Kongresi, 22 Eylül 1992 Ankara, Türkiyə.

Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-

multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56(2), 81–105.

Cann, R. (2019). *The importance of teacher wellbeing*. The Education Hub.

<https://cdn.theeducationhub.org.nz/wp-content/uploads/2020/03/The-importance-of-teacher-wellbeing.pdf>

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Day, C., Stobart, G., Sammons, P., Kington, A., Gu, Q., Smees, R., & Mujtaba, T. (2006). *Variations in teacher's work, lives and effectiveness*. DfES Publications.
<http://dera.ioe.ac.uk/6405/1/rr743.pdf>

Diganayeva, A. (2021). *Teacher well-being at schools in Azerbaijan*. [Unpublished master's thesis]. Eötvös Loránd University. <https://doi:10.13140/RG.2.2.21990.70729>

Doğanay A., Ataizi M., Şimşek A., Balaban Salı J., & Akbulut Y. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Anadolu Üniversitesi yayını.

Dreer, B. (2024). Teachers' well-being and job satisfaction: The important role of positive emotions in the workplace. *Educational Studies*, 50(1), 61–77.
<https://doi.org/10.1080/03055698.2021.1940872>

Education Support. (2024). *Teacher wellbeing index 2024: Record numbers plan to leave profession as mental health suffers*. <https://www.educationsupport.org.uk/resources/for-organisations/research/teacher-wellbeing-index/>

Erick, P. N., & Smith, D. R. (2011). A systematic review of musculoskeletal disorders among school teachers. *BMC musculoskeletal disorders*, 12, 1-11. <https://doi:10.1186/1471-2474-12-260>

Ferreira, M., Barqueira, A., Reis-Jorge, J., Pacheco, P., Brito, R., & Baltazar, I. (2024). Physical and mental wellbeing, teaching efficacy and school connectedness—A study with preschool teachers in Portugal. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1408544>

- Fuenzalida, Á. J. M. (2021). *A preliminary measure of teachers' occupational well-being in Baku schools and contextual factors affecting it* [Unpublished master's thesis]. University of ADA.
- Giannini, S. P. P., de Oliveira, M. D. R. D., Fischer, F. M., Ghirardi, A. C. D. A. M., & Ferreira, L. P. (2015). Teachers' voice disorders and loss of work ability: a case-control study. *Journal of Voice*, 29(2), 209-217. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvoice.2014.06.004>
- Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R., & Gough, H. G. (2006). The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40(1), 84-96. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.007>
- Grant, A. A., Jeon, L., & Buettner, C. K. (2019). Relating early childhood teachers' working conditions and well-being to their turnover intentions. *Educational psychology*, 39(3), 294-312. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1543856>
- Groves, R. M., Fowler, Jr, F. J., Couper, M. P., Lepkowski, J. M., Singer, E., & Tourangeau, R. (2009). *Survey methodology*. John Wiley & Sons.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2022). *Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) using R: A workbook* (p. 197). Springer Nature.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of school psychology*, 43(6), 495-513. doi:10.1016/j.jsp.2005.11.001
- Hasnain, S. (2023). A review on the well-being of school teachers. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, 04(04), 519-523. <https://doi.org/10.54660/IJMRGE.2023.4.4.519-523>

- Howard, K., Haskard-Zolnierok, K., Johnson A., Roming, S., Price, R., & Cobos, B. (2017). Somatization disorder and stress in teachers: a comprehensive occupational health evaluation. *Journal of Applied Biobehaviora.*, 22, 1-11. <https://doi.org/10.1111/jabr.12105>
- Işık, Z., Çetinkaya, N., & Işık, M. F. (2017). Mutluluğun iş tatmini üzerindeki rolü: Erzurum ili Palandöken kış turizm merkezinde yer alan konaklama işletmelerindeki kadın çalışanlar üzerine bir uygulama. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 457-471.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://www.jstor.org/stable/40071173>
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of managerial psychology*, 20(2), 178-187. Doi: 10.1108/02683940510579803
- Karakuş, M. (2013). Emotional intelligence and negative feelings: a gender specific moderated mediation model. *Educational Studies*, 39(1), 68-82. <https://doi.org/10.1080/03055698.2012.671514>
- Karakuş, M., Toprak, M., Caliskan, O., & Crawford, M. (2024). Teachers' affective and physical well-being: emotional intelligence, emotional labour and implications for leadership. *International Journal of Educational Management*, 38(2), 469-485. <https://doi.org/10.1108/IJEM-07-2023-0335>
- Kingsford-Smith, A. A., Collie, R. J., Loughland, T., & Nguyen, H. T. M. (2023). Teacher wellbeing in rural, regional, and metropolitan schools: Examining resources and demands across

locations. *Teaching and Teacher Education*, 132, 1-17

<https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104229>

Kline, J. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press

Köyüstü, S., & Kırık, A. M. (2021). Yogaya Genel Bir Bakış ve Yoga-Sağlık İlişkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 10(28), 123-139.

Kun, A., & Gadanez, P. (2022). Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian teachers. *Current Psychology*, 41(1), 185–199.

<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00550-0>

Kyriacou, C., & Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *The Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104.

Lee, A. S., Fung, W. K., Chan, D. K., & Chung, K. K. H. (2024). The effectiveness of a positive psychological intervention for promoting preschool teachers' well-being and professional competence: EASP intervention program. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 16(4), 1626-1658. Doi: 10.1111/aphw.12544

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.

Mercer, S. (2021). An agenda for well-being in ELT: An ecological perspective. *ELT journal*, 75(1), 14-21. <https://doi.org/10.1093/elt/ccaa062>

Nalipay, M. J. N., King, R. B., & Cai, Y. (2024). Happy teachers make happy students: The social contagion of well-being from teachers to their students. *School Mental Health*, 16, 1223-1235. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09688-0>

- Ornaghi, V., Conte, E., & Cavioni, V. (2024). *Supporting teachers' professional growth and wellbeing in the field of social and emotional learning: Policy recommendations for decision-makers and stakeholders*. <https://www.researchgate.net/publication/380930189>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sadeghi, K., & Pourbahram, R. (2024). Transnational English language teacher wellbeing: An ecological perspective. *Porta Linguarum Revista Interuniversitaria de Didáctica de las Lenguas Extranjeras*, 9, 135-152. <https://doi.org/10.30827/portalin.viIX.29881>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Motivated for teaching? Associations with school goal structure, teacher self-efficacy, job satisfaction, and emotional exhaustion. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.006/>
- Spreitzer, G., & Porath, C. (2012). Creating sustainable performance. *Harvard Business Review*. 90, 92-99
- Tait, M. (2008). Resilience as a contributor to novice teacher success, commitment, and retention. *Teacher education quarterly*, 35(4), 57-75.

Taylor, L., Zhou, W., Boyle, L., Funk, S., & De Neve, J-E. (2024). Wellbeing for schoolteachers (Report No. 2). *International Baccalaureate Organization*.

The American Institute of Stress. (n.d.). Stress effects. <https://www.stress.org/stress-effects/>

Van Horn, J. E., Taris, T. W., Schaufeli, W. B., & Schreurs, P. J. (2004). The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77(3), 365-375. <http://dx.doi.org/10.1348/0963179041752718>

Van Houtte, E., Claeys, S., Wuyts, F., & Van Lierde, K. (2011). The impact of voice disorders among teachers: Vocal complaints, treatment-seeking behavior, knowledge of vocal care, and voice-related absenteeism. *Journal of Voice*, 25(5), 570–575. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2010.03.003>

Vertanen-Greis, H., Löyttyniemi, E., Uitti, J., & Putus, T. (2024). The interaction between voice disorders and stress for work ability of teachers. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, 49(1), 11–16. <https://doi.org/10.1080/14015439.2022.2085787>

Viac, C., & Fraser, P. (2020). Teacher's well-being: A framework for data collection and analysis. *OECD Education Working Papers*, 213, 1–81. <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>

World Health Organization (WHO). (2020). Healthy workplaces: A model for action for employers, workers, policymakers and practitioners. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44307/9789241599313_eng.pdf?sequence=1

Yadav, A., Tiwari, S., Barkheda, B., & Pradesh, M. (2024). Assessing the Impact of Yoga and Meditation on Stress Reduction among School Teachers: A Longitudinal Survey Study. *The Academic*. <https://theacademic.in/wp-content/uploads/2024/03/28.pdf>

Zakaria, Z., Don, Y., & Yaakob, M. F. M. (2021). Teachers' Well-Being from the Social Psychological Perspective. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(2), 641-647. Doi: <http://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21115>

ƏLAVƏLƏR

Əlavə 1. Sorğu vərəqi

Hörmətli müəllim,

Bu anket müəllim rifahına təsir edən fiziki və psixoloji faktorları müəyyənləşdirmək və onlarla mübarizə aparmaq üçün hazırlanmışdır. Sorğu anonimdir və sizin kimliyinizi ortaya çıxaracaq hər hansı bir məlumat istənilmir. Suallara səmimi cavab verdiyiniz üçün əvvəlcədən təşəkkür edirik.

Hörmətlə,

Arifə Qurbanova, Türkan Hacıyeva, Arzu Xəlilova

ADA Universiteti, Təlim və Tədrisin Təşkili Metodikası proqramının magistrantları

Zəhmət olmasa aşağıdakı suallara cavab verərkən sizə ən uyğun olan cavabı seçin:

1. **Cinsiniz** Qadın Kişi

2. **Yaş**

30 yaş və ya daha az 31–40 yaş 41-50 yaş 51 yaş və üzəri

3. **Pedaqoji staj**

1-5 il 6-10 il 11-20 il 21 il və daha çox

Aşağıdakı suallardan sizə ən uyğun olanı işarələyin.

1- Qətiyyən razı deyiləm, 2- Razı deyiləm, 3- Qismən razıyam, 4-Razıyam 5-Tamamilə razıyam

Stres					
1. Adətən, özümü gərgin hiss edirəm.	①	②	③	④	⑤
2. Evə gələndə heç kimdən bir problem eşitmək istəmirəm.	①	②	③	④	⑤
3. Bayram günlərində/ qeyri-iş günlərində özümü ağır bir yükdən azad edilmiş kimi hiss edirəm.	①	②	③	④	⑤
4. İş çıxışı özümü daha rahat hiss edirəm.	①	②	③	④	⑤

Narahatlıq					
1. Tez-tez əhəmiyyətsiz görünən şeylərdən narahat oluram.	①	②	③	④	⑤
2. İşlərin daha da pisləşəcəyindən qorxuram.	①	②	③	④	⑤
3. Stresdən asanlıqla çıxıram.	①	②	③	④	⑤
4. Ağılıma gələn xoşagəlməz fikirlər məni əsəbləşdirir.	①	②	③	④	⑤
5. Asanlıqla təşvişə düşürəm	①	②	③	④	⑤

Tükənmişlik (Yanma)					
1. Emosional baxımdan özümü işimdən ayrılmış hiss edirəm.	①	②	③	④	⑤
2. İş gününün sonunda özümü yorğun hiss edirəm.	①	②	③	④	⑤
3. Səhər oyandığım zaman yeni bir iş gününün olduğunu düşünərkən özümü yorğun hiss edirəm.	①	②	③	④	⑤
4. Bəzi şagirdlərimlə məşğul olduğum zaman bezdiyimi hiss edirəm.	①	②	③	④	⑤
5. İşimin məni ruhdan saldığını hiss edirəm.	①	②	③	④	⑤
6. Bu iş emosional olaraq məni sərtləşdirdiyi üçün özümü bezgin hiss edirəm.	①	②	③	④	⑤
7. Bəzən elə hiss edirəm ki, işim məni ruhdan salıb.	①	②	③	④	⑤

Psixosomatik şikayətlər (PŞ)					
1. Yüksək təzyiq, eyni zamanda ürək döyüntüsü, ürək sıxışması və s. kimi narahatlıqlarım var.	①	②	③	④	⑤
2. Əzələ sıxılması (əzələ spazmi), əzələ ağrıları, yorğunluq və s. əziyyət çəkirəm.	①	②	③	④	⑤
3. Ürəkbulanma, qusma, həzm pozğunluğu, qaz, mədə yanması, şişkinlik kimi problemlərim var.	①	②	③	④	⑤
4. Dərində qaşınma, yanma, ekzema kimi şikayətlərim var.	①	②	③	④	⑤
5. Tərləmə, nəfəs darlığı kimi şikayətlərim var.	①	②	③	④	⑤
6. Yuxu problemim var.	①	②	③	④	⑤
7. İşimdən bezginlik, enerji çatışmazlığı, demoralizasiya, depressiya və s. kimi şikayətlərim var.	①	②	③	④	⑤
8. Baş ağrısından əziyyət çəkirəm.	①	②	③	④	⑤
9. O qədər qorxu və narahatlıq hissi keçirirəm ki, sanki bu hiss məni öldürəcək.	①	②	③	④	⑤
10. Əllərimdə tərləmə, tik, spazm və s. əziyyət çəkirəm.	①	②	③	④	⑤

Əlavə 2: Sorğu suallarının təhlili və şərh üçün ekspert rəyi

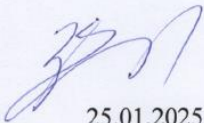
ADA Universiteti Təhsil fakültəsi Təlim və tədrisin təşkili metodikası ixtisasının magistrantları Arzu Xəlilova, Arifə Qurbanova, Türkan Hacıyeva

Hörmətli tədqiqatçılar,

16.01.2025-ci il tarixində "Region məktəblərində müəllimlərin rifahı: fiziki və psixoloji faktorların araşdırılması" adlı tədqiqat işinin sorğu vərəqinin nəzərdən keçirilməsi üçün tərəfimə ünvanladığınız məktubunuzu cavablandırırım. Lahiyyə çalışmanızda bir neçə məfhumun Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılması üçün bəzi dəyişikliklərin edilməsi məqsədəuyğundur. Mətnin üzərində uyğun variantlar qeyd edilmişdir. Dəyişikliyin edildiyi mətn nümunəsi məktuba əlavə edilərək tərəfinizə göndərilmişdir.

Çalışmanızda uğurlar arzulayıram.

Hörmətlə..


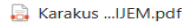
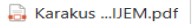


Fil.ü.f.d. Zəminə Ziyayeva

25.01.2025

Əlavə 3: Sorğu alətinin müəlliflərindən alınan razılıqlar

Request for Permission to Use Tool "Descriptive Statistics of Scales and Items" ^

From: Arzu Khalilova <akhililova18764@ada.edu.az>
Sent: 05 January 2025 19:26
To: Mehmet Karakus <mehmet.karakus@coventry.ac.uk>
Subject: Request for Permission to Use Tool "Descriptive Statistics of Scales and Items"



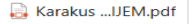
Arzu Khalilova

Graduate Student
 Organization Name: ADA University
 Baku, Azerbaijan

Dear Mr. Karakus,

We hope this message finds you well. Our names are Arifa Gurbanova, Turkan Hajiyeva , and Arzu Khalilova, and we are graduate students of Teaching and Learning faculty at ADA University in Azerbaijan. We are currently collaborating on a project titled "Teacher Well-being in Regional Schools: A Research of Physical and Psychological Factors" which focuses on identifying physical and psychological factors affecting teacher well-being and provide practical recommendations for improving teacher well-being.

Request for Permission to Use Tool "Descriptive Statistics of Scales and Items" ^


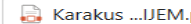

In the course of our research, we came across your tool, "Descriptive Statistics of Scales and Items", referenced in your publication "Teachers' affective and physical wellbeing: emotional intelligence, emotional labour and implications for leadership," and were highly impressed by its specific design and relevance to our research. We believe that incorporating your tool into our research will greatly enhance the validity and depth of our findings.

We are writing to request your permission to use "Descriptive Statistics of Scales and Items" for the purposes of our study. The tool will be used exclusively for academic purposes, and we will ensure to provide proper acknowledgment of your work in all resulting publications or presentations.

If there are any specific conditions, agreements, or licensing requirements associated with the tool, we are fully prepared to comply. Additionally, we would be grateful for any advice or guidance you could provide on its optimal use in our project.

Should you require further information about our research or the context in which the tool will be used, we would be happy to provide additional details.

Request for Permission to Use Tool "Descriptive Statistics of Scales and Items" ^

Thank you very much for considering our request. We look forward to your response.

Sincerely,

Arifa Gurbanova, graduate student

Turkan Hajiyeva, graduate student

Arzu Khalilova, graduate student

ADA University, Azerbaijan

agurbanova19389@ada.edu.az

thajiyeva19330@ada.edu.az

akhililova18764@ada.edu.az

Request for Permission to Use Tool "Descriptive Statistics of Scales and Items"



Karakus ...IJEM.pdf

Karakus ...IJEM.pdf

Gönderen: Mehmet Karakus <Mehmet.Karakus@coventry.ac.uk>
Gönderildi: 6 Ocak 2025 Pazartesi 12:14 ÖÖ
Kime: Arzu Khalilova <akhalilova18764@ada.edu.az>
Konu: Re: Request for Permission to Use Tool "Descriptive Statistics of Scales and Items"

Dear Arzu,

Thank you for your email! Yes, you can use these measurement tools citing our relevant article:

1. Karakus, M., Toprak, M., Caliskan, O., Crawford, M. (2024). Teachers' affective and physical wellbeing: emotional intelligence, emotional labour and implications for leadership. *International Journal of Educational Management*. 38(2): 469-485. <https://doi.org/10.1108/IJEM-07-2023-0335>.

Best wishes,
Mehmet

Dr Mehmet Karakus
Assistant Professor
Research Centre for Global Learning
Coventry University
5 Whitefriars St, Coventry CV1 2DS

Request for Permission to Use Tool "Anxiety Scale"

Gönderen: Lew Goldberg <lewg@ori.org>
Gönderildi: 8 Ocak 2025 Çarşamba 4:09 ÖÖ
Kime: Arzu Khalilova <akhalilova18764@ada.edu.az>
Konu: RE: Request for Permission to Use Tool "Anxiety Scale"

Please go to the following website: <http://ipop.ori.org/>

Pay special attention to the page labeled "Obtaining Permission."

Lew Goldberg