



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ ELM VƏ TƏHSİL NAZİRLİYİ

ADA UNİVERSİTETİ

TƏHSİL FAKÜLTƏSİ

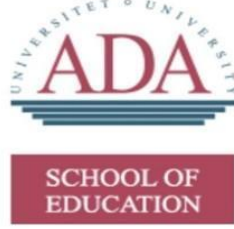
TƏHSİL ÜZRƏ MENECMENT

Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi

Şamama Əmirova

Email: samirova19322@ada.edu.az

Bakı, 2025



Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi

Şamama Əmirova

Dissertasiya

MAGİSTR DƏRƏCƏSİ

üçün hazırlanıb.

ADA UNIVERSİTETİ

MAY 2025

Dr. Rza Məmmədov, elmi rəhbər

TƏSDİQ EDİLMİŞDİR.



HƏQİQİLİK BƏYANATI

Mən ADA-nın plagiat siyasəti ilə tanış olmuşam və təsdiq edirəm ki, bu dissertasiyanın məzmunu (Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi) mənim şəxsi işimdir və heç bir təsdiq olunmamış işi ehtiva etmir.

İmza:

Tarix: _____



Müəlliflik hüququ Şamama Əmirovaya aiddir.

Müəllif hüquqları qorunur.

Xülasə

Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi

Şamama Əmirova

ADA Universiteti

Bu tədqiqatın məqsədi müəllimlərin yaşadığı peşə stressinin iki əsas formasını – motivasiya edən və mane yaradan stress növlərini araşdırmaq və bu stressin onların şəxsi və peşəkar inkişafına təsirlərini öyrənməkdir. Araşdırma 2024–2025-ci tədris ilində Şərqi Zəngəzur Regional Təhsil İdarəsinə tabe olan ümumtəhsil məktəblərində aparılmışdır. Qeyri-təsadüfi məqsədli seçmə ilə 12 müəllimlə yarı strukturlaşdırılmış müsahibələr keçirilmiş, fenomenoloji yanaşmaya əsaslanan keyfiyyət metodundan istifadə olunmuşdur. Toplanan məlumatlar məzmun təhlili üsulu ilə analiz edilmiş və dörd əsas tema müəyyən olunmuşdur: (1) motivasiya edən peşə stressi, (2) mane yaradan peşə stressi, (3) stressin nəticələri, (4) stresslə mübarizə strategiyaları.

Motivasiya edən stress müəllimlərin şagird nailiyyətləri, rəhbərlik və valideynlərin təqdir və dəstəyi ilə bağlıdır. Mane yaradan stress isə aşağı maaş, sənədləşmə yükü, valideynlərin haqsız münasibəti, şagird davranışları və dərsliklərlə bağlı çətinliklərdən qaynaqlanır. Müəllimlər motivasiya edən stressin işə həvəsi və yeniliyə açıqlığı artırdığını, mane yaradan stressin isə psixoloji yorğunluq və laqeydlik yaratdığını bildiriblər. Respondentlər stresslə mübarizədə dua, nəfəs alma texnikaları, fiziki fəaliyyət və sosial dəstəkdən istifadə etdiklərini qeyd ediblər. Tədqiqat nəticəsində psixoloji dəstək proqramları, valideynlərlə maarifləndirmə tədbirləri, sənədləşmənin sadələşdirilməsi, dərsliklərin təkmilləşdirilməsi və sosial fəaliyyət imkanlarının artırılması tövsiyə olunmuşdur. Gələcəkdə müxtəlif regionlarda daha geniş iştirakçı qrupu ilə tədqiqat aparılması təklif olunur.

Açar sözlər: müəllimlik, peşə stressi, mane yaradan stress, motivasiya edən stress

Abstract

The aim of this study is to explore two main forms of occupational stress experienced by teachers – motivational and hindering stress – and to examine the impact of these stress types on their personal and professional development. The research was conducted during the 2024–2025 academic year in public schools under the authority of the Eastern Zangazur Regional Education Department. Using a non-random purposive sampling method, semi-structured interviews were conducted with 12 teachers, and a qualitative methodology based on a phenomenological approach was employed. The collected data were analyzed using content analysis, resulting in the identification of four main themes: (1) motivational occupational stress, (2) hindering occupational stress, (3) outcomes of stress, and (4) coping strategies.

Motivational stress was associated with student achievement and appreciation and support from school leadership and parents. Hindering stress, on the other hand, stemmed from low salaries, excessive paperwork, unfair treatment by parents, student misbehavior, and challenges related to textbooks. Teachers reported that motivational stress increased enthusiasm for work and openness to innovation, whereas hindering stress led to psychological fatigue and apathy. Respondents stated that they coped with stress through prayer, breathing techniques, physical activity, and social support. Based on the findings, the study recommends the implementation of psychological support programs, awareness-raising initiatives for parents, simplification of paperwork, improvement of textbooks, and increased opportunities for social engagement. It is suggested that future research be conducted in different regions with a larger group of participants.

Keywords: teaching profession, occupational stress, hindering stress, motivating stress

Minnətdarlıq

Tədqiqat işimin ərsəyə gəlməsində mənə dəstək olan və inkişafımın ən öndə bələdçisi olan elmi rəhbərim Dr. Rza Məmmədova bütün əməklərindən ötrü öz təşəkkürümü bildirirəm. Dissertasiya yazan tələbənin ən böyük şansı yaxşı elmi rəhbərə rast gəlməkdir. Mən də bu ilin

şanslı tələbələrindən idim. İstər tədqiqat işimdə, istərsə də tədris etdiyi digər fənlərdə bizə verdiyi bilik və dəstək təqdirəlayiqdir.

Həmçinin kurs müəllimim Dr. Könül Abaslıya, kurs boyunca yeni biliklər öyrətdiyi, öyrəndiklərimizi təkmilləşdirdiyi və tədqiqatımızın yazılmasında verdiyi məsləhətlərə görə təşəkkür edirəm.

Akademik məqsədlərimi həyata keçirmək üçün mənə təqdim etdikləri bilik, resurs və imkanlara görə ADA Universitetinin əməkdaşlarına və professor-müəllim heyətinə, tədqiqatın əlifbasını bizə öyrədən Dr. Abbas Abbasova, xüsusilə də iki illik təhsil müddətində bizə verdiyi dəstəyə görə Təhsil Fakültəsinin dekanı Dr. Ülviyyə Mikayılovaya dərin təşəkkürümü bildirirəm.

Nəhayət, çıxdığım bu təhsil yolunda məni daima dəstəkləyən ailəmə və mənim oxuya bilməyim üçün övladlarımın qayğısına qalan bütün yaxınlarıma təşəkkür edirəm. Sonda, təhsil almaq üçün onlarla keçirəcəyim vaxtlardan aldığım övladlarıma öz təşəkkürümü bildirirəm.

MÜNDƏRİCAT

Xülasə	IV
Abstract	V

Minnətdarlıq.....	VI
MÜNDƏRİCAT	VII
I FƏSİL	11
GİRİŞ.....	11
1.1. Tədqiqatın aktuallığı	13
1.2. Tədqiqatın məqsədi və tədqiqat sualı.....	15
1.3. Tədqiqatın məhdudiyyətləri	16
II FƏSİL.....	17
KONSEPTUAL ÇƏRÇİVƏ.....	17
2.1. Təhsil və müəllimlik	17
2.2. Stress anlayışı və stressin təsiri.....	19
2.3. Peşə stressi	22
2.4. Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi ilə əlaqəli ədəbiyyatların təhlili	25
III FƏSİL.....	30
METODOLOGİYA	30
2.1. Tədqiqatın metodu	30
2.2. Seçmə və tədqiqat qrupu.....	31
2.3. Data toplama texnikası.....	33
2.4. Dataların təhlili	35

2.5.	Pilot tətbiqetmə	35
IV FƏSİL	37
TAPINTILAR	37
2.1.	Müəllimlərin motivasiya edən peşə stressi ilə bağlı tapıntılar	37
2.2.	Müəllimlərin mane yaradan peşə stressi ilə bağlı tapıntılar.....	39
2.3.	Peşə stressinin təsiri və nəticələri ilə bağlı tapıntılar	42
2.4.	Müəllimlik peşəsində stresslə mübarizə strategiyaları ilə bağlı tapıntılar	46
V FƏSİL	49
NƏTİCƏ VƏ TÖVSIYƏLƏR	49
5.1.	Nəticə və müzakirə	49
5.1.1.	Motivasiya edən peşə stressi	52
5.1.2.	Mane yaradan peşə stressi.....	53
5.1.3.	Stressin psixoloji və peşədəki nəticələri	58
5.1.4.	Stresslə mübarizə strategiyaları	59
5.1.5.	Mane yaradan peşə stressi.....	60
5.1.6.	Stressin psixoloji və peşədəki nəticələri	65
5.1.7.	Stresslə mübarizə strategiyaları	66
5.2.	Təvsiyələr	67
5.2.1.	Praktiki təvsiyələr	67
5.2.2.	Tədqiqat təvsiyələri	69

ƏDƏBİYYAT	72
Əlavələr	84
Əlavə 1. Etik sۆzləşmə formu	84
Əlavə 2. Ekspert rəyi.....	86
Əlavə 3. Dilçi ekspert rəyi.....	87

I FƏSİL

GİRİŞ

Stress müasir dövrün əsas xəstəliklərindən hesab olunur. Stress latınca “estricia” sözüdür (Ertekin,1993). “Stress” anlayışı müxtəlif dövrlərdə müxtəlif mənalarda istifadə edilmişdir. İlk dəfə stress problemini 20-ci əsrin 30-cu illərində Hans Selye araşdıraraq, belə bir fikir irəli sürmüşdür ki, stress halı orqanizmin bütün qıcıqlayıcılara olan adaptasiya üsuludur və insanın təbii davranış reaksiyası olub, yaranan çətinliklə mübarizə aparmağa təkan verir (Eren, 2010). Stress, orqanizmin fiziki və mənəvi sərhədlərinin gücləndiyi və orqanizmə təsir edən hər hansı bir şeyə qarşı təhdid edildiyi zaman meydana gələn bir vəziyyət olaraq izah edilmişdir (Yıldırım, 1991).

Həyatın hər anında, ailədə və iş mühitində stresslə qarşılaşmaq mümkündür. İnsanlar müəyyən məqsədlərə və gözlənilən rollara nail olmaq üçün vaxtlarının çoxunu iş mühitində keçirirlər. Bu vəziyyət “təşkilati stress” anlayışının yaranmasına səbəb olur. Bu səbəbdən stressi ictimai və təşkilati həyatın bir faktı kimi qəbul etmək olar (Pehlivan, 2008). Təşkilatların rəqabət mühitində sağ qalmasının daha da çətin olması nəticəsində işçilərin stress yaşaması ehtimalı böyükdür.

Stress, vaxtının çox hissəsini iş yerində keçirən işçilərə mənfi təsir edərək həm gündəlik, həm də iş həyatında gerilməyə səbəb olur. Buna görə də peşə stressi anlayışı təşkilatların ciddi qəbul etməli olduğu bir fenomenə çevrilir. Antonova (2016) peşə stressinin işçilərin onları təhdid edən vəziyyətə və ya münafişəli mühitə məruz qaldıqda yaşadıkları fizioloji və emosional oyanmanın bir forması olduğunu qeyd etmişdir. Peşə stressi bir çox inkişaf etmiş ölkələrdə iş yerində sağlamlıq üçün ən əhəmiyyətli risklərdən biri hesab olunur (Spektor, 2002).

Həyatın ən mühüm problemlərindən olan stress duyğusunun fərdlərin iş həyatına təsiri işçilər üçün ciddi problemlər yaradır. Bu gün stress, işçilərin, onların ailələrinin və bütövlükdə cəmiyyətin rifahı üçün böyük təsirləri olan kollektiv problem kimi qəbul edilir (Bhuin,2017). Ümumiyyətlə, stress insanı ehtiyaclarından imtina etməyə və ya reaksiya verməyə məcbur edən, fərdin daxilindən və xaricdən gələn, çox vaxt fərddə gərginlik və depressiyaya səbəb olan bir qüvvədir (Yates, 1986). Bəzən şəxsin üzərində stress yaradan səbəb heç də təşkilatla bağlı olmayıb onun şəxsi xarakteri və ya keçmişdə yaşadığı bir hadisə ilə də bağlı ola bilər. Ona görə də stressin qarşısının alınma yollarından biri stress qaynağını dəqiq müəyyən etməkdir.

Stress dedikdə insanların ağına adətən stressin mənfi tərəfi, yəni mane yaradan stress gəlir. Ancaq belə düşünmək, stressi ancaq pis və zərər verən bir şey olaraq görmək düzgün deyildir. Müəyyən bir həddə qədər stress insanı motivasiya edər, hədəfinə nail olmasına kömək edər. İş mühitindəki stress, insanın bacarığına və işgörmə qabiliyyətinə kömək edirsə, insana fayda verirsə bu, müsbət stressdir. Müsbət stress insanın təşkilata bağlanmasına və təşkilatın uğura addımlamasına fürsət verir (Hiçyılmaz, 2020). Həmçinin sevinc və xoşbəxtlik zamanı yaşanan stressin insanın həyatına müsbət töhfələr verdiyini nəzərə alsaq, stressin pozitiv dəyərə sahib olduğunu da demək mümkündür (Göksoy &Argon, 2014).

İş mühiti hər zaman stress üçün əlverişlidir (Çargan, 2018). İş insana müəyyən bir rol, status və iqtisadi güc kimi müsbət mənada imkanlar təklif etsə də, fizioloji və psixososial tərəfdən müəyyən neqativləri də özü ilə gətirir (Yılmaz və digərləri,2006). Stressə ən çox rast gəlinən təşkilatlardan biri də təhsil müəssisləridir (Newstrom & Davis, 2002). Təhsil müəssisələrinin aparıcı qüvvəsi olan müəllimlər insanlarla daima ünsiyyətdə olduğu üçün peşə həyatlarında tez-tez stresslə qarşılaşır (Aslan & Çeçen, 2007). Müəllimlik peşəsi cəmiyyətin inkişafında əvəzsiz rol oynayan ən vacib peşələrdən biridir. Müəllimlər sadəcə bilik ötürür, eyni zamanda şagirdlərin həyata hazırlanması, onların şəxsi və sosial bacarıqlarının inkişafı üçün çalışırlar. Ancaq

müəllimlərin üzərində olan bu yüksək məsuliyyət, onların peşə fəaliyyətində müəyyən çətinliklər yaşamasına, çox zaman stresslə qarşılaşmasına səbəb olur.

Müəllimlərin stress qaynaqlarına iş yükünün çoxluğu, real olmayan gözləntilər, tədris prosesində olan resurs çatışmazlığı, təhsil proqramlarında olan dəyişiklikləri aid etmək olar. Həmçinin müəllimlərin daima özünü təkmilləşdirmək məcburiyyətində olması və şagirdlərinin uğuruna və inkişafına görə məsuliyyət hiss etməsini də stressi artıran amillərdən hesab etmək olar. Digər tərəfdən tədris prosesi zamanı müəllimlər, dərs planlarının hazırlanması, qiymətləndirmə prosesləri, şagirdlərin fərdi ehtiyaclarını ödəməyə çalışmaq, valideynlərlə ünsiyyət kimi səbəblərdən qaynaqlanan stress yaşaya bilirlər. Stressin uzun müddət davam etməsi isə müəllimlərdə fiziki və psixoloji problemlər yarada və müəllimin iş performansının azalmasına səbəb ola bilər.

Müəllimlik peşəsini digərlərindən fərqləndirən ən önəmli məqam, insana yönəlik olması, hər zaman düzgün kommunikasiya tələb etməsidir və buna görə də müəllimlərin stress səviyyələri və stresslə mübarizə mexanizmləri çox önəmlidir (Engin & İpek, 2020). Müəllimlərin stresslə daha effektiv mübarizə aparmaları üçün həm fərdi, həm də təşkilati səviyyədə dəstək mexanizmlərinin qurulması önəmlidir. Təlim və seminarlar, psixoloji dəstək proqramları, iş mühitinin yaxşılaşdırılması müəllimlərin stress səviyyəsini azalda, onların fəaliyyətini daha məhsuldar edə bilər.

1.1.Tədqiqatın aktuallığı

Təhsil sistemində baş verən sürətli dəyişikliklər, texnologiyaların inkişafı və cəmiyyətin artan tələbləri müəllimlərin peşə həyatına çətinliklər və gözləntilər gətirir. Peşə stressi də belə problemlərdəndir hansiki, tədris prosesinin səmərəsinə, şagirdlərin akademik nəticələrinə

və müəllimlərin iş qabiliyyətlərinə təsir göstərə bilər. Arbia və digərlərinə (2023) görə, İtaliya məktəblərində müəllimlərin dərslərinə bir sıra bürokratik tələblər və tanınmayan işlər daxildir ki, bu da müəllimlərin məktəbdənkənar fəaliyyətinə, iş performansına, ailə və şəxsi həyatına mənfi təsir göstərir. Babelien və Merkys (2019) tədqiqatının nəticəsinə görə bir çox müəllim peşə stressi səbəbindən emosional yorğunluq keçirir, motivasiyası azalır və hətta müəllimlik peşəsindən uzaqlaşmaq istəyir. Uzunmüddətli və güclü stress peşəkar tükənmə ilə nəticələnir, iş motivasiyasını, həyatda xoşbəxtlik və şans hissini məhv edir. Bu halda məhsuldarlıq və xidmət keyfiyyəti aşağı düşür ki, bu da böyük iqtisadi ziyan səbəb olur (Babelien & Merkys, 2019).

Müsbət stress, müəllimləri daha effektiv, yaradıcı və yenilikçi olmağa təşviq edərkən, mənfi stress sağlamlıq problemlərinə, işin səmərəsinin azalmasına səbəb ola bilər. Bunları nəzərə alaraq, müəllimlərin peşə stressinin araşdırılması və stressin düzgün idarə olunduğu təqdirdə müəllimlərə fayda verə, onları motivasiya edə biləcəyinin aşkara çıxarılması önəmlidir (Göksoy & Argon, 2014).

Stress müəllimlik peşəsində əhəmiyyətli mövzu olduğu üçün müəllimlərin mane yaradan peşə stressini araşdıran çox sayda beynəlxalq tədqiqatlar mövcuddur (Argon & Ateşe, 2007; Carroll və digərləri, 2021; Kima və digərləri, 2020; Sezer və digərləri, 2023; Yanardağ & Dikmen, 2020; Yakobus və digərləri, 2020). Ancaq motivasiya edən peşə stressi haqqında tədqiqatlara az rast gəlinir. Həmçinin yerli ədəbiyyatlarda azərbaycanlı müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi ilə bağlı aparılmış tədqiqatlara rastlanmamışdır. Buna əsaslanaraq, aparılan tədqiqatın Azərbaycan üçün yeni olduğunu demək mümkündür. Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi haqqında aparılan bu tədqiqat işi, müəllimlərin peşə stressinin motivasiya edən və mane yaradan təsirlərini araşdıraraq, təhsil, tədris və peşəkar inkişaf üçün praktik tövsiyələr təqdim etməyi hədəfləyir.

Müəllimlər haqqında aparılmış bir çox elmi araşdırmalarda müəllimliyin stressli bir peşə olduğu qeyd olunur (Akman & Abaslı, 2016; Biber və digərləri, 2019). Müəllimlərin yaşadıkları stress onların şəxsi həyatlarında və işlədikləri məktəblərdə bir çox problemlər yaradaraq, cəmiyyətin gələcəyinə təsir edə bilər (Gencer, 2021). Müəllimlərin iş performansına təsir edən stress mənbələrinin müəyyən edilməsi və onlarla mübarizə üçün mexanizmlərin qurulması təhsilin inkişafı baxımından əhəmiyyətliyədir. Bununla yanaşı, müəllimlərin stressi idarə etməsinə kömək edən dəstəkləyici strategiyaların tətbiqi üçün effektiv yanaşmalar hazırlana bilər. Bu tədqiqatın, müəllimlərin peşə stressinin yaranma səbəblərini, bu stressi azaldan amilləri və hansı stress mənbələrinin müsbət motivasiya yaradaraq, məhsuldarlığı artırdığını araşdırmaq üçün həyata keçirilməsi hədəflənmişdir. Bu tədqiqatın nəticələrinin, müəllimlərin iş performansının artırılmasına və tədrisin ümumi səviyyəsinin yüksəldilməsinə, həmçinin onların stresslə daha yaxşı mübarizə aparmalarına dəstək verməsi nəzərdə tutulur.

1.2.Tədqiqatın məqsədi və tədqiqat sualı

Tədqiqatın məqsədi, 2024-2025-ci tədris ilində Şərqi Zəngəzur Regional Təhsil İdarəsinə tabe olan ümumtəhsil məktəblərində çalışan müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressini və onun təsirlərini araşdırmaqdan ibarətdir. Tədqiqatda aşağıdakı suallara cavab axtarılmışdır:

1. Müəllimlərin stress qaynaqları nələrdir və hansıları mane yaradan və ya motivasiya edəndir?
2. Mane yaradan stress əlamətləri və nəticələri nələrdir?
3. Motivasiya edən stressin əlamətləri və nəticələri nələrdir?

1.3.Tədqiqatın məhdudiyyətləri

Hər bir tədqiqatın istər zaman və məkan baxımından, istərsə də mövzunun öyrənilməsi baxımından müəyyən məhdudiyyəti vardır. Bu tədqiqatın ilk məhdudiyyəti iştirak edən müəllim sayının az olması və tədqiqatın nəticələri müəllimlərin ifadələri ilə limitli olmasıdır. Tədqiqat, keyfiyyət tədqiqat metodu ilə aparıldığı, məlumatlar yarı strukturlaşdırılmış müsahibələr vasitəsilə toplandığı və zaman məhdudiyyəti olduğu daha çox seçmənin iştirakı mümkün olmamışdır. Tədqiqatın digər məhdudiyyəti müəyyən bölgəni əhatə etməsidir. Bu da mövzu haqqında sistemli və ümumiləşdirilmiş nəticələr əldə etməyə mane olur.

II FƏSİL

KONSEPTUAL ÇƏRÇİVƏ

II fəsildə tədqiqatla əlaqəli olan nəzəri və konseptual çərçivə qeyd olunmuşdur. Təhsil və müəllimlik, mane yaradan və motivasiya edən stress, peşə stressi, müəllimlərin peşə stressi və onun səbəbləri, nəticələri və mübarizə mexanizmləri haqqında ümumi məlumat verilmişdir. Ardından əlaqəli beynəlxalq tədqiqatlar təqdim olunmuşdur.

2.1. Təhsil və müəllimlik

İnsan ailədən öyrənməyə başlayır, bağçada bunu təkmilləşdirir və məktəbdə isə akademik təhsilinin ilk pilləsinə addım atır. İnsanın təhsil yolu peşə məktəbi, kollec, universitet olaraq davam edir (Təhsil Haqqında Qanun, 2009). Amma təhsil yalnız dərsliklərdən öyrənilən nəzəri biliklərlə məhdudlaşmır. Özünü təhsil insanın ömrü boyu öyrənməsinə şərait yaradır, ona peşəkarlıq və güclü olmaq imkanı verir.

Təhsil sisteminin uğuru sistemdə çalışan müəllimlərin keyfiyyət və kəmiyyət göstəriciləri ilə əlaqəlidir (Kavcar, 2019). Müəllimlik çox zaman müqəddəs peşə adlandırılmışdır. Müəllimlik təkə bir peşə olaraq qəbul edilməmiş, insanların marifləndirilməsi və intellektual dəyərlərə sahib şəxsiyyətlərin formalaşdırılmasında mühüm mənaya malik olmuşdur. Özkan və Arslantaş (2013) müəllimlərin təhsil sistemini formalaşdıran əsas varlıq olduğunu qeyd etmişdir. İnsanı kamil və mükəmməl bir varlıq halına gətirən təhsil prosesini dizayn edən, icra edən və qiymətləndirən müəllimdir (Demirtaş & Nacar, 2018). Altunbay və Alacaya (2021) görə müəllim fərdlərə öz bilik dünyasını yaratmağa imkan verən, cəmiyyətin dəyərlərinin ötürülməsi və ölkənin inkişafını təmin edən, böyük zəhmətlə gələcəyin qurucularını yetişdirən şəxsdir. Telli və digərlərinin (2010)

araşdırmasına görə müəllim, şagirdlərinə rəhbərlik edən, onları motivasiya edən, həvəsləndirən, özünə güvənən, hörmətli, müsbət münasibətlər quran insandır. Məmmədova (2023) isə müəllimləri şagirdləri daha ədalətli və demokratik cəmiyyət üçün hazırlayan şəxslər olaraq gördüyünü vurğulamışdır. Kuyumcu (2020) müəllimi təsvir edərkən müəllimlərin təhsil sisteminin ən önəmli nümayəndəsi olduğunu qeyd etmişdir. Müəllim, dəyişən və inkişaf edən dövrə yeni şəxsiyyət yetişdirən və ona nümunə olan insandır. Müəllimlik bütün cəmiyyətlərdə insan yetişdirən vacib peşədir.

Ünal (2021) müəllimlik peşəsini araşdırarkən belə nəticəyə gəlmişdir ki, müəllimlik şagirdlər, cəmiyyət, təhsil sistemi və dövlət üçün önəmli bir peşədir. Müəllimliyin şagirdlər üçün vacibliyini vizyon təmin etmə, peşəyə hazırlama, dəyişikliyə rəhbərlik etmə, gələcək inşa etmə, ilham qaynağı və həyatı tanımağa köməkçi olaraq ifadə etmək mümkündür. Həyata hazırlama və ictimai şüuru formalaşdırmaq cəmiyyət, vətəndaşlıq şüuru formalaşdırmaq isə müəllimliyin dövlət üçün vacibliyini göstərir.

Azərbaycan xalqı üçün təhsil və müəllimlik ayrılmaz və böyük önəm kəsb edən cütüldür. Ümummilli lider Heydər Əliyev öz çıxışlarında hər zaman təhsilin vacibliyinə və müəllimlik sənətinin qiymətli bir peşə olmasına vurğu etmişdir: “Təhsil hər bir dövlətin, ölkənin, cəmiyyətin həyatının, fəaliyyətinin mühüm sahəsidir. Cəmiyyət təhsilsiz inkişaf edə bilməz. Təhsilin məqsədi gənc nəsə, uşaqlara təhsil verib, onları gələcəyə hazırlamaqdır. Təhsil prosesinin ən əsas nümayəndəsi müəllimlərdir. Azərbaycan müəllimləri ən yüksək mənəviyyətə, vətəndaşlıq hisslərinə malik olan insanlardır. Bizim hər birimiz elmi dərəcəmizdən, biliyimizdən, təhsil səviyyəmizdən asılı olmayaraq, bütün nailiyyətlərimizə görə məktəbə, müəllimə borcluyuq” (Azərbaycan müəllimi, 2010).

Azərbaycan qanunvericiliyində müəllimlərin müxtəlif vəzifə və öhdəlikləri vardır. Müəllimlərin vəzifə və öhdəlikləri “Təhsil haqqında Qanun”, “Ümumi Təhsil Məktəblərinin

Nümunəvi Nizamnaməsi”, “Təhsilverənlərin etik davranış qaydaları” və digər aidiyyəti normativ aktlarla tənzimlənir. Bu normativ sənədlərdə təhsilverənlərin vəzifələrinə təhsil sahəsində dövlət siyasətinin həyata keçirilməsində iştirak etmək; təhsil proqramlarının (kurikulumların) mənimsənilməsini təmin etmək, keyfiyyətli təhsil vermək; təhsilənlərdə fəal vətəndaş mövqeyi formalaşdırmaq, onları vətənpərvərlik və azərbaycançılıq ruhunda tərbiyə etmək, müstəqil həyata və əmək fəaliyyətinə hazırlamaq; təhsilənlərdə Azərbaycan Respublikasının müstəqilliyinə, Konstitusiyasına və qanunlarına, dövlət rəmzlərinə, Azərbaycan xalqının tarixinə, mədəniyyətinə, dilinə, adət və ənənələrinə, milli və ümumbəşəri dəyərlərə, cəmiyyətə, ətraf mühitə hörmət və qayğı hissləri aşılamaq aiddir. Həmçinin təhsilverənlərin etik davranış qaydalarına, pedaqoji etika və əxlaq normalarına riayət etmək, müəllim nüfuzunu yüksək tutmaq, ziyalılıq nümunəsi göstərmək; daxili intizam qaydalarına əməl etmək və əmək müqaviləsi ilə müəyyənləşdirilmiş əmək funksiyalarını yerinə yetirmək; təhsilənlərin şərəf və ləyaqətinə hörmət etmək; uşaq və gəncləri fiziki və psixi zorakılığın bütün formalarından qorumaq, onları zərərli vərdişlərdən çəkindirmək, təhsilənlərin təhlükəsizliyinin və sağlamlığının mühafizəsində iştirak etmək təhsilverənlərin təhsil qanununda nəzərdə tutulmuş vəzifə öhdəlikləridir (Təhsil Haqqında Qanun, 2009).

2.2.Stress anlayışı və stressin təsiri

Stress müasir dövrdə insanların həyat keyfiyyətinə ciddi şəkildə təsir edir, fiziki və psixoloji təsirlərlə özünü göstərir. Geylaniyə (2024) görə, stressin iki əsas növü vardır: Eustress və Distress. Eustress insanın inkişafına və həyatda qalmasına kömək edən bir stress növüdür və əsasən performansını artırır. Distress isə mənfi stress sayılır. İnsanda stress səviyyəsi normalı

keçdikdə zərərə yol açır. Müsbət stress (eustress) insanları aktivləşdirib güldürərkən, mənfi stress fiziki və emosional mənada insana zərər verir (Baloğlu & Bardakçı, 2010).

Stress haqqında araşdırma aparan tədqiqatçılardan biri də Hans Selyedir. Selye (1950) qeyd etmişdir ki, “*Stress orqanizmin tələbata qeyri-spesifik reaksiyasıdır*” (səh 1.). Selye (1950) stressi təsvir edərkən, stressin həyatın ədviyyatı olduğunu və stressin olmamasının ölüm olduğunu vurğulamışdır. İnsanlar həyatlarında müxtəlif səbəblərdən stresslə üzləşirlər (iş itkisi, həyat yoldaşına olan qəzəbi, zamanında tələb olunanları çatdırma bilməmək və s.). Bu tip stresslər insana sıxıntı yaşada bilər. Lakin stressin hamısı xoşagəlməz deyildir. Xoş vəziyyətlər də (toylar, doğumlar, yüksəlişlər, mükafat almaq və s.) insanı stressə sala bilər. Bunlar müsbət stresslərdir. Müsbət və ya mənfi stress bədəndə yaratdığı vəziyyətə öyrəşdirmək və nisbətən dinc hala gətirə bilmək üçün zaman tələb edir.

Taçgın və digərləri (2020) stressi xarici və daxili amillərdən qaynaqlanan emosional və psixoloji reaksiya, ətraf mühitə və mənfi şəraitə uyğunlaşma adlandırır. Stress emosional və fizioloji təhlükədir və həyat keyfiyyətini təhdid edir. Bununla birlikdə stress insanı oyaq tutmaq və inkişaf etdirmək üçün köməkçi ola bilər. Normal səviyyədə olan stress bacarıqları inkişaf etdirir, hətta ilhamverici ola bilər.

Eustress haqqında bir araşdırma Saini və digərləri (2024) tərəfindən Hindistanda aparılmışdır. Tədqiqatda stressin potensial müsbət aspektləri vurğulanaraq eustress anlayışı təqdim edilmiş və araşdırma nəticəsində müsbət stressin sağlamlığa müsbət təsiri görülmüşdür. Bu da ənənəvi stress anlayışına qarşı terminologiyanın nəzəri aspektini gücləndirmişdir.

Stress həyatın müxtəlif sahələrində özünü göstərdiyi üçün onun stress mənbələri də müxtəlif olur. Gülzar və digərlərinin (2022) araşdırmasına görə, insanların şəxsi həyatında yaşadığı problemlər, münasibətlərdəki pozuntular, maliyyə problemləri stress mənbələri ola bilər.

də, pul problemləri stressin ən çox yayılmış ilk səbəbi, işdə yaşanan stress isə ikinci əsas səbəbdir. Köse (2013) isə stress mənbələrini şəxsi və təşkilati olaraq iki qrupa ayırmışdır. Fərdi stress mənbələri kimi hörmət səviyyəsi, həyəcan səviyyəsi və qeyri-müəyyənliklərə qarşı dözümlülük, iş həyatının mənasız görülməsi, məyusluq, ailəvi problemlər, işə gedib-gəlmə, orta yaş depressiyası və maddi problemlər qeyd olunmuşdur.

Aslan və Bakır (2018) stressin mənbələrini 3 qrupa ayıraraq fiziki, fərdi və təşkilati mənbələr adlandırmışdır. Fiziki stress mənbələrinə isti və soyuq, hava kirliliyi, sıxlıq, kimyəvi buxar, səs-küy, radiasiya və s. aid edilmişdir. Fərdi stress mənbələrinin isə insanın şəxsi həyatı və yaşam tərzindən qaynaqlandığı qeyd olunmuşdur. Təşkilati siyasət, təşkilatın fiziki şərtləri, həmkarlarla olan münasibətlər, təşkilati stress mənbələri olaraq vurğulanmışdır. Bu stress mənbələrini təsdiqləyən digər bir araşdırma isə Geylaniyə (2024) məxsusdur. Bu araşdırmaya əsasən fiziki stress faktorlarına, çirklənmiş hava, səs-küy, sıxlıq aid edilərkən, fərdi stress faktorlarına təhsil səviyyəsi, maddi durum və ailə kimi amillər aid edilmişdir. İş yükü, zaman, qeyri-müəyyən rollar isə təşkilati stress faktorları olaraq müəyyən olunmuşdur.

Aksoy və Kutluca (2010) tədqiqatlarında stress mənbələrini və bu mənbələrə aid olan stress yaradan amilləri dörd qrupa ayırmışdır. Təşkilati stress: İş mühitində baş verən stress. Təşkilatdan kənar stress qaynaqları: Siyasi qeyri-müəyyənlik, sosial və mədəni dəyişikliklər, nəqliyyat problemləri, texnoloji inkişaf. Şəxsi stress qaynaqları: Yaşam və karyer dəyişikliyi, iş tələbləri və şəxsiyyət uyğunsuzluğu, qeyri-müəyyən rollar. Qrup stress qaynaqları: Birlik ruhunun əskikliyi, sosial dəstək əskikliyi, hər səviyyədə münafiqlik, iş mühitindəki narahatlıqlar, anlaşılmazlıqların olması və dedi-qodu.

Stressin qarşısının alınma bilməsi üçün stresslə mübarizə strategiyalarından istifadə etmək lazımdır. Ədəbiyyatlarda stresslə mübarizənin müxtəlif yolları təqdim olunmuşdur. Müxtəlif stress idarə etmə strategiyaları mövcuddur. Zamanın idarə olunması və bacarıqların inkişafı stress

səviyyələrinin azalmasına kömək edə bilər (Geylani, 2024). Fiziki hərəkətlər, meditasiya, sağlam qidalanma, normal yuxu stressə qalib gələ bilməyin digər strategiyalarındandır (Balaban, 2000). Taçkın və digərləri (2020) stresslə mübarizə strategiyasını fərdi və təşkilati olaraq iki qrupa bölmüşdür. Fərdi strategiyalara idman hərəkətləri, meditasiya, diet, ictimai dəstək almaq, dua, sosial məşğuliyyətlərə qatılmaq aid edilib. Dəstəkləyici mühitin yaradılması, təşkilati rolların bölünməsi, karyera planlaması, qrup işi, iş mühitində xoş mühit yaratmaq kimi fəaliyyətlər təşkilati stress strategiyaları olaraq müəyyən edilmişdir.

2.3. Peşə stressi

Günümüzdə insanları narahat edən əsas məsələlərdən biri iş mühitində baş verən stressdir. İş, insanın zamanının çox hissəsini keçirdiyi bir mühitdir. İş mühiti nə qədər müsbət ab-havada təşkil olunarsa, işçinin iş performansını daha yüksək olar. İşçinin performansının yüksək olması isə təşkilatın mənafeyinə müsbət təsir göstərəcəkdir. Həmçinin iş doyumunu və işdən imtinanı azaldacaq, təşkilati sinizmin qarşısını alacaqdır (Herman və digərləri, 2018). Taçkın və digərləri (2020) stressin idarə olunduğu zaman işçilərin rifahının yaxşılaşması ilə yanaşı, təşkilatlarında uğur payının artacağını vurğulayıb. Bunun üçün də təşkilatların iş mühitində stress yaradan səbəbləri nəzarət altına alması və stresslə mübarizə strategiyaları hazırlaması tövsiyə olunur. Bununla yanaşı iş mühitində müsbət stress, yəni işçinin iş performansını artıran, onları müsbət motivasiya edən, həvəsləndirən stress mənbələri də mövcuddur. Bunlara misal olaraq, mükafatlandırma, işçinin əməyinin qiymətləndirilməsi, vəzifə artımı, əmək haqqı artımı, işçinin inkişafına dəstək olacaq təlim və seminarların təşkili, müəyyən idarəetmə və ya təşkilati işlərdə işçilərə məsuliyyətlərin verilməsi və s. aid etmək olar. Müsbət stress mənbələrinin də bilinib, düzgün tətbiq olunması təşkilatın uğurunu daha da artıracaqdır.

Aparılan tədqiqatlara əsasən stress səviyyəsi yüksək olan peşələrdən biri də müəllimlikdir (Bauer və digərləri, 2006; Kyriacou, 2001; Unterbrink və digərləri, 2007; Van Dick & Wagner, 2001; Zurlo və digərləri, 2007; Zurlo və digərləri, 2010). Müəllimlər sadəcə bilik verməz, eyni zamanda şagirdlərinə tənqidi düşünməyi aşılayar və onları həyata hazırlayar. Bunları edərkən müəllim bir rol model olduğunu da unutmur. Müəllimlər, davranışları, düşüncələri və dəyərləri ilə şagirdlərə bir nümunədir hansı ki, bu nümunə uşaqların xarakterlərinin formalaşmasına təsir edir. Həmçinin müəllimlik səbr və fədakarlıq tələb edən bir sənətdir. Bu fədakarlıqlar, məsuliyyətin çətin olması, daima dəyişən və inkişaf edən sosial-texnoloji mühit, tələblərin çoxluğundan irəli gələrək müəllimlər çox vaxt çətinliklərlə üzləşir ki, bu da peşə stressinin yaranmasına səbəb olur.

Müəllimlərin stress mənbələri müxtəlifdir. Valideynlər tərəfindən yaradılmış stress: Müəllimlər şagirdlərin akademik nəticələrinin yüksəldilməsi ilə yanaşı, onların təlim-tərbiyəsində də məsuliyyətli şəxslərdir. Bəzən bu, valideynlər tərəfdən düzgün anlaşılmır və bütün məsuliyyət müəllimin üzərinə atılır. Bu zaman tələblərin çoxluğu və bu tələblərə cavab verəcək real imkanın olmaması müəllimlərin stress yaşamasına səbəb olur. Gencer (2021) araşdırmasında valideynlərin müəllimlərdən gözləntilərinin yüksək olduğu, övladının təhsili ilə maraqlanmayan valideynlərin övladlarının uğursuzluğunda müəllimi günahkar görməsi və müəllimin işinə qarışmasının müəllimlərdə stress yaradan mühüm mənbələr olduğunu qeyd etmişdir.

Məhdud resurslar və bilik azlığı: Hazırda lazımi maddi texniki bazası və resursları zəif olan məktəblər var və belə məktəblərdə çalışan müəllimlər təlim prosesini səmərəli qura bilmədiyi üçün stress yaşayırlar. Həmçinin texnoloji yeniliklərdən istifadənin zəif olması müəllimlərin stress yaşamalarına gətirib çıxarır. Gökbulut və Dindaşa (2022) görə, müəllimlərin fəaliyyətlərində texnologiyadan istifadədə qeyr-kafi olmaları onların texnostress yaşamalarına gətirib çıxarır. Bu sahədə məlumat və infrastruktur əskikliyi, texniki dəstəyin zəif olması müəllimlərin psixoloji və

fiziki stress yaşamalarına səbəb olur. Bu stressin nəticəsində də müəllimlərin iş performansını zəifləyir.

Şagirdlərdən qaynaqlanan stress: Təhsil prosesinin əsas iştirakçıları təhsilverənlər və təhsilalanlardır. Təhsilverənlər, yəni müəllimlər, hər zaman şagirdlərin inkişafı üçün çalışsa da, bəzən şagirdlər bu əməyi dəyərləndirmir. Şagirdlərin tənəblə olması, dərslərə hazırlıqsız gəlməsi, təhsildən yayınmaları, qoyulmuş qaydalara əməl etməməsi və müəllimlərə hörmət etməməsi müəllimlərin stress yaşamalarına səbəb olur (Yanardağ & Dikmen,2020).

Peşəkar qiymətləndirmələr və təhsil proqramlarının tez-tez dəyişməsi: Müəllimlərin qiymətləndirilməsində dəqiq meyarların olmaması onların stress yaşamasına səbəb olur. Həmçinin müəllimlərin öncədən dəyişən təhsil proqramlarına hazırlanmaması onlara bu proqramlarla ayaqlaşmaqda problemlər yaşadır. Bu da işini düzgün qura bilməyən müəllimlərin peşələrində stress yaşamalarına səbəb olur.

Dəstəkləyici iş mühitinin olmaması və yorucu iş yükü: Müasir dövrdə məktəblərdə müəllimlərin üzərinə bir sıra məsuliyyətlər yüklənir. Öz vəzifəsini yerinə yetirməklə yanaşı müəllimin üzərinə qoyulan digər tələblər, kargüzarlıq işləri müəllimin yorulmasına səbəb olur. Bu qədər stressli bir mühitdə, çalışdıqları məktəblərdə rəhbərdən və digər qurumlardan dəstək görməyən müəllimlər artıq özünü dəyərsiz hiss etməyə başlayır. Amelia və digərlərinə (2022) görə, müəllimlər və rəhbərlik də daxil olmaqla bir neçə amil tərəfindən dəstəklənsə daha yaxşı işləyəcəklər. Motivasiyanın olmaması, müəllimin inkişafını təmin edəcək strategiyaların hazırlanmaması, müəllimin əməyinin qiymətləndirilməməsi, müəllimin işdən imtinasına səbəb ola bilər.

Həmkarlarla yaşadıkları problemlər və şikayət mexanizmi: Siniflərdə şagird sıxlığı və müəllimlərin həmkarları ilə yaşadıkları problemlər müəllimlərin stress yaşamalarına səbəb olur

(Argon & Ateş,2007). Həmçinin şikayət mexanizmi düzgün qurulmadığı üçün hər şeydən ötrü valideyn və şagirdlərin şikayət etmələri və bunun nəticəsində verilmiş yanlış qərarlar müəllimi stressin qurbanına çevirir (Yanardağ & Dikmen,2020).

Müəllimin nüfuzunun azalması: Əvvəlki illərlə müqayisədə, son dövrlər müəllimlərin nüfuzu xeyli azalmışdır. Yanardağ və Dikmenin (2020) araşdırmasına görə buna səbəb cəmiyyətin münasibətidir. Artıq baş verən hər hansı bir hadisədə istər cəmiyyət tərəfindən, istərsə də yuxarı orqanlar tərəfindən müəllimin günahkar görülməsi və müəllimin müzakirəyə çıxarılması müəllim nüfuzunu aşağı salmışdır.

2.4.Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi ilə əlaqəli ədəbiyyatların təhlili

Müəllimlərin iş prosesində yaşadıkları stress, hər dövrün problemi olduğu üçün beynəlxalq ədəbiyyatlarda aktual olaraq araşdırılmışdır. Bu mövzu ilə bağlı çox sayda müəllimlərin mane yaradan peşə stressi haqqında araşdırmaya rast gəlinmişdir. Müəllimlərin motivasiya edən peşə stressi ilə bağlı isə nisbətən az sayda araşdırma aparılmışdır. Həmçinin yerli ədəbiyyatlarda müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressləri haqqında aparılmış araşdırmaya rastlanmamışdır.

Engin və İpek (2020) müəllimlərin stress qaynaqlarını araşdırmış və bunu müəllimlərin ailə-həyat münasibəti səviyyələri ilə əlaqələndirmişdir. 18 məktəb və 210 müəllimlə aparılan tədqiqat zamanı məktəblər və yoxlama problemləri, həmkarları və şagirdlərdə münasibətlər zamanı yaşanan problemlər müəllimlərin stressorları olaraq müəyyən olunmuşdur. Müəllimlərin bu stresslə başa çıxmaq üçün müsbət dialoqlar qurmaq, sevdikləri ilə zaman keçirmək və hobbiləri ilə məşğul olmaq kimi strategiyalardan istifadə etdikləri məlum olmuşdur. Araşdırmada önə çıxan

digər bir maraqlı nəticə isə müəllimlərin işdəki məsuliyyətinin çox olması səbəbindən ailələri ilə edilmiş planlarını hər zaman dəyişdirməyə məcbur olmalarıdır. Bu da ailə-iş münaqişəsinin ortaya çıxmasına səbəb olmuşdur.

Müəllimlərin peşə stressi ilə əlaqəli digər bir elmi araşdırma Taylandda Kongcharoen və digərləri (2020) tərəfindən aparılmışdır. Tədqiqat ibtidai və orta məktəb müəllimləri arasında peşə stressi və iş motivasiyası arasındakı əlaqəni öyrənmək məqsədi daşıyıb. Araşdırmanın seçmə qrupunu 400 nəfər müəllim təşkil edib. Məlumatların təhlili əsasında müəyyən olunub ki, orta məktəb müəllimləri daha yüksək stress səviyyəsi ilə qarşılaşırlar. Buna səbəb kurikulumun daha çətin olması və valideyn-məktəb münasibətlərinin daha mürəkkəb olmasıdır. Maraqlı digər bir məqam isə, müəllimlərin yaşadıkları stressin bəzən onları daha yaxşı performans göstərməyə sövq etməsidir. Bu da öz növbəsində peşə stressinin yalnız mənfi deyil, həmçinin stimullaşdırıcı tərəfinin də ola biləcəyini göstərir.

Peşə stressinin müəllimin iş performansı ilə əlaqəsi Asaloey və digərləri (2020) tərəfindən araşdırılmışdır. Tədqiqatın nəticəsinə əsasən müəllimlərin peşə stressi ilə iş performansları arasında mənfi korrelyasiya müəyyən olunmuşdur. Müəllimlərin stress yaşamalarının səbəblərindən biri də, tədris və təlim zamanı texnologiyalardan istifadə bacarıqlarının zəif olmasıdır. Fernández-Batanero və digərlərinin (2021) araşdırmasının nəticələrinə əsasən müəllimlər tədris prosesi zamanı texnologiyadan istifadə etdiklərinə görə narahatlıq və stress keçirirlər. Bu narahatlıq da onların dərş prosesini düzgün qura bilməmələrinə ciddi təsir göstərir.

Müəllim stressinin həm mediada, həm də akademik formulada milli və beynəlxalq səviyyədə davamlı problem olaraq qaldığını vurğulayan Carroll və digərləri (2021) tərəfindən müəllimlərin iş yerində stressə səbəb olan amilləri və stresslə mübarizə mexanizmləri araşdırılmışdır. Müəllimlərin stress mənbələrin 4 qrup halında təsnif edilmişdir. Müəllimlərin stressinin əsas səbəbləri, 49 faizlə təşkilati stressorlar (iş yükü, gözləntilər, liderlik, texnologiya,

zəif resurslar, işçi heyət) olarkən, əlaqəli stressorlar (həmkarlararası münasibətlər, tələb və davranışların idarə edilməsi, valideyn tələb və gözləntiləri) 24 faiz, sistemli stressorlar (kurikulum, məlumatların toplanması, hesabatlılıq, fərqli dəyərlər) 15 faiz, şəxsiyyət daxili stressorlar isə 12 faiz təşkil etmişdir. Stressin aradan qaldırmaq yolları isə vaxt (planlaşdırma), dəstək (peşəkar öyrənmə), effektiv liderlik (əməkdaşlıq) və şəxsi rifah (ünsiyyət və müzakirə bacarıqları) olaraq müəyyən edilmişdir.

Von der Embse və Mankin (2021) tərəfindən akademik il ərzində müəllimlərin peşə stressi və bu stressin onların rifah səviyyələrinə təsiri tədqiq edilmişdir. Tədqiqatın əsas məqsədi Amerika Birləşmiş Ştatlarında, bir tədris ili ərzində müəllimlərin stress səviyyələrinin necə dəyişdiyi və bu dəyişikliklərin onların rifahına, pedaqoji effektivliyinə və məktəb bağlılığına təsirini öyrənmək olmuşdur. Seçmə qrup olaraq, tədqiqata 158 nəfər orta məktəb müəllimi cəlb olunmuşdur. Məlumatlar, müəllimlər bir tədris ili ərzində 3 dəfə eyni sorğuya cavab verməsi ilə toplanmışdır. Məlumatların təhlili zamanı, müəllimlərin tədris ilinin əvvəlində stress səviyyələrinin nisbətən aşağı olması, iyun ayına yaxınlaşdıqca bu səviyyədə nəzərə çarpacaq dərəcədə artım olması müşahidə olunmuşdur. Tədqiqatın nəticəsinə əsasən, stressin artması müəllimlərin özlərini daha az effektiv hiss etməsinə səbəb olmuşdur. Müəllimlər arasında məktəbə qarşı emosional bağlılıq və müsbət hisslərdə azalma müşahidə olunmuşdur.

Müəllimlərin peşə stressini araşdıran bir digər tədqiqat Steiner və Wooya (2021) məxsusdur. Tədqiqatda müəllimlərin ilk stress mənbəsi artan iş yükü olaraq vurğulanmışdır. Bu cavabı verən müəllimlər qeyd ediblər ki, onların iş saatları rəsmi olaraq təyin olunandan çoxdur. Digər stress mənbəsi kimi şagirdlərin davranışları göstərilmişdir. Müəllimlər sinif daxilində şagirdlərin davranış problemlərinin atdığına vurğulamışlar. Həmçinin onların emosional rifahına və psixososial ehtiyaclarının artmasının müəllimlər üçün əlavə məsuliyyət yaratdığını bildirmişlər. Müəllimlərdə stress yaradan digər bir amil isə rəhbərliklə bağlı olmuşdur. Onlar, rəhbərlik və

idarəedicilər tərəfindən kifayət qədər dəyər və dəstək görmədiklərini bildirmişlər. Qərarvermə prosesində müəllimlərin fikrinin nəzərə alınmaması isə, onların özlərini dəyərsiz hiss etmələrinə səbəb olmuşdur. Standartlaşdırılmış testlərin olması və akademik nəticələrlə bağlı gözləntilər isə müəllimlər üçün əlavə stress mənbəyi olmuşdur. Nəticə etibarilə peşə stressinin yüksək olmasının müəllimlərin rifahına mənfi təsir göstərdiyi, hətta işdən ayrılma niyyətlərini artıran amillərdən biri olduğu müəyyən edilmişdir. Araşdırma bunun qarşısının alınması, müəllimlərin rifahının və tədris keyfiyyətinin qorunması üçün təşkilati səviyyədə idarəetmə, iş şəraiti və emosional dəstək mexanizmlərinin yaradılmasını tövsiyyə edir.

Müəllimlər arasında stress, tükənmişlik, narahatlıq və depressiya ilə əlaqəli Agyapong və digərləri (2022) tərəfindən aparılmış tədqiqat işində maraqlı nəticələr ortaya çıxmışdır. Müəllimlərin stress səviyyəsinin 8.3 faizdən, 87.1 faizədək dəyişdiyi və bu stressə cins, yaş, ailə vəziyyəti, məktəb, iş məmnunluğu kimi sosial-demoqrafik amillərin təsir etdiyi müəyyən olunmuşdur. Qeyd olunmuşdur ki, müəllimlərin yaşadığı stress onların sağlamlığına, rifahına və məhsuldarlığına ciddi təsir göstərməkdədir. Tədqiqat işinə əsasən qadın müəllimlər kişi müəllimlərdən daha çox stress yaşayırlar. Buna səbəb isə qadın müəllimlərin evdə və ailədə əlavə iş yükünün olmasıdır.

Avstraliyada müəllim stressində şəxsiyyət daxili və ətraf mühit amillərinin rolu Carroll və digərləri (2022) tərəfindən araşdırılmışdır. Araşdırmada 749 müəllim iştirak etmişdir. Müəyyən olunmuşdur ki, şəxsiyyət daxili və ətraf mühit amilləri, xüsusən də emosiyaların tənzimləmə bilməməsi, subyektiv rifah və iş yükü, müəllimlərin stress mənbələridir. Nəticələrə əsasən, tədqiqatda iştirak edən müəllimlərin yarısından çoxu həddən artıq stressli olub, peşələrini tərk etməyi düşünür. Həmçinin işə yeni başlayan müəllimlərin, ibtidai sinif müəllimlərinin və ucqar kənd yerlərində çalışan müəllimlərin stress səviyyələri digərlərinə nisbətən daha yüksəkdir.

Sezer və digərləri (2022) tərəfindən, 2015-2022-ci illərdə təhsil müəssisələrində stress və stress mənbələri haqqında aparılmış tədqiqat işləri təhlil edilmişdir. Araşdırmanın nəticəsinə əsasən stressin iş performansına təsirinin ciddi bir problem olduğu və bir çox tədqiqatçının bu mövzunu araşdırdığı ortaya çıxmışdır. Təhsil müəssisələrində stress və stress mənbələri haqqında tədqiqat daha çox 2020-ci ildə aparılmışdır. Tədqiqatlarda ön plana çıxan stress qaynağı ədalətsiz ödəmə və düzgün qurulmayan münasibətlər olmuşdur.

Tirana və digərləri (2023) tərəfindən Albaniyada aparılmış tədqiqat müəllimlərin motivasiya edən stressi araşdırmışdır. Bu araşdırmanın əsas məqsədi müəllimlərin motivasiya faktorları ilə iş məmnuniyyəti arasındakı əlaqəni tapmaq olmuşdur. Araşdırmanın populyasiya qrupu 700 dən çox orta məktəb müəllimi olmuşdur. Araşdırmanın nəticəsinə əsasən, müəllimləri motivasiya edən mənbələr sırasında öncəlik təşkil edən rəhbərliyin motivasiyası olmuşdur. Lakin maraqlı məqam budur ki, müəllimlərin daxili motivasiyası, yəni şəxsi inkişafı, işə maraq və özünü təsdiqləmə ehtiyacı, müəllimlərin iş məmnuniyyətinə daha çox təsir etmişdir. Xarici motivasiya mənbələri, maddi mükafat və qiymətləndirmələr daxili mənbələrə nisbətən az təsir etmişdir. Belə olduğu təqdirdə müəllimlərin motivasiyasını artırmaq üçün məktəb rəhbərlərinin, müəllimlərin daxili ehtiyacları dəstəkləməsi vacib hesab olunmuşdur.

III FƏSİL

METODOLOGİYA

Bu fəsildə tədqiqat işinin metodologiyası qeyd olunmuşdur. Tədqiqat zamanı istifadə olunacaq metod, seçmə və tədqiqat qrupu, data toplama texnikası , dataların təhlili və pilot tətbiqetmə haqqında məlumat bu fəsildə yer almışdır.

2.1.Tədqiqatın metodu

Tədqiqat, müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressini öyrənmək, eyni zamanda bu stressin iş performansına təsirlərini müəyyən etmək məqsədi daşdığı üçün keyfiyyət araşdırma metodundan istifadə edilmişdir. Keyfiyyət araşdırması sayca daha az seçmə ilə aparılsa da, mövzu ilə bağlı daha geniş məlumat toplamağa imkan verir. Creswell (2017) qeyd edir ki, keyfiyyət metodları tədqiqatçıya subyektiv təcrübələri, sosial hadisələrin mürəkkəbliyini və fərqli perspektivləri daha yaxından öyrənməyə imkan yaradır. Keyfiyyət metodu ilə insan, təcrübələrinin

kontekstual analizinə fokuslanaraq fenomenləri daha dərindən başa düşə bilər. Keyfiyyət sahə tədqiqatının digər bir üstünlüyü isə, tədqiqatçıya olduqca geniş baxış bucağı təqdim etməsidir. Kəmiyyət tədqiqatlarından fərqli olaraq, tədqiqatçılar tədqiq edəcəkləri məkana gedərək, canlı müşahidələr apara bilərlər. Bu da mövzu haqqında daha geniş və dolğun təsəvvürlərə yiyələnmək imkanı verir.

Tədqiqat, keyfiyyət metodunun fenomenologiya yanaşması çərçivəsində dizayn edilmişdir. Creswellə (2017) görə, fenomenologiya insan təcrübələrinin mahiyyətini öyrənən bir metodologiyadır və fərdlərin təcrübələrini onların baxış bucağından anlamağa yönəlmişdir. Bu yanaşmada iştirakçıların təcrübələrini dərinliklə tədqiq etmək və onları ümumiləşdirərək mövzulara çevirmək vacibdir (Creswell & Poth, 2018). Tədqiqatçı iştirakçıların təcrübələrini şərh etmədən, onların ifadələrini mümkün qədər orijinal formada təqdim etməyə çalışır. Fenomenoloji tədqiqatlar adətən dərindən müsahibələr və təhlil yolu ilə həyata keçirilir və iştirakçıların yaşantıları arasındakı ortaq məqamlar müəyyən edilir (Smith və digərləri, 2009).

2.2. Seçmə və tədqiqat qrupu

İştirakçıları müəyyən etmə prosesində qeyri-təsadüfi seçmə metodunun məqsədli seçmə növü istifadə edilmişdir. *“Müşahidə ediləcək vahidlər araşdırma üçün ən faydalı və ya səciyyəvi ola biləcək, tədqiqatçının nəzərdə tutduğu meyarlara uyğun seçilir. Buna şəxsi hökmə əsaslanan seçmə də demək mümkündür”* (Babbi, 2022, s.193). 2024-2025-ci tədris ilində, Şərqi Zəngəzur Regional Təhsil İdarəsinin tabeliyində olan ümumtəhsil məktəblərində çalışan 12 müəllim araşdırmanın tədqiqat qrupu olmuşdur. İştirakçı müəllimlər, peşə stressinin təsirini daha yaxşı başa düşmək üçün müxtəlif yaş qruplarını, təhsil səviyyələrini və peşəkar təcrübə illərini təmsil edəcək şəkildə seçilmişdir. Tədqiqat qrupu seçilərkən onlara araşdırmanın məqsədi haqqında məlumat

verilmiş və icazələri alınmışdır. Tədqiqat iştirakçılarının demoqrafik məlumatları Cədvəl 1 də qeyd olunmuşdur.

Cədvəl 1.

İştirakçıların demoqrafik məlumatları

Göstərici	Dəyişən	N
Cinsiyyət	Kişi	1
	Qadın	11
Yaş	25-35	3
	36-45	5
	46 yaş və üzəri	4
Təhsil	Ali	11
	Orta-ixtisas	1
	İbtidai sinif	5
İxtisas	Azərbaycan dili	3
	Kimya	1
	Biologiya	1
	İngilis dili	1

	İnformatika	1
	4-8 il	2
	9-13 il	1
İş stajı	14-18 il	3
	19 il və üzəri	6

Cədvəl 1-də görüldüyü kimi, müsahibədə iştirak edən müəllimlərin 1-i kişi, 11 nəfəri isə qadındır. Yaş səviyyəsinə görə müəllimlərin 3 nəfəri 25-35 yaş, 5-i 36-45 yaş, 4-ü isə 46 yaşdan yuxarı yaş kateqoriyasındadır. Müsahibədə iştirak etmiş müəllimlərin 11-i ali təhsilli, 1-i isə orta-ixtisas təhsilinə sahibdir. Onlardan 5-i ibtidai sinif müəllimi, 3-ü Azərbaycan dili, 1-i kimya, 1-i biologiya, 1-i ingilis dili, 1 nəfəri isə informatika fənnindən tədris aparır. İş stajı bölməsinə nəzər saldıqda, 2-i 4-8 il, 1-i 9-13 il, 3 müəllim 14-18 il, 6 nəfərin isə 19 ildən yuxarı iş stajına malik olduğu məlum olur.

2.3.Data toplama texnikası

İlkin olaraq məlumatların toplanması üçün ADA Universiteti tərəfindən Şərqi Zəngəzur Regional Təhsil İdarəsinə icazə məktubu göndərilmişdir. İcazələr alındıqdan sonra məlumatların toplanmasına başlanılmışdır. Respondentlərdən dataların toplanması üçün yarı strukturlaşdırılmış müsahibə üsulundan istifadə olunmuşdur. “Keyfiyyət müsahibəsi, anket sorğularından fərqli olaraq, ətraflı müzakirə edilməli olan mövzulardan ibarət siyahı əsasında aparılır. Standartlaşdırılmış suallar əvəzinə sərbəst söhbətə imkan verən yanaşmadan istifadə edilir” (Babbi, 2022, s.314). Yarı strukturlaşdırılmış müsahibə üsulu keyfiyyət tədqiqatlarında geniş istifadə olunan bir metod olub, tədqiqatçıya əvvəlcədən hazırlanmış suallarla yanaşı, müsahibə

zamanı əlavə və dərinləşdirici suallar vermək imkanı yaradır (Adams, 2015). Bu üsul həm standartlaşdırılmış məlumat toplanmasına, həm də iştirakçının şəxsi təcrübə və baxışlarının ətraflı araşdırılmasına şərait yaradır (Kallio və digərləri, 2016). Məlumatların toplanması üçün müsahibə protokolu hazırlanmışdır. Müsahibə protokolunda demoqrafik göstəriciləri ilə bağlı suallarla yanaşı əsas suallar yer almışdır. Müsahibə sualları formalaşdırılarkən mövzu ilə əlaqəli yerli və beynəlxalq ədəbiyyatlar dərinlən təhlil edilmişdir. Tədqiqatın etibarlılığını təmin etmək həmçinin, müsahibədə istifadə olunacaq sualların dil və məzmun baxımından uyğunluğunun, keyfiyyətinin və anlaşıqlı olmasının yoxlanılması məqsədilə iki nəfər ekspertə göndərilmişdir. Ekspertlərin cavabları tədqiqat işinin sonuna, Əlavə 2 və Əlavə 3 olaraq yerləşdirilmişdir.

Müsahibələr 12 iştirakçı ilə keçirilmişdir. Müsahibədən öncə tədqiqatın məqsədi ətraflı şəkildə iştirakçılara izah olunmuş, könüllü olduğu, istədikləri zaman müsahibəni yekunlaşdırma biləcəkləri bildirilmişdir. Həmçinin məlumat itkisinin qarşısının alınması üçün səslərinin yazılacağı və anonimliyinin qorunması üçün də adlarının açıqlanmayacağı haqqında öncədən məlumat verilmişdir. Razılıq alındıqdan sonra müsahibəyə başlanılmışdır. Müsahibələrin təxmini müddəti 45-50 dəqiqə çəkmişdir. Toplanmış məlumatlar transkripsiya edilərək təhlil olunmuş və yalnız tədqiqat məqsədləri üçün istifadə edilmişdir. Creswell (2015) bildirir ki, keyfiyyət tədqiqatı üçün müəyyən olunan davranış qaydalarına əməl etmək lazımdır. İştirakçılara bildirilir ki, onların səs yazıları və ya görüntüləri başqa auditoriyalarda paylaşılmayacaq, sadəcə tədqiqatçı öz yazısında məlumatları xatırlamaq üçün istifadə edəcəkdir. Belə olduğu halda iştirakçı daha səmimi cavablar verəcəkdir.

2.4.Dataların təhlili

Məlumatlar yarı strukturlaşdırılmış müsahibə forması üzrə açıq suala verilən cavablar çərçivəsində təhlil edilmişdir. Dataların təhlili üçün məzmun təhlilindən istifadə olunmuşdur.. Məzmun təhlili keyfiyyət metodunda geniş istifadə olunur və müəyyən bir mətnin tərkibində olan məlumatların kodlaşdırılması, kateqoriyalara bölünməsi və təkrarlanan motivlərin aşkar edilməsi ilə xarakterizə olunur. Məzmun təhlili dörd mərhələdən ibarətdir. Birinci mərhələdə datalar toplanır, ikinci mərhələdə isə kodlaşdırılma həyata keçirilir, yəni məlumatlar əsas məzmun vahidlərinə bölünür. Üçüncü mərhələdə kodların ümumi mövzular ətrafında qruplaşdırılması aparılır. Dördüncü mərhələdə isə nəticələrin təhlili aparılır və tematik struktur analiz edilir (Neuendorf, 2020). Məzmun təhlili üsulu yazılı və şifahi məlumatların sistemli və obyektiv təhlil edilməsi üçün uyğun hesab edilir.

2.5.Pilot tətbiqetmə

Dissertasiyada məlumatların toplanması üçün hazırlanmış müsahibə sualları istifadə olunmamışdan əvvəl pilot tətbiqi həyata keçirilmişdir. Bunun üçün ilkin olaraq, müsahibə sualları iki mütəxəsis tərəfindən yoxlanılmışdır. Onların rəyi alındıqdan sonra pilot tətbiq həyata keçirilmişdir. Bunun üçün məqsədli seçmə üsulu ilə müəyyən olunmuş sayda müəllimlə müsahibə aparılmışdır. Pilot tətbiqin nəticəsinə əsasən, sualların məzmun baxımından uyğunluğu və anlaşıqlı olduğu məlum olmuşdur. Əldə olunmuş pilot nəticədən yola çıxaraq, müsahibə sualları bu tədqiqatda istifadə olunmuşdur.

IV FƏSİL

TAPINTILAR

Dissertasiyanın bu fəslində, müəyyən edilmiş kateqoriya və kodlar çərçivəsində müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi haqqında fikirləri təqdim olunmuşdur. Məlumatın toplanması üçün keyfiyyət tədqiqat metodunun müsahibə üsulundan istifadə olunmuşdur. Müsahibədə respondent olaraq 12 müəllim iştirak etmişdir. Hər bir müsahibə 45-50 dəqiqə müddətində davam etmişdir. Əldə olunmuş məlumatlar “məzmun təhlili” üsulu ilə təhlil edilmiş və dörd əsas tematik istiqamətdə qruplaşdırılmışdır: (1) motivasiya edən peşə stressi, (2) mane yaradan peşə stressi, (3) stressin təsiri və nəticələri, (4) stresslə mübarizə strategiyaları. Qruplara ayrılmış məlumatlar cədvəllər vasitəsilə göstərilmişdir. Cədvəllərdə peşə stressi ilə bağlı müxtəlif kodlara yer verilmişdir. Hər bir kodun qarşısında “F” qeyd olunmuşdur ki, bu da həmin kodun neçə dəfə təkrarlandığını bildirir. Cədvəllərin alt hissəsində kodların izahları verilmiş və bu kodlara uyğun respondentin fikri olduğu kimi göstərilmişdir.

2.1. Müəllimlərin motivasiya edən peşə stressi ilə bağlı tapıntılar

Tədqiqatda iştirak edən müəllimlərin motivasiya edən peşə stress mənbələri haqqında fikirləri qruplaşdırılaraq, Cədvəl 2-də verilmişdir.

Cədvəl 2.

Motivasiya edən peşə stressinin mənbələri

Kateqoriya	Kod	f
	Rəhbərliyin dəstəyi	8
Təqdir və tanınma	Əməyin qiymətləndirilməsi	8
	Mükafatlar	7
	Valideyn dəstəyi və hörməti	5
	Uğurları	11
Şagirdlər	Dərsə maraq göstərməsi	8
	Minnətdarlığı və sevgisi	7

Cədvəl 2-dən də göründüyü kimi müəllimlərin motivasiya edən peşə stress mənbələri şagirdlərdən qaynaqlanan stress, təqdir və tanınma ilə əlaqəli stress mənbələridir. Təqdir və tanınma dedikdə, buraya rəhbərliyin müəllimləri dəstəkləməsi (f8), müəllimlərin əməyinin qiymətləndirilməsi (f8), mükafatlar (f7), valideynlərin müəllimlərə hörməti və etimadı (f5) nəzərdə tutulur. Müəllimlərin motivasiya edən digər stress mənbələri isə şagirdlərdən qaynaqlanır. Kodlarda da qeyd olunduğu kimi, şagirdlərin məktəb daxilində və məktəbdən kənarında göstərdiyi uğurları (f11), onların imtahan nəticələrinin yüksək olması, dərslərə maraq göstərmələri (f8), müəllimlərin əməyini qiymətləndirmələri və müəllimləri sevmələri (f7) müəllimlərdə motivasiya edən stressə səbəb olmuşdur. İştirakçıların alt kateqoriyalarla bağlı bəzi fikirləri aşağıdakı kimi ifadə edilmişdir:

Valideynlərin mənim barəmdə kənar yerlərdə söylədikləri müsbət fikirlər məndə motivasiya edən peşə stressi yaradır. Həmişə istəmişəm ki, bir müəllim kimi valideynlərin gözündə dəyərli olum, məsuliyyətsiz müəllim obrazı yaratmayım. Çünki cəmiyyət içində

biz müəllimləri tanıdan da, bəzən gözdən salan da valideynlər olur. Valideynlərin mənə göstərdiyi yüksək rəğbət, inam və dəyər isə mənə daha məsuliyyətli və peşəkar olmağa sövq edir. Bu, mənim üçün həm də motivasiyadır. (M2)

Direktorumuz tərəfindən motivasiya edən stress yaşamışam. İkinci iş yerimdə direktorumuz məndən çox gənc idi, amma hər zaman mənə motivasiya verirdi, mənim əməyimi hər zaman qiymətləndirirdi. Məni digər müəllimlərə misal çəkirdi. Həmişə deyirdi ki, bu müəllimdən heç bir valideyn narazılıq etmir, çünki yaxşı işləyir. Bundan sonra mən işimə daha məsuliyyətlə yanaşırdım. Çalışdırdım ki, heç səhv etməyim. (M5)

Bu yaxınlarda 6-cı siniflərə monitorinq oldu. Mən onların həm sinif rəhbəri, həm də fənn müəllimi idim. Onlara görə çox stress keçirdim. Amma bu müsbət yəni, motivasiya edən stress idi. Çünki onların yaxşı nəticələri mənə çox sevindirdi. Onda mən şagirdlərimlə bərabər özüm ilə də qürur duydu. Çünki demək ki, mən bu uşaqlar üçün nəşə edə bilmişəm. Bu mənə çox müsbət təsir elədi. (M6)

Nəticələr göstərir ki, müəllimlər daha çox şagirdlərinin uğurlarına (f 11) görə motivasiya edən stress yaşayırlar. Digər motivasiya edən stress mənbələrinə isə demək olar ki, oxşar nəticələr göstərmişdir.

2.2.Müəllimlərin mane yaradan peşə stressi ilə bağlı tapıntılar

Müəllimlərin mane yaradan peşə stress mənbələri haqqında düşüncələri qruplaşdırılaraq, Cədvəl 3-də verilmişdir.

Cədvəl 3.

Mane yaradan peşə stress mənbələri

Kateqoriya	Kod	f
Şagird	Dərsə marağın olmaması və etinasız münasibət	8
	Davranış pozuntuları	7
	Zəif akademik nəticələr	5
Valideyn	Valideynlərin yüksək gözləntiləri və hörmətsiz yanaşması	11
	Haqsız şikayətlər	8
	Uşaqlara nəzarətsizlik və tədris prosesində passiv iştirak	7
İdarəetmə	Qeyri-mütəşəkkil idarəçilik	8
	Rəhbərlik tərəfindən verilən ədalətsiz qərarlar və əməyin qiymətləndirilməməsi	7
	Yoxlamalar	3
Dərslər və materiallar	Resursların çatışmazlığı	10
	Dərslərin şagirdlərin yaş səviyyəsinə uyğun olmaması və çətinliyi	6
Bürokratik işlər	Sənədləşmə və yazı işlərinin çoxluğu	9
	Tələblərin yüksək olması	7
İqtisadi problemlər	Aşağı əmək haqqı	7
	Maddi problemlər	4

Cədvəl 3-də də qeyd olunduğu kimi, müəllimlərin mane yaradan stress mənbələri şagirdlərdən qaynaqlanan stress, valideynlərdən qaynaqlanan stress və idarəetmədən qaynaqlanan stress olaraq qruplaşdırılmışdır. Şagirdlərdən qaynaqlanan stress dedikdə, onların dərsə marağının olmaması, məktəbə və dərsə qarşı etinasız münasibətlər (f8), davranış pozuntuları (f7), zəif akademik nəticələr (f5) nəzərdə tutulur. Valideynlərdən qaynaqlanan stressə isə, valideynlərin

yüksək gözləntiləri və müəllimlərə qarşı hörmətsiz davranışları (f11), uşaqları nəzarətsiz qoymaları, haqsız şikayətlər (f8) və tədris prosesində passiv iştirak (f7) aid edilir. İdarəçilərin qeyri-mütəşəkkil olması (f8), Rəhbərlik tərəfindən verilən ədalətsiz qərarlar və əməyin qiymətləndirilməməsi (f7), yoxlamaların təşkil olunması (f3) idarəetmədən qaynaqlanan stress mənbələridir. Həmçinin əyani vəsaitlərin və resursların əlçatan olmaması (f10), dərslərin şagirdlərin yaş səviyyəsinə uyğun olmaması və çətinliyi (f6) müəllimlərin işlərinə çətinlik yaradaraq, onların stress yaşamalarına səbəb olmuşdur. Müəllimləri narahat edən və onlarda stressə səbəb olan digər bir məsələ isə iş yükünün və yazı işlərinin çoxluğu (f9), qarşıya qoyulmuş tələblərin yüksək olması (f7), bunun qarşılığında isə əmək haqqının aşağı (f7) olması və iqtisadi problemlərin (f4) yaranmasıdır. İştirakçıların alt kateqoriyalarla bağlı bəzi fikirləri aşağıdakı kimi ifadə edilmişdir:

Bu yaxınlarda valideynlərdən biri rəhbərliyə zəng vurub yalan məlumat verib ki, guya müəllim dərstdə telefonla məşğul olur. Amma qətiyyənlə elə bir şey olmayıb. Sadəcə bütün şagirdlər kimi, həmin valideynin də övladından dərs oxumasını tələb etdiyim üçün olub mənimlə düşmən. Bunun üstündə məktəb direktoru gəlib, yoxlama gəlib. Valideynin yalan məlumatına görə mən nə qədər stress yaşamışam. Bu məsələyə də qiymətin düzgün verilməməsi məni həvəsdən salıb. Artıq həmin sinfə dərs keçmək istəmirəm. (M8)

Peşə stressində mane yaradan stress mənbələrdən biri, dərslərin uşağın yaşına uyğun olmamasıdır. O, çox narazılıq yaradır, çünki müəllimin qarşısında çox maneələr olur. Uşağı istədiyini kimi başa sala bilmirsən, dərslərdəki məlumatlar uşağın yaş səviyyəsinə uyğun gəlmir, yəni, dediyini uşaq başa düşmür. Özəlliklə ibtidai sinif dərsləri, o yaşda uşaqlar üçün çox çətin tərtib olunub. Əvvəl yuxarı siniflərdə keçirilən dərslər, indi ibtidai siniflərə salınıb. (M5)

Mane yaradan stress mənbələrindən biri də müəllimin yazı işlərinin həddindən artıq çox olmasıdır. Bütün siniflərdə summativ qiymətləndirmə, bütün jurnalların yazılması, o qiymətlərin jurnalın arxasına, qiymətləndirmə cədvəlinə, hesabatlara, şəxsi işlərə yazılması. Formativ jurnalların, aylıq hesabatların işlənməsi. Eyni yazının bir çox yerlərə təkrar yazılması, sinif rəhbərinin gündəliyi, jurnalın işlənməsi, icmalın işlənməsi, bunları çatdırma bilməmə narahatlığı olur. Mən informatikadan tədris aparıram, bizim fənnlərdə böyük summativ qiymətləndirmə bütün siniflərdə yoxdur. Amma Azərbaycan dili, riyaziyyat, ingilis dili müəllimlərinə yazığım gəlir. Onlarda bütün siniflərdə BSQ var. Sənədləşmə lazımdır, amma bir yerə yazasan .Eyni yazını dəfələrlə yazmağın nə mənası var. Yazı yazmaqdan dərs keçə bilmirik. (M10)

Nəticələr təhlil edilərkən, müəllimlərin daha çox valideynlərin yüksək gözləntiləri və hörmətsiz yanaşmaları (f 11) səbəbindən mane yaradan stress yaşadığı məlum olur. Resurs çatışmazlığı (f 10), sənədləşmə və yazı işlərinin çoxluğu (f 9) müəllimlərin növbəti yüksək peşə stressi yaradan amilləridir. Bu təhlildə maraqlı digər bir məqam isə şagirdlərin və idarəetmənin həm mane yaradan, həm də motivasiya edən peşə stressi qaynağı olmasıdır.

2.3. Peşə stressinin təsiri və nəticələri ilə bağlı tapıntılar

Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressinin təsiri və nəticələri haqqında olan düşüncələrini ehtiva edən kateqoriyalar və bu kateqoriyaların kodları Cədvəl 4 və Cədvəl 5-də verilmişdir.

Cədvəl 4.

Mane yaradan peşə stressinin təsirləri

Kateqoriya	Kod	f
	Əsəbilik	10
Fiziki və emosional təsirlər	Motivasiyanın azalması və ruh düşkünlüyü	10
	Titrəmə və ürək döyüntüsünün artması	4
İş və peşəkar inkişafa təsiri	İşə həvəssiz yanaşma	8
	Effektivliyin azalması	7
	Özünü inkişafdən qaçmaq	4

Cədvəl 4 -də peşə stressinin təsirləri və nəticələri ilə bağlı müəllimlərin fikirləri qeyd olunmuşdur. Bu təsirlər iki kateqoriya əsasında (fiziki və emosional təsir, iş və şəxsi inkişafa təsiri) qruplaşdırılmışdır. Mane yaradan stress zamanı müəllimlər, əsəbilik (f10), titrəmə və ürək döyüntüsünün artması (f4), motivasiyanın azalması və ruh düşkünlüyü (f10) kimi fiziki və emosional təsirlərə məruz qaldığı məlum olmuşdur. Belə ki, mane yaradan stress müəllimlərin iş həyatına və şəxsi inkişafına mənfi təsir göstərmiş, onlarda effektivliyin azalması (f7), işə həvəssiz yanaşma (f8), özünü inkişafda həvəsli olmamaq (f4) kimi müşahidə edilmişdir. M 5 bunu belə izah edir ki, *“mane yaradan stress yaşayanda əsəbi və halsız oluram, fiziki gərginlik hiss edirəm.”* M 1 isə *“...təzyiqim qalxır, ürək döyüntülərim artır və bir dərman içmədən özümə gələ bilmirəm”* deyə vurğulayır. M7 mane yaradan stressin işin effektivliyinə təsir etdiyini bu sözlərlə ifadə edir: *“Mane yaradan stress yaşayanda diqqətim yayınmağa başlayır, səhvlərim çoxalır, dərslərinin axıra kimi getmədiyini görürəm, həmin günün mövzusunun tez-tez keçdiyimi hiss edirəm və anlayıram ki, bu gün mənim günüm deyil. Ən pisi isə şagirdlərimin bundan təsirləndiyini hiss*

etməyimdir.” “belə vəziyyətlərdə nəinki özünü inkişaf etdirmək, heç evdən çölə çıxmaq belə istəmirəm. Hamıdan, hər şeydən uzaqlaşmaq istəyirəm. İşdən belə....”(M2)

Cədvəl 5.

Motivasiya edən peşə stressinin təsirləri

Kateqoriya	Kod	f
	Ruh yüksəkliyi və motivasiyanın artması	8
Fiziki və emosional təsirlər	Sevinc və həyəcan	7
	Sevinc göz yaşları	4
	Gülümsəmə	3
İş və peşəkar inkişafa təsiri	Daha həvəslə çalışmaq və işə sevgi	11
	Yeniliklər axtarmaq və özünü inkişaf etdirmək	9

Müəllimlərin motivasiya edən peşə stressi, fiziki və emosional təsir, iş və peşəkar inkişafa təsir kateqoriyaları üzrə təhlil edilmişdir. Nəticələrdən məlum olmuşdur ki, müəllimlər, motivasiya edən stress yaşadığında, ruh yüksəkliyi və motivasiyanın artması (f8), sevinc və həyəcan (f7) kimi müsbət emosional təsirlərlə üzləşirlər. Həmçinin sevinc göz yaşları (f4), gülümsəmə (f3) kimi fiziki təsirlərlə qarşılaşırlar. Motivasiya edən stress müəllimlərin daha səylə çalışmasına və işlərinə qarşı sevgilərinin artmasına (f11), yeniliklərə açıq olmasına və şəxsi inkişafa maraqlı olmalarına (f9) səbəb olur. M 6 motivasiya edən stressin fiziki və emosional təsirləri haqqında deyir: “...çox sevinirəm və həyəcanlanıram. Hətta bəzən sevincdən ağlamaq da istəyirəm.” M 4 motivasiya edən stressin tədris prosesinə müsbət təsir göstərdiyini düşünür: “*Motivasiya edən stresslə qarşılaşanda mənə fikir çatdırma, ünsiyyət qurma daha yaxşı olur. Kommunikasiya*

bacarıqlarım artır və dərsi daha həvəslə keçirəm.” “... o mənim hər şeyimə təsir edir. İş həyatıma da təsir edir, fiziki həyatıma da, qidalanmaq hər şeyə təsir edir. Mənə motivasiya verir, beynimə yüksək düşüncələr gəlir. İstəyirəm ki, irəli gedim ,bundan da yaxşısını edim (M 8).”

Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressinin təsir və nəticələrinə respondentlər, müqayisəli şəkildə aşağıdakı kimi izah vermişlər:

Mane yaradan stress yaşadığıda özümü həm fiziki, həm mənəvi olaraq çox yorğun hiss edirəm və həmin dövəndə hiss edirəm ki, bunu eyni zamanda şagirdlərim də hiss edir. Çünki belə anların birində şagirdim demişdi ki, çox yorğun və əsəbi görünürsünüz. Mən onda başa düşmüşdüm ki, bu proses şagirdə də birbaşa təsir eləyir. Əksinə, motivasiya edən stress yaşadığıda isə çox enerjili oluram, daha yaradıcı oluram. Bütün bunları, şagirdlərim mənə verdiyi rəylər əsasında bilmişəm ki, doğrudan bu proses sinifdə yansıyır (M12).

Desəm ki, stress mənim müəllimliyimə təsir eləmir yalan olar. Kim desə də yalan deyəcək. Çünki müəllimliklə yanaşı, həm də insanıq. Mane yaradan stress yaşayanda ruh düşkünlüyü yaranır. Əsəbi halda girirsən dərsə. Amma dərs davam etdikcə, artıq hansısa bir növ yadımdan çıxır. Bir az unudursan həmin stressini amma mütləqdir ki, təsiri olacaq. Hətta çox ciddi stress yaşadığıda işindən belə soyuyursan. Motivasiya edən stress yaşadığıda isə sinifə sevincli giririk. Dərs daha maraqlı olur, daha həvəslə keçir adam dərsi. Uşaqlar da hiss edirlər. Müəllim, bu gün çox qəşəngsiniz deyirlər (M3).

Müqayisəli təhlildən də görünür ki, müəllimlərin həm mane yaran stressi, həm də motivasiya edən stressi onların iş həyatlarına olduğu kimi, şəxsi inkişaflarına təsir göstərir. Motivasiya edən stress müəllimlərdə müsbət nəticələndiyi halda, maneə yaradan stress mənfi nəticələrə gətirib çıxara bilər.

2.4.Müəllimlik peşəsində stresslə mübarizə strategiyaları ilə bağlı tapıntılar

Müəllimlərin mane yaradan stressə qarşı mübarizə üsulları ilə bağlı tapıntılar məzmun təhlili vasitəsilə təhlil olunaraq, Cədvəl 6-də verilmişdir.

Cədvəl 6

Mane yaradan stresslə mübarizə strategiyaları

Kateqoriya	Kod	f
Özünü sakitləşdirmə	Dua	5
	Nəfəsalma texnikaları	4
Sosial dəstək	Həmkarlarla münasibət	6
	Rəhbərliklə ünsiyyət	5
	Valideynlərlə dialoq	2
Fiziki fəaliyyətlər	Gəzinti	4

Mütaliə etmək	4
İdman	3
Musiqiyə qulaq asmaq	2

Cədvəl 6-da müəllimlərin stresslə mübarizə üsulları haqqında olan fikirləri qruplaşdırılmışdır. 3 kateqoriya müəyyən olunmuşdur. Özünü sakitləşdirmə üsulu ilə stressə qalib gələn müəllimlər dua (f5) və nəfəs texnikalarından (f4) istifadə etmişlər. Bir qrup müəllim isə həmkarları ilə söhbət (f6), rəhbərliklə ünsiyyət (f5), valideynlərlə dialoqlar (f2) kimi sosial dəstək alaraq, maneə yaradan stresslə mübarizə apardıqlarını vurğulamışlar. Tədqiqata qoşulan iştirakçıların bəziləri isə idmanla məşğul olmaq (f3), açıq havada gəzinti (f4), musiqiyə qulaq asmaq (f2), mütaliə etmək (f4) kimi fiziki fəaliyyətlər vasitəsilə stressin öhdəsindən gəldiklərini qeyd etmişlər. Respondentlərin alt kateqoriyalarla bağlı bəzi fikirləri aşağıdakı kimi ifadə edilmişdir:

Mən əvvəllər siqaret çəkirdim, siqaretdən istifadə edirdim. Amma indi təmiz havaya çıxaraq, aurası yaxşı olan insanlarla həmsöhbət olaraq və yaxud da xoş əhval-ruhiyə bəxş edən iş yoldaşlarımla dərhləşərək stressimi atmağa çalışıram. Əlavə olaraq, yüngül stressli olanda musiqiyə qulağa asıram ki, stressi atım. (M4)

“*Stressli olanda dərindən nəfəs alıram. Bir neçə dəfə nəfəs ala-ala Allahu-Əkbər deyərək özümü sakitləşdirməyə çalışıram.*” (M1) “*Kitab oxumağı çox sevirəm və stressli vəziyyətlərdə kitab oxumaq, özəlliklə tarixi romanları oxumaq mənim stressimi azaldır.*” (M5)

M9 isə maneə yaradan stresslə mübarizə aparmaq üçün heç bir üsulunun olmadığını təəssüflə qeyd etmişdir: “*...heç bir mübarizə üsulum yoxdur, ümumiyyətlə mübarizə mənlilik deyil. Zaman buraxıram və ümid edirəm ki, haqq-ədalət bir gün yerini tutacaq.*”

Ümumilikdə, tədqiqat nəticələri müəllimlərin peşə fəaliyyətində qarşılaşdıqları stresslə mübarizə üçün müxtəlif fərdi və sosial strategiyalara müraciət etdiklərini ortaya qoyur. Respondentlərin ifadələri əsasında müəyyən olunan üç əsas kateqoriya – emosional özünütənzimləmə, sosial dəstək və fiziki fəaliyyət – stresslə baş etmə davranışlarının çoxşaxəli və şəxsiyyətlərə fərqliliklərə əsaslandığını göstərir. Özünü sakitləşdirmə metodları, xüsusilə dua və nəfəs texnikaları, müəllimlərin daxili emosional sabitliklərini bərpa etməyə çalışdıqlarını nümayiş etdirir. Sosial dəstəyə əsaslanan yanaşmalar isə həmkar, rəhbərlik və valideynlərlə qurulan münasibətlərin stressi azaltmaqda mühüm rol oynadığını vurğulayır. Eyni zamanda, fiziki və estetik fəaliyyətlər – idman, gəzinti, musiqi dinləmək və kitab oxumaq – müəllimlərin zehni rahatlıq əldə etmək üçün seçdikləri öhdəsindən gəlmə üsulları arasında yer almaqdadır. Lakin bəzi iştirakçıların heç bir strategiyaya sahib olmamaları və passiv mövqe tutmaları, bu sahədə psixoloji dəstək və peşə hazırlığına ehtiyac olduğunu göstərir. Bu isə müəllimlərin emosional rifahının qorunması və peşəkar davamlılığın təmin edilməsi baxımından daha məqsədyönlü müdaxilələrin zəruriliyini gündəmə gətirir.

V FƏSİL

NƏTİCƏ VƏ TÖVSIYƏLƏR

Tədqiqatın bu fəslində, araşdırma zamanı əldə olunan dataların təhlili ilə ortaya çıxan tapıntılar ilə bağlı şərhlər, müzakirələr və tövsiyələr yer alır.

5.1.Nəticə və müzakirə

Tədqiqat, 2024-2025-ci tədris ilində Şərqi Zəngəzur Regional Təhsil İdarəsinə tabe olan ümumi təhsil müəssisələrində çalışan müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressini araşdırmaq məqsədilə aparılıb. Tədqiqat keyfiyyət metodologiyasına əsaslanaraq, fenomenoloji yanaşma çərçivəsində 12 müəllimlə, yarı strukturlaşdırılmış müsahibələrdən əldə edilən məlumatlar əsasında aparılmışdır. Təhlil ilə motivasiya edən peşə stressi, mane yaradan peşə stressi, stressin psixoloji və peşəkar nəticələri, stresslə mübarizə strategiyaları başlıqlarında nəticələr əldə edilmişdir.

Bu tədqiqatın nəticəsi göstərdi ki, müəllimlərin peşə fəaliyyətində həm motivasiya edən, həm də mane yaradan stress mənbələri paralel şəkildə mövcuddur. Motivasiya edən stressin əsas mənbələri şagirdlərin akademik nailiyyətləri, onların dərslə marağı və minnətdarlıq ifadələri olmuşdur. Həmçinin rəhbərlik və valideynlər tərəfindən göstərilən dəstək, müəllimlərin işinə olan bağlılığını və həvəsini artırmışdır. Digər tərəfdən, müəllimlər mane yaradan stressin əsas səbəbi kimi valideynlərlə münasibətlərdəki gərginliyi, haqsız şikayətləri və onların tədris prosesinə passiv yanaşmalarını göstərmişlər. Bununla yanaşı, tədris proqramlarının tez-tez dəyişməsi, resurs çatışmazlığı, sənədləşmə və yazı işlərinin çoxluğu, qeyri-mütəşəkkil idarəçilik və aşağı əmək haqqı kimi təşkilati amillər də müəllimlərin stress yaşamasında əhəmiyyətli rol oynamışdır.

Mane yaradan stressin təsiri daha çox fiziki və emosional səviyyədə müşahidə olunmuş, əsəbilik, ruh düşkünlüyü, motivasiyanın azalması və işdən uzaqlaşma meyilləri ilə xarakterizə olunmuşdur. Motivasiya edən stress isə müəllimlərin yaradıcı və məhsuldar fəaliyyət göstərmələrinə səbəb olmuşdur. Müəllimlər stresslə mübarizə aparmaq üçün fərdi strategiyalar (dua, nəfəs alma texnikası), sosial dəstək (həmkarlarla söhbət, rəhbərliklə ünsiyyət) və fiziki fəaliyyətlər (idman, musiqiyə qulaq asmaq, mütaliə) kimi müxtəlif üsullardan istifadə etdiklərini bildirmişlər. Nəticə olaraq, stressin müəllimlərin həyatında qaçılmaz olduğu, lakin düzgün idarə olunduqda onların peşəkar inkişafına və tədris keyfiyyətinə müsbət təsir göstərə biləcəyi müəyyən olunmuşdur. Bu baxımdan, təhsil müəssisələrində həm fərdi, həm də təşkilati səviyyədə stress idarəetmə strategiyalarının hazırlanması və tətbiqi olduqca vacib hesab olunur.

Əldə olunan nəticələrin konseptual çərçivə ilə əlaqələndirilməsi müəllimlərin peşə stressi ilə bağlı təcrübələrinin daha dərinəndən anlaşılmasına imkan verir. Tədqiqatda əldə olunan əsas nəticələr, motivasiya edən və mane yaradan peşə stressi anlayışlarını, stressin fərdi və peşəkar nəticələrini, eləcə də bu stresslə mübarizə strategiyalarını əhatə edir. Bu nəticələr, stressin ikili funksiyasını – həm motivasiyaedici, həm də mane yaradan bir güc olduğunu vurğulayan müasir stress nəzəriyyələri ilə uyğunluq təşkil edir. Xüsusilə Lazarus və Folkmanın (1984) “Stress, qiymətləndirmə və bəşətmə” (Cognitive Appraisal Theory) nəzəriyyəsi bu kontekstdə əhəmiyyətli yer tutur. Onların fikrincə, stressorlar fərd tərəfindən necə qiymətləndirilirsə, onun nəticələri də bu qiymətləndirməyə əsasən dəyişir. Tədqiqatda da müəllimlərin bəziləri eyni hadisəni motivasiyaedici kimi dəyərləndirərkən, digərləri üçün bu, mane yaradan stress mənbəyi olmuşdur.

Motivasiya edən peşə stressi ilə bağlı nəticələr göstərir ki, müəllimlər şagirdlərin nailiyyətlərini, onların dərslə olan marağını və minnətdarlıq ifadələrini işlərinə dəyər verilməsi kimi qəbul edirlər. Bu məqam, Deci və Ryanın (1985) Özünü Təyinetmə Nəzəriyyəsi (Self-Determination Theory) ilə də üst-üstə düşür. Bu nəzəriyyəyə görə, insanların daxili motivasiyası

onların üç əsas psixoloji ehtiyacının – səriştəlilik, muxtariyyət və əlaqəlilik – təmin olunması ilə əlaqədardır. Müəllimlərin özlərini şagirdlərin uğurlarında təsirli və faydalı hiss etmələri onların səriştəlilik ehtiyacını qarşılıyır və bu da onları daha yaradıcı və məhsuldar fəaliyyətə sövq edir. Eyni zamanda, rəhbərlik və valideynlər tərəfindən göstərilən dəstək, tanınma və təşəkkürün ifadə olunması, müəllimlərin sosial əlaqəlilik ehtiyacını təmin edir və onların işə olan bağlılığını gücləndirir. Bu, müəllimlərin peşəkar fəaliyyətində daxili motivasiyanın artmasına və pozitiv stress təcrübəsinin formalaşmasına səbəb olur.

Digər tərəfdən, tədqiqatın nəticələri göstərir ki, mane yaradan stress mənbələri müəllimlərin iş həyatında ciddi psixoloji və emosional gərginliyə səbəb olur. Xüsusilə valideynlərlə münasibətlərdəki gərginlik, haqsız şikayətlər, tədris prosesinə olan laqeydlik müəllimlərdə gücsüzlük və nəzarətsizlik hissini gücləndirir. Bu isə Banduranın Özünü Effektivlik Nəzəriyyəsi (Self-Efficacy Theory) ilə əlaqələndirilə bilər. Özünü effektiv hesab etməyən müəllimlər, qarşılaşdıqları çətinlikləri daha stressli dəyərləndirir və onların peşəkar fəaliyyətə yönəlmiş motivasiyası zəifləyir. Təşkilati amillər – tez-tez dəyişən tədris proqramları, resurs çatışmazlığı, sənədləşmə yükü və qeyri-mütəşəkkil idarəçilik – müəllimlərdə kontrol hissini itirilməsinə səbəb olur. Bu isə onların psixoloji rifahını azaldır, motivasiyanı zəiflədir və işdən uzaqlaşma meyillərini artırır. Hans Selyenin (1956) "Ümumi Adaptasiya Sindromu" modeli baxımından, bu cür xroniki stress halları müəllimlərin fiziki və emosional tükənməsinə səbəb ola bilər.

Tədqiqatda müəllimlərin stresslə mübarizə strategiyalarına da diqqət yetirilmişdir. Respondentlərin tətbiq etdiyi fərdi, sosial və fiziki strategiyalar, Lazarus və Folkmanın başatma (coping) modelləri ilə uyğun gəlir. Onların nəzəriyyəsinə əsasən, fərdlər stressli vəziyyətlərlə başa çıxmaq üçün ya problem yönümlü, ya da emosional yönümlü strategiyalar tətbiq edirlər. Müsahibə

iştirakçılarının dua etmək, nəfəs alma texnikalarından istifadə, musiqiyə qulaq asmaq və ya həmkarlarla söhbət kimi metodlara üstünlük vermələri, daha çox emosional yönümlü başətmə davranışlarına işarə edir. Bununla yanaşı, rəhbərliklə ünsiyyət qurmaq və sosial dəstək axtarmaq kimi davranışlar isə həm emosional, həm də problem yönümlü yanaşmaların birləşməsi kimi qiymətləndirilə bilər. Bu strategiyalar stressin təsirini azaltmaqla yanaşı, müəllimlərin peşəkar fəaliyyətinə müsbət təsir göstərmişdir.

Nəticə olaraq, bu tədqiqatın konseptual çərçivə ilə əlaqələndirilməsi göstərir ki, müəllimlərin yaşadığı peşə stressi çoxistiqamətli və kompleks bir fenomen olaraq, həm onların daxili motivasiyası, həm də xarici mühitlə qarşılıqlı münasibətləri kontekstində dəyərləndirilməlidir. Motivasiya edən stressin gücləndirilməsi və mane yaradan stressin azaldılması üçün təhsil müəssisələrində həm fərdi, həm də təşkilati səviyyədə kompleks yanaşmalar hazırlanmalı və tətbiq edilməlidir. Bu isə təhsilin keyfiyyətinə, müəllimlərin peşəkar rifahına və ümumilikdə təhsil sisteminin davamlı inkişafına töhfə verə bilər. Bundan başqa tədqiqat nəticələri elmi ədəbiyyatla əlaqələndirilərək alt başlıqlar olaraq təqdim edilib.

5.1.1. Motivasiya edən peşə stressi

Müəllimlər, peşə həyatlarında daha çox şagirdlərdən motivasiya edən stress yaşadıklarını bildiriblər. Şagirdlərin uğur qazanmaları və nailiyyətləri müəllimləri motivasiya edən əsas səbəblərdən biridir. Həmçinin şagirdlərin dərslə marağının yüksək olması və müəllimlərin əməyini qiymətləndirmələri, müəllimlərin işinə qarşı daha həvəsli olmasına səbəb olur. Göksoy və Argonun (2014) tədqiqatındakı respondent fikirləri də bu nəticəni təsdiqləyir. Tədqiqatda repondentlər bildirir ki, şagirdlərin öyrənməyə həvəsli olması və onların akademik nailiyyətləri müəllimlərdə motivasiya edən stressə səbəb olur. Həmçinin qeyd olunur ki, müsbət stress işçinin

daxili motivasiyasını artıraraq, daha effektiv və yaradıcı fəaliyyətə səbəb ola bilər. Müəllimlərdə motivasiya edən digər stress mənbələri isə rəhbərliyin dəstəyi və onların əməyinin qiymətləndirilməsidir. Müəllimlərin fikrincə, onların zəhmətinin rəhbərlik tərəfindən görülməsi və Təşəkkürnamə, Fəxri Fərman və ya sadəcə bir sözlə belə qiymətləndirilməsi, onların işinə qarşı daha çox sevgi ilə yanaşmalarına səbəb olur. Bu tədqiqatın nəticəsi ilə oxşarlıq göstərən bir araşdırma Hiçyılmaz (2020) məxsusdur. Araşdırmada qeyd olunur ki, müəllimlərin iş yerində tanınması və təqdir edilməsi onların işə bağlılığını gücləndirən əhəmiyyətli faktordur.

Müəllimlər üçün valideynlərin də, onların əməyini qiymətləndirməsi önəmlidir. Xüsusilə, valideynlərin müəllimlərə hörmətlə yanaşması, onları anlaması və övladlarının təhsili və tərbiyəsi ilə məşğul olması, müəllimlərin işlərinə olan məsuliyyəti artırır. Gölezlioğlu və Ünalın (2023) apardıqları araşdırmanın nəticəsi ilə bu tədqiqatın nəticəsi uyğunluq təşkil etmişdir. Belə ki, tədqiqatın nəticəsinə əsasən valideynlərin müəllimlərlə əməkdaşlıq etməsi, onlara etimad göstərməsi və təşəkkür etmələri müəllimlərin motivasiyasını artıran əsas amillərdən hesab olunmuşdur. Qeyd olunmuşdur ki, müəllimlər, valideyn dəstəyi gördükdə özlərini daha dəyərli hiss edir və onların fəaliyyətlərinə müsbət təsir göstərir.

5.1.2. Mane yaradan peşə stressi

Peşə həyatında müəllimlər müxtəlif mane yaradan stresslə qarşılaşa bilirlər. Müəllimlərin stress mənbələri olaraq, təhsil sistemindəki sürətli dəyişikliklər, əmək haqqı, sənədlərlə bağlı tələblər, əlavə iş yükü, maddi resursların çatışmazlığı, uşaqların aqressiv davranışları və valideynlərlə zəif ünsiyyəti göstərmək olar (Clipa, 2019). Əsasən, siniflərdə şagird sıxlığı, şagirdlər arasında qayda pozuntuları, şagirdlərin xoşagəlməz hərəkətləri, proqramların tez-tez dəyişməsi, həmkarlararası münasibətlər, təşkilati dəstəyin az olması kimi problemlər müəllimlərin

stress yaşamalarına səbəb olur (Argon & Ateşe, 2007). Bu tədqiqatın nəticəsinə əsasən, müəllimlər, məktəbdə daha çox valideynlərdən mane yaradan stress yaşadıqlarını bildiriblər. Son dövrlər valideynlərin müəllimlərdən gözləntiləri artıb. Amma bu gözləntilərin qarşılığında valideynlər övladlarının təhsili və tərbiyəsi ilə daha az maraqlanırlar. Burada məsuliyyətin çoxunu müəllimin üzərinə atır, övladlarının səhvində belə müəllimi günahlandırır və haqsız şikayətlər edirlər. Valideynlərin övladlarının tədris prosesində düzgün iştirak etməməsi və hətta bir çoxunun uşaqları nəzarətsiz qoyması, məktəbdə valideyn-müəllim-şagird üçbucağının pozulmasına gətirib çıxarır ki, bu da müəllimlər üçün böyük stressə səbəb olur. Əldə edilən nəticə Yanardağ və Dikmen, (2020) tərəfindən aparılmış araşdırmada da öz əksini tapmışdır. Müəllim-valideyn münasibətlərində qarşılıqlı anlaşmanın olmamasının, müəllimlərin peşəkar həyatına mənfi təsir göstərməkdə olduğu nəticəsinə gəlinmişdir. Litva məktəblərində Bubeliene və digərləri (2019) tərəfindən aparılmış tədqiqatda respondentlər, övladlarına və məktəbə qətiyyət əhəmiyyət verməyən valideynlərlə münasibətlər, aqressiv valideynlərlə münasibətlər və həvəssiz şagirdlərlə münasibətlərdən stress yaşadıqlarını bildirmişlər. Araşdırmanın, bu tədqiqatın nəticəsinə təsdiqləyən digər bir elmi ədəbiyyat olduğunu demək mümkündür.

Müəllimlər, ikinci böyük mane yaradan stress mənbələri olaraq iş yükünün, sənədləşmə və yazı işlərinin çoxluğu olduğunu göstərirlər. Müəllimlər qeyd ediblər ki, eyni yazı işlərinin dəfələrlə müxtəlif yerlərə təkrar yazılması, icmallar, formativ jurnallar, şəxsi iş, sinif rəhbərinin gündəliyi, hesabatlar və s. bu kimi yazı işləri müəllimlərin dərslər keçməsinə və dərslərə fokuslanmasına mane olur. Bu da öz növbəsində tədrisin effektivliyini azaldır. Onsuz da məsuliyyəti çox olan müəllimlərin bir də kargüzar kimi bu qədər sənədləşmə işləri ilə yüklənməsi, onların işinə maneə törədir. Bu tapıntılar Carroll və digərləri (2022) tərəfindən irəli sürülən təşkilati stressorların təsnifatı ilə uzlaşır. Həmçinin bu tədqiqatda müəllimlərin əsas stress səbəbi kimi göstərdikləri yüksək iş yükü və bürokratik tələblər, Sezer və digərlərinin (2022) araşdırma nəticələri ilə eynilik

təşkil etmişdir. Araşdırmada iş yükünün çoxluğu, ədalətsiz ödəmələrin olması və yoxlamalar müəllimlərin mane yaradan stress mənbələrindən olduğu qeyd olunmuşdur.

Bu tədqiqatın nəticələrinə əsasən ortaya çıxan müəllimlərin mane yaradan stress mənbələri ilə uyğunluq göstərən digər bir elmi araşdırma Navickienė və digərlərinə (2019) məxsusdur. Aparılan araşdırmada iş yükü və tələblərin çoxluğu, təhsil kurikulumlarının tez-tez dəyişməsi, aydın olmayan tələblər, aşağı əmək haqqı, şagird davranışları, valideynlərlə yaşanan problemlər, iş yoxlamaları, cəmiyyətdə müəllimin nüfuzu kimi mane yaradan stress mənbələri aşkar olunmuşdur. Bunlardan əlavə, siniflərdə şagird sıxlığı, müəllimlərin attestasiya və sertifikatlaşma imtahanları, şagirdlərin imtahana hazırlanması, idarəçilərlə problemlə əlaqələrin olması, işdə kommunikasiya problemləri kimi digər stress mənbələri qeyd edilmişdir.

Tədqiqatda müəllimlərin, respondentlərin cavablarına əsasən müəyyən olunan digər mane yaradan stress mənbəsi qeyri-mütəşəkkil idarəçilərin olmasıdır. Müəllimlər, bəzi rəhbərlərin yeniliklərə açıq olmadığını, onları anlamadığını və haqsız qərarlar verdiklərini düşünürlər. Verdikləri sözlə əməl etməyən və tez-tez qərar dəyişən, müəllimin əməyini qiymətləndirməyən və liderlik qabiliyyəti olmayan rəhbərlərin olması, müəllimlərin stress yaşaması ilə nəticələnir. Arbia və digərlərinin (2023) apardıqları araşdırmanın nəticəsi, bu tədqiqatın nəticəsi ilə uyğunluq təşkil edir. Belə ki, araşdırmada qeyd olunur ki, rəhbərliyin təşkilatı səriştəsinin olmaması tədris prosesini, ailələrlə dialoqu, emosional münasibətlər aspektini və işin təşkilini çətinləşdirir. Yəni, rəhbərlik müəllimdən keyfiyyət tələb etməklə yanaşı, ona dəstək də olmalıdır. Bu fikri dəstəkləyən araşdırma nəticələrindən biri də Von der Embse və Mankinə (2021) aiddir. Araşdırma, müəllimlərin stressini azaltmaq üçün müəllimlərin psixoloji rifahını qorumaq üçün məktəb rəhbərliyi tərəfindən göstərilən dəstəyin və stress idarəetmə təlimlərinin əhəmiyyətini vurğulayır. Həmçinin müəllimin işinə kömək olmayan, onlarda səhv axtarmağa çalışan yoxlamalar da müəllimlərə mane yaradan stress yaşadır. Bu nəticəni dəstəkləyən bir araşdırma Aslan və

digərlərinə (2022) məxsusdur. Tədqiqatın nəticəsi göstərir ki, yoxlamaların dəqiq yoxlama meyarlarının olmaması və kobud davranışları müəllimlərdə stressə səbəb olur. Digər bir səbəb isə yoxlamalar zamanı müəllimin çox həyəcanlanması və özünün düzgün ifadə edə bilməyəcəyi qorxusudur. Yoxlamaların müəllimlərə mane yaradan stressə səbəb olmasını təsdiqləyən digər bir araşdırma isə, Mercan və Gündüzə (2024) aiddir. Müəllimlərin rəylərinə əsasən, təhsil müəssisəsində müəllimlərə daha çox məktəb direktorları, direktor müavinləri, valideynlər, təhsil koordinatorları tərəfindən nəzarət olunduğu müəyyən edilib. Müəllimlərin fikrincə, bu nəzarət təcrübələri müəllimlərdə böyük stress yaradır. Yoxlamaların stressə səbəb olmasının səbəbi daha çox onların icazəsiz dərslərə daxil olmasıdır. Tədqiqatın sonunda tövsiyə olunur ki, yoxlamalar zamanı empatiyaya, obyektiv müşahidəyə və müəllimlərin fikirlərinə hörmətlə yanaşılmasına önəm verilməsi müəllimlərin stressinin azalmasına səbəb ola bilər.

Tədqiqatın nəticəsinə əsasən, dərsliklərin şagirdlərin yaş səviyyəsinə uyğun olmaması və çətin olması, resursların hər kəs üçün əl çatan olmaması müəllimlərin digər stress mənbələridir. Özəlliklə ibtidai sinif müəllimləri, Azərbaycan dili və riyaziyyat dərsliklərinin uşaqların yaş səviyyəsinə görə kifayət qədər çətin olduğunu bildirirlər. Müəllimlər düşünür ki, əvvəllər yuxarı siniflərdə tədris olunan mövzuların indi ibtidai siniflərə salınması, mətnlərin yerli kontekstə uyğunlaşdırılmaması, nəinki uşaqların inkişafına dəstək olmur, hətta onları yorur və bezdirir. Bəzi mövzuları uşaqların yaşına görə, onlara izah etməkdə çətinlik belə çəkdiklərini bildirirlər. Həmçinin bəzi dərsliklərdə siniflərarası əlaqənin olmaması və mövzuların çətinləşdirilməsi şagirdlərin onu anlamasına çətinlik yaradır və öyrəndiklərini tez unutmasına səbəb olur. Bu da müəllimlərə stress yaşadır. Ökmen və Karadaşın (2025) apardıqları tədqiqatda da qeyd olunur ki, dərsliklərin çətinliyi və şagirdlərin öyrənmə səviyyəsinə uyğun olmaması, müəllimlərə tədris prosesində problemlər yaradır və sinfin idarə edilməsini çətinləşdirir.

Greenberg və digərlərinin (2016) Amerika Birləşmiş Ştatlarında da apardığı araşdırmanın nəticəsinə əsasən müəllimlik, işdən narazılıq və işdən imtinanın yüksək olduğu bir peşəyə çevrilib. Bunun səbəbi də müəllimlərin iş mühitində yaşadıkları stresslə əlaqəlidir. Müəllimlərin stress mənbələri bir neçə kateqoriya əsasında təhlil edilib. Birinci kateqoriyaya liderlik bacarıqları zəif olan idarəedənlər aid edilərkən, ikinci kateqoriyaya tələblərin yüksək olması, problemlı uşaqlar və çətin valideynlər aid edilmişdir. Üçüncü kateqoriyaya müəllimlərin iş resurslarının zəif olması və qərar vermə səlahiyyətlərinin məhdud olması aid edilib. Müəllimlərin yaşadıkları stressin təsirlərinin şagirdlərin təhsil nəticələrinə və müəllimlərin sağlamlığına təsir etdiyi qeyd olunub. Araşdırmanın nəticələrinin bu tədqiqatın nəticəsi ilə uyğunluq göstərdiyini demək mümkündür.

Müəllimlərin işinə mane yaradan stress qaynaqlarından biri isə təhsilənlərin dərəcə marağının olmaması, akademik nəticələrinin zəif olması və davranış pozuntularının olmasıdır. Müəllimlərin fikrincə, son illər uşaqlar oxumağa maraqlı deyillər, öyrəndiklərini də tez unudurlar. Buna səbəb olaraq da sosial şəbəkələri və valideynlərin nəzarətsizliyini görürlər. Məhz buna görə də hal-hazırda davranış pozuntusu olan kifayət qədər azyaşlının olduğunu deyən müəllimlər, onlarla necə davranacaqlarını da bilmədiklərini vurğulayırlar. Argon və Ateş (2007) apardıkları araşdırmada şagirdlərin istənilməyən davranışlarının və aqressivliklərinin müəllimlərdə stress yaratdığını qeyd etmişlər. Bu fikri təsdiqləyən digər bir tədqiqat isə Yanardağ və Dikmenə (2020) aiddir. Araşdırma göstərir ki, müəllimlər, təhsilənlərin kobud davranışlarından stress yaşayırlar. Valideynlərin belə vəziyyətlərdə övladlarını başa salmaq yerinə, müəllimi günahkar görməsinin isə üzücü bir məqam olduğunu qeyd edirlər.

Müəllimlərin mane yaradan digər stress mənbəsi əmək haqqının aşağı olması və iqtisadi problemlərin olmasıdır. Müəllimlərin fikrincə, onların iş yükü və məsuliyyəti çox, əmək haqqı aşağıdır. Bu da müəllimlərin motivasiyasını aşağı salır. Hindistanda Bhuiyin (2017) araşdırmasının nəticəsi də bu tədqiqatın nəticəsini təsdiqləyir. Araşdırmada müəllimlərin stress

mənbələrindən biri kimi, əmək haqqı, qeyri-adekvat resurs və imkanlar göstərilmişdir. Arıcanın (2011) araşdırmasında da əmək haqqının aşağı olması, kadr dəyərləndirmələrindəki ədalətsizliklər, iş yerində dedi-qodu edilməsi, demoralizasiya kimi problemlər, müəllimlərin stress qaynaqları olaraq müəyyən edilmişdir.

Bu tədqiqatın nəticələrinə əsasən ortaya çıxan mane yaradan stress mənbələri, İngiltərədə BBC (Percey Producer, 2015) tərəfindən aparılan araşdırmanın nəticəsi ilə uyğunluq göstərmişdir. Araşdırmada müəllimlik peşəsində stressin yüksək olduğu müəyyən olunmuşdur. İş yükü 89 faizlə ən yüksək stress mənbəsi olaraq vurğulanmışdır. Daha sonra maaş 45 faizlə əmək haqqı, 44 faizlə yoxlama, 42 faizlə kurikulumda islahatlar və 40 faizlə şagird davranışı müəllimlərə mane yaradan stress mənbəsi olmuşdur. Tədqiqatda stress mənbələri ilə yanaşı, stressin müəllimlərə təsirləri ilə bağlı nəticələr də oxşarlıq göstərmişdir. Belə ki, 83 faiz müəllim iş yerində stress keçirdiyini bildirmişdir. Müəllimlərin 67 faizi stressin onların psixi və ya fiziki sağlamlığına mənfi təsir göstərdiyini, üç min respondentin demək olar ki, yarısı işlə bağlı psixi və ya fiziki sağlamlıq problemlərinə görə həkimə müraciət etdiklərini bildirmişlər. Bunlardan 5 faizi xəstəxanaya yerləşdirilmiş, 2 faizi isə özlərinə zərər verdiklərini qeyd etmişlər.

5.1.3. Stressin psixoloji və peşədəki nəticələri

İş mühitinin bir çox aspektləri müəllimlər üçün həm mane yaradan, həm də motivasiya edən stressə səbəb ola bilər. Bu da öz növbəsində müəllimlərdə həm fiziki, həm də emosional təsirlərlə nəticələnir. Tədqiqata qatılan müəllimlərin fikirlərinə əsasən, motivasiya edən stress sevinc və həyəcan, ruh yüksəkliyi və motivasiyanın artması, sevinc göz yaşları, gülümsəmə kimi fiziki və emosional təsirlərlə nəticələnərkən, mane yaradan stress əsəbilik, titrəmə və ürək döyüntüsünün artması, motivasiyanın azalması və ruh düşkünlüyü ilə nəticələnir. Peşə stressi

müəllimlərin iş və peşəkar inkişafına da müəyyən təsirlər göstərir. Əldə edilən nəticələr elmi ədəbiyyatlarla oxşarlıq göstərir. Mane yaradan peşə stressi mənfi nəticələrə yol açdığı üçün müəllimlərin iş performansını aşağı sala, tükənmişlik yaşamalarına səbəb olur. Stress müəllimlərin fiziki və əqli rifahına, müəllim-şagird münasibətlərinə mənfi təsir göstərir (Hagermoser Sanetti və digərləri,2021). Peşə stressi, müəllimlərdə davamlı fiziki və psixi sağlamlıq problemləri yarada, həmçinin uşaqların sağlamlığına, təhsil səviyyəsinə və rifahına mənfi təsirlə nəticələyə bilər (Naghieh və digərləri,2015). Yüksək müəllim stressi təkcə müəllimin rifahına və tükənmə ehtimalına deyil, həm də kiçik uşaqların sinif mühitinə təsir göstərir (DiCarlo və digərləri, 2020). Tədqiqatın nəticəsinə əsasən, mane yaradan stress yaşayan müəllimlərdə, işə həvəssiz yanaşma, effektivliyin azalması, özünü inkişafdan qaçma kimi nəticələr ortaya çıxır. Müəllimlər, motivasiya edən stress yaşadıkları zaman işlərinə olan sevginin artdığını və daha həvəslə çalışmağa başladıklarını, daima yeniliklər axtarışında olduklarını və özlərini inkişaf etdirmək istədiklərini vurğulayırlar. Asaloei və digərləri (2020) tərəfindən aparılan araşdırmada da oxşar nəticələr müşahidə olunmuş və müəllimlərin stress səviyyəsinin artmasının onların iş performansına mənfi təsir etdiyi vurğulanmışdır. Göksoy və Argon (2014), motivasiya edən stress mənbələrinin təsiri ilə müəllimlərin, psixoloji, fizioloji və peşələri tərəfdən xoşbəxtlik, sənətini sevmə, özünə inam, performansın və motivasiyanın artması kimi hisslər yaşadıkları nəticəsinə gəliblər.

5.1.4. Stresslə mübarizə strategiyaları

Məktəb mühitində müəllimlərin mane yaradan stress mənbələrini tamamilə aradan qaldırmaq kifayət qədər çətinidir. Buna görə də müəllimlər stressin mənfi nəticələrini azaltmaq üçün stresslə mübarizə strategiyalarından səmərəli istifadə etməlidirlər. Tədqiqata qatılan müəllimlər daha çox həmkarlardan və rəhbərlikdən sosial dəstək alaraq, valideynlərlə ünsiyyət

quraraq stressin öhdəsindən gəlməyə çalışdıqlarını vurğulayıblar. Bu yanaşmalar Taçkın və digərlərinin (2020) fərdi və təşkilati stress idarəetmə strategiyaları təsnifatı ilə uyğunluq təşkil edir. Müəllimlərin sosial dəstək axtarması və həmkarlarla paylaşım etməsi həm emosional yüklənmənin azalmasına, həm də peşəkar davamlılığın təmin olunmasına xidmət edir. Tavlı və Ünsalın (2016) araşdırmasının nəticələrinə əsasən, iştirakçılar, mane yaradan stresslə mübarizə aparmaq üçün müsbət fikirlər inkişaf etdirmək və hadisələrin yaxşı tərəflərini axtarmaq üsullarından istifadə ediblər. Çünki pozitiv düşüncə insanları neqativlərdən uzaqlaşdırır. Həmçinin müəllimlər, dua və nəfəsalma texnikaları ilə özlərini sakitləşdirdiklərini, idman, gəzinti kimi fərdi fəaliyyətlərlə məşğul olduqlarını, musiqiyə qulaq asmağın və kitab oxumağın onları sakitləşdirdiyini qeyd edirlər. Gencerin (2021) apardığı tədqiqatda da sosial fəaliyyətlərin insanlara zövq verdiyi və iş stressindən uzaqlaşdırdığı vurğulanır. Geylani (2024) isə fiziki fəaliyyətlər və sosial dəstək kimi üsulların stressin idarə edilməsində effektiv olduğunu və fərdin stressə qalib gəlmə tutumunu artırdığını qeyd etmişdir.

5.1.5. Mane yaradan peşə stressi

Peşə həyatında müəllimlər müxtəlif mane yaradan stresslə qarşılaşa bilirlər. Müəllimlərin stress mənbələri olaraq, təhsil sistemindəki sürətli dəyişikliklər, əmək haqqı, sənədlərlə bağlı tələblər, əlavə iş yükü, maddi resursların çatışmazlığı, uşaqların aqressiv davranışları və valideynlərlə zəif ünsiyyəti göstərmək olar (Clipa, 2019). Əsasən, siniflərdə şagird sıxlığı, şagirdlər arasında qayda pozuntuları, şagirdlərin xoşagəlməz hərəkətləri, proqramların tez-tez dəyişməsi, həmkarlararası münasibətlər, təşkilati dəstəyin az olması kimi problemlər müəllimlərin stress yaşamalarına səbəb olur (Argon & Ateşe, 2007). Bu tədqiqatın nəticəsinə əsasən, müəllimlər, məktəbdə daha çox valideynlərdən mane yaradan stress yaşadıklarını bildiriblər. Son

dövrələr valideynlərin müəllimlərdən gözləntiləri artıb. Amma bu gözləntilərin qarşılığında valideynlər övladlarının təhsili və tərbiyəsi ilə daha az maraqlanırlar. Burada məsuliyyətin çoxunu müəllimin üzərinə atır, övladlarının səhvində belə müəllimi günahlandırır və haqsız şikayətlər edirlər. Valideynlərin övladlarının tədris prosesində düzgün iştirak etməməsi və hətta bir çoxunun uşaqları nəzarətsiz qoyması, məktəbdə valideyn-müəllim-şagird üçbucağının pozulmasına gətirib çıxarır ki, bu da müəllimlər üçün böyük stressə səbəb olur. Əldə edilən nəticə Yanardağ və Dikmen, (2020) tərəfindən aparılmış araşdırmada da öz əksini tapmışdır. Müəllim-valideyn münasibətlərində qarşılıqlı anlaşmanın olmamasının, müəllimlərin peşəkar həyatına mənfi təsir göstərməkdə olduğu nəticəsinə gəlinmişdir. Litva məktəblərində Bubeliene və digərləri (2019) tərəfindən aparılmış tədqiqatda respondentlər, övladlarına və məktəbə qətiyyətlə əhəmiyyət verməyən valideynlərlə münasibətlər, aqressiv valideynlərlə münasibətlər və həvəssiz şagirdlərlə münasibətlərdən stress yaşadıqlarını bildirmişlər. Araşdırmanın, bu tədqiqatın nəticəsini təsdiqləyən digər bir elmi ədəbiyyat olduğunu demək mümkündür.

Müəllimlər, ikinci böyük maneə yaradan stress mənbələri olaraq iş yükünün, sənədləşmə və yazı işlərinin çoxluğu olduğunu göstərirlər. Müəllimlər qeyd ediblər ki, eyni yazı işlərinin dəfələrlə müxtəlif yerlərə təkrar yazılması, icmallar, formativ jurnallar, şəxsi iş, sinif rəhbərinin gündəliyi, hesabatlar və s. bu kimi yazı işləri müəllimlərin dərslər keçməsinə və dərslərə fokuslanmasına maneə olur. Bu da öz növbəsində tədrisin effektivliyini azaldır. Onsuz da məsuliyyəti çox olan müəllimlərin bir də kargüzar kimi bu qədər sənədləşmə işləri ilə yüklənməsi, onların işinə maneə törədir. Bu tapıntıları Carroll və digərləri (2022) tərəfindən irəli sürülən təşkilati stressorların təsnifatı ilə uzlaşır. Həmçinin bu tədqiqatda müəllimlərin əsas stress səbəbi kimi göstərdikləri yüksək iş yükü və bürokratik tələblər, Sezer və digərlərinin (2022) araşdırma nəticələri ilə eynilik təşkil etmişdir. Araşdırmada iş yükünün çoxluğu, ədalətsiz ödəmələrin olması və yoxlamalar müəllimlərin maneə yaradan stress mənbələrindən olduğu qeyd olunmuşdur.

Bu tədqiqatın nəticələrinə əsasən ortaya çıxan müəllimlərin mane yaradan stress mənbələri ilə uyğunluq göstərən digər bir elmi araşdırma Navickienė və digərlərinə (2019) məxsusdur. Aparılan araşdırmada iş yükü və tələblərin çoxluğu, təhsil kurikulumlarının tez-tez dəyişməsi, aydın olmayan tələblər, aşağı əmək haqqı, şagird davranışları, valideynlərlə yaşanan problemlər, iş yoxlamaları, cəmiyyətdə müəllimin nüfuzu kimi maneə yaradan stress mənbələri aşkar olunmuşdur. Bunlardan əlavə, siniflərdə şagird sıxlığı, müəllimlərin attestasiya və sertifikatlaşma imtahanları, şagirdlərin imtahana hazırlanması, idarəçilərlə problemlə əlaqələrin olması, işdə kommunikasiya problemləri kimi digər stress mənbələri qeyd edilmişdir.

Tədqiqatda müəllimlərin, respondentlərin cavablarına əsasən müəyyən olunan digər mane yaradan stress mənbəsi qeyri-mütəşəkkil idarəçilərin olmasıdır. Müəllimlər, bəzi rəhbərlərin yeniliklərə açıq olmadığını, onları anlamadığını və haqsız qərarlar verdiklərini düşünürlər. Verdikləri sözə əməl etməyən və tez-tez qərar dəyişən, müəllimin əməyini qiymətləndirməyən və liderlik qabiliyyəti olmayan rəhbərlərin olması, müəllimlərin stress yaşaması ilə nəticələnir. Arbia və digərlərinin (2023) apardıqları araşdırmanın nəticəsi, bu tədqiqatın nəticəsi ilə uyğunluq təşkil edir. Belə ki, araşdırmada qeyd olunur ki, rəhbərliyin təşkilati səriştəsinin olmaması tədris prosesini, ailələrlə dialoqu, emosional münasibətlər aspektini və işin təşkilini çətinləşdirir. Yəni, rəhbərlik müəllimdən keyfiyyət tələb etməklə yanaşı, ona dəstək də olmalıdır. Bu fikri dəstəkləyən araşdırma nəticələrindən biri də Von der Embse və Mankinə (2021) aiddir. Araşdırma, müəllimlərin stressini azaltmaq üçün müəllimlərin psixoloji rifahını qorumaq üçün məktəb rəhbərliyi tərəfindən göstərilən dəstəyin və stress idarəetmə təlimlərinin əhəmiyyətini vurğulayır. Həmçinin müəllimin işinə kömək olmayan, onlarda səhv axtarmağa çalışan yoxlamalar da müəllimlərə mane yaradan stress yaşadır. Bu nəticəni dəstəkləyən bir araşdırma Aslan və digərlərinə (2022) məxsusdur. Tədqiqatın nəticəsi göstərir ki, yoxlamaların dəqiq yoxlama meyarlarının olmaması və kobud davranışları müəllimlərdə stressə səbəb olur. Digər bir səbəb isə

Yoxlamalar zamanı müəllimin çox həyəcanlanması və özünün düzgün ifadə edə bilməyəcəyi qorxusudur. Yoxlamaların müəllimlərə mane yaradan stressə səbəb olmasını təsdiqləyən digər bir araşdırma isə, Mercan və Gündüzə (2024) aiddir. Müəllimlərin rəylərinə əsasən, təhsil müəssisəsində müəllimlərə daha çox məktəb direktorları, direktor müavinləri, valideynlər, təhsil koordinatorları tərəfindən nəzarət olunduğu müəyyən edilib. Müəllimlərin fikrincə, bu nəzarət təcrübələri müəllimlərdə böyük stress yaradır. Yoxlamaların stressə səbəb olmasının səbəbi daha çox onların icazəsiz dərslərə daxil olmasıdır. Tədqiqatın sonunda tövsiyə olunur ki, yoxlamalar zamanı empatiyaya, obyektiv müşahidəyə və müəllimlərin fikirlərinə hörmətlə yanaşılmasına önəm verilməsi müəllimlərin stressinin azalmasına səbəb ola bilər.

Tədqiqatın nəticəsinə əsasən, dərslərin şagirdlərin yaş səviyyəsinə uyğun olmaması və çətin olması, resursların hər kəs üçün əl çatmayan olmaması müəllimlərin digər stress mənbələridir. Özəlliklə ibtidai sinif müəllimləri, Azərbaycan dili və riyaziyyat dərslərinin uşaqların yaş səviyyəsinə görə kifayət qədər çətin olduğunu bildirirlər. Müəllimlər düşünür ki, əvvəllər yuxarı siniflərdə tədris olunan mövzuların indi ibtidai siniflərə salınması, mətnlərin yerli kontekstə uyğunlaşdırılmaması, nəinki uşaqların inkişafına dəstək olmur, hətta onları yorur və bezdirir. Bəzi mövzuları uşaqların yaşına görə, onlara izah etməkdə çətinlik belə çəkdiklərini bildirirlər. Həmçinin bəzi dərslərdə siniflərarası əlaqənin olmaması və mövzuların çətinləşdirilməsi şagirdlərin onu anlamasına çətinlik yaradır və öyrəndiklərini tez unutmasına səbəb olur. Bu da müəllimlərə stress yaşadır. Ökmen və Karadaşın (2025) apardıqları tədqiqatda da qeyd olunur ki, dərslərin çətinliyi və şagirdlərin öyrənmə səviyyəsinə uyğun olmaması, müəllimlərə tədris prosesində problemlər yaradır və sinfin idarə edilməsini çətinləşdirir.

Greenberg və digərlərinin (2016) Amerika Birləşmiş Ştatlarında da apardığı araşdırmanın nəticəsinə əsasən müəllimlik, işdən narazılıq və işdən imtinanın yüksək olduğu bir peşəyə çevrilib. Bunun səbəbi də müəllimlərin iş mühitində yaşadıkları stresslə əlaqəlidir. Müəllimlərin stress

mənbələri bir neçə kateqoriya əsasında təhlil edilib. Birinci kateqoriyaya liderlik bacarıqları zəif olan idarəedənlər aid edilərkən, ikinci kateqoriyaya tələblərin yüksək olması, problemlə uşaqlar və çətin valideynlər aid edilmişdir. Üçüncü kateqoriyaya müəllimlərin iş resurslarının zəif olması və qərar vermə səlahiyyətlərinin məhdud olması aid edilib. Müəllimlərin yaşadıkları stressin təsirlərinin şagirdlərin təhsil nəticələrinə və müəllimlərin sağlamlığına təsir etdiyi qeyd olunub. Araşdırmanın nəticələrinin bu tədqiqatın nəticəsi ilə uyğunluq göstərdiyini demək mümkündür.

Müəllimlərin işinə mane yaradan stress qaynaqlarından biri isə təhsilənlərin dərəcə marağının olmaması, akademik nəticələrinin zəif olması və davranış pozuntularının olmasıdır. Müəllimlərin fikrincə, son illər uşaqlar oxumağa maraqlı deyillər, öyrəndiklərini də tez unudurlar. Buna səbəb olaraq da sosial şəbəkələri və valideynlərin nəzarətsizliyini görürlər. Məhz buna görə də hal-hazırda davranış pozuntusu olan kifayət qədər azyaşlının olduğunu deyən müəllimlər, onlarla necə davranacaqlarını da bilmədiklərini vurğulayırlar. Argon və Ateş (2007) apardıqları araşdırmada şagirdlərin istənilməyən davranışlarının və aqressivliklərinin müəllimlərdə stress yaratdığını qeyd etmişlər. Bu fikri təsdiqləyən digər bir tədqiqat isə Yanardağ və Dikmenə (2020) aiddir. Araşdırma göstərir ki, müəllimlər, təhsilənlərin kobud davranışlarından stress yaşayırlar. Valideynlərin belə vəziyyətlərdə övladlarını başa salmaq yerinə, müəllimi günahkar görməsinin isə üzücü bir məqam olduğunu qeyd edirlər.

Müəllimlərin mane yaradan digər stress mənbəsi əmək haqqının aşağı olması və iqtisadi problemlərin olmasıdır. Müəllimlərin fikrincə, onların iş yükü və məsuliyyəti çox, əmək haqqı aşağıdır. Bu da müəllimlərin motivasiyasını aşağı salır. Hindistanda Bhuinin (2017) araşdırmasının nəticəsi də bu tədqiqatın nəticəsini təsdiqləyir. Araşdırmada müəllimlərin stress mənbələrindən biri kimi, əmək haqqı, qeyri-adekvat resurs və imkanlar göstərilmişdir. Arıcanın (2011) araşdırmasında da əmək haqqının aşağı olması, kadr dəyərləndirmələrindəki ədalətsizliklər,

iş yerində dedi-qodu edilməsi ,demoralizasiya kimi problemlər, müəllimlərin stress qaynaqları olaraq müəyyən edilmişdir.

Bu tədqiqatın nəticələrinə əsasən ortaya çıxan mane yaradan stress mənbələri, İngiltərədə BBC (Percey Producer, 2015) tərəfindən aparılan araşdırmanın nəticəsi ilə uyğunluq göstərmişdir. Araşdırmada müəllimlik peşəsində stressin yüksək olduğu müəyyən olunmuşdur. İş yükü 89 faizlə ən yüksək stress mənbəsi olaraq vurğulanmışdır. Daha sonra maaş 45 faizlə əmək haqqı, 44 faizlə yoxlama, 42 faizlə kurikulumda islahatlar və 40 faizlə şagird davranışı müəllimlərə mane yaradan stress mənbəsi olmuşdur. Tədqiqatda stress mənbələri ilə yanaşı, stressin müəllimlərə təsirləri ilə bağlı nəticələr də oxşarlıq göstərmişdir. Belə ki, 83 faiz müəllim iş yerində stress keçirdiyini bildirmişdir. Müəllimlərin 67 faizi stressin onların psixi və ya fiziki sağlamlığına mənfi təsir göstərdiyini, üç min respondentin demək olar ki, yarısı işlə bağlı psixi və ya fiziki sağlamlıq problemlərinə görə həkimə müraciət etdiklərini bildirmişlər. Bunlardan 5 faizi xəstəxanaya yerləşdirilmiş, 2 faizi isə özlərinə zərər verdiklərini qeyd etmişlər.

5.1.6. Stressin psixoloji və peşədəki nəticələri

İş mühitinin bir çox aspektləri müəllimlər üçün həm mane yaradan, həm də motivasiya edən stressə səbəb ola bilər. Bu da öz növbəsində müəllimlərdə həm fiziki, həm də emosional təsirlərlə nəticələnir. Tədqiqata qatılan müəllimlərin fikirlərinə əsasən, motivasiya edən stress sevinc və həyəcan, ruh yüksəkliyi və motivasiyanın artması, sevinc göz yaşları, gülümsəmə kimi fiziki və emosional təsirlərlə nəticələnərkən, maneə yaradan stress əsəbilik, titrəmə və ürək döyüntüsünün artması, motivasiyanın azalması və ruh düşkünlüyü ilə nəticələnir. Peşə stressi müəllimlərin iş və peşəkar inkişafına da müəyyən təsirlər göstərir. Əldə edilən nəticələr elmi ədəbiyyatlarla oxşarlıq göstərir. Maneə yaradan peşə stressi mənfi nəticələrə yol açdığı üçün

müəllimlərin iş performansını aşağı sala, tükənmişlik yaşamalarına səbəb olur. Stress müəllimlərin fiziki və əqli rifahına, müəllim-şagird münasibətlərinə mənfi təsir göstərir (Hagermoser Sanetti və digərləri,2021). Peşə stressi, müəllimlərdə davamlı fiziki və psixi sağlamlıq problemləri yarada, həmçinin uşaqların sağlamlığına, təhsil səviyyəsinə və rifahına mənfi təsirlə nəticələnə bilər (Naghieh və digərləri,2015). Yüksək müəllim stressi təkcə müəllimin rifahına və tükənmə ehtimalına deyil, həm də kiçik uşaqların sinif mühitinə təsir göstərir (DiCarlo və digərləri, 2020). Tədqiqatın nəticəsinə əsasən, maneə yaradan stress yaşayan müəllimlərdə, işə həvəssiz yanaşma, effektivliyin azalması, özünü inkişafdan qaçma kimi nəticələr ortaya çıxır. Müəllimlər, motivasiya edən stress yaşadıkları zaman işlərinə olan sevginin artdığını və daha həvəslə çalışmağa başladıklarını, daima yeniliklər axtarışında olduklarını və özlərini inkişaf etdirmək istədiklərini vurğulayırlar. Asaloei və digərləri (2020) tərəfindən aparılan araşdırmada da oxşar nəticələr müşahidə olunmuş və müəllimlərin stress səviyyəsinin artmasının onların iş performansına mənfi təsir etdiyi vurğulanmışdır. Göksoy və Argon (2014), motivasiya edən stress mənbələrinin təsiri ilə müəllimlərin, psixoloji, fizioloji və peşələri tərəfdən xoşbəxtlik, sənətini sevmə, özünə inam, performansın və motivasiyanın artması kimi hisslər yaşadıkları nəticəsinə gəliblər.

5.1.7. Stresslə mübarizə strategiyaları

Məktəb mühitində müəllimlərin maneə yaradan stress mənbələrini tamamilə aradan qaldırmaq kifayət qədər çətinidir. Buna görə də müəllimlər stressin mənfi nəticələrini azaltmaq üçün stresslə mübarizə strategiyalarından səmərəli istifadə etməlidirlər. Tədqiqata qatılan müəllimlər daha çox həmkarlardan və rəhbərlikdən sosial dəstək alaraq, valideynlərlə ünsiyyət quraraq stressin öhdəsindən gəlməyə çalışdıklarını vurğulayıblar. Bu yanaşmalar Taçkın və digərlərinin (2020) fərdi və təşkilati stress idarəetmə strategiyaları təsnifatı ilə uyğunluq təşkil edir.

Müəllimlərin sosial dəstək axtarması və həmkarlarla paylaşım etməsi həm emosional yüklənmənin azalmasına, həm də peşəkar davamlılığın təmin olunmasına xidmət edir. Tavlı və Ünsalın (2016) araşdırmasının nəticələrinə əsasən, iştirakçılar, mane yaradan stresslə mübarizə aparmaq üçün müsbət fikirlər inkişaf etdirmək və hadisələrin yaxşı tərəflərini axtarmaq üsullarından istifadə ediblər. Çünki pozitiv düşüncə insanları neqativlərdən uzaqlaşdırır. Həmçinin müəllimlər, dua və nəfəsalma texnikaları ilə özlərini sakitləşdirdiklərini, idman, gəzinti kimi fərdi fəaliyyətlərlə məşğul olduqlarını, musiqiyə qulaq asmağın və kitab oxumağın onları sakitləşdirdiyini qeyd edirlər. Gencerin (2021) apardığı tədqiqatda da sosial fəaliyyətlərin insanlara zövq verdiyi və iş stressindən uzaqlaşdırdığı vurğulanır. Geylani (2024) isə fiziki fəaliyyətlər və sosial dəstək kimi üsulların stressin idarə edilməsində effektiv olduğunu və fərdin stressə qalib gəlmə tutumunu artırdığını qeyd etmişdir.

5.2. Təvsiyələr

Tədqiqatın nəticələrinə əsasən, müəllimlərin mane yaradan peşə stressinin azaldılması, motivasiya edən peşə stressinin artırılması və daha sağlam iş mühitinin qurulması üçün aşağıdakı təvsiyələr irəli sürülmüşdür:

5.2.1. Praktiki təvsiyələr

Tədqiqat nəticəsində stressin geniş araşdırmaya və təhlillər nəticəsində praktiki fəaliyyətin icrasına ehtiyac olduğu görünür. Əldə edilən nəticələrdən praktiki təvsiyələr bu alt başlıqda təqdim edilib. Məktəb rəhbərliyi tərəfindən psixoloji dəstəyi artırmaq və təşviqedicilik mühit yaratmaq üçün mütəmadi olaraq, müəllimlərin əməyinin tanınması, sadə təşəkkürlər və rəsmi qiymətləndirmələr

tətbiq oluna bilər. Bundan başqa qeyd edilə bilər ki, valideyn-müəllim münasibətlərinin yaxşılaşdırılması üçün valideynlə maarifləndirici görüşlər, mütəmadi dialoqlar təşkil oluna, bu görüşlərə psixoloqlar da dəvət oluna bilər. Valideyn-şagird-məktəb üçbucağının düzgün qurulmasına dəstək olmaq üçün dərstdən sonra, valideynlərin, uşaqlarının və müəllimlərin iştirak edəcəyi dərnlər yaradıla bilər. Bu dərnyə şagirdlərin ev tapşırıqlarının hazırlanması və digər sosial fəaliyyətlər aid etmək mümkündür. Belə dərnlər valideynlərin tədrisdə iştirakını artırır və şagirdlərin nəzarətsizliyinin qarşısını ala bilər.

Digər tərəfdən müəllimlərin peşə stressini azaltmaq üçün psixoloji dəstək proqramları və stressi idarəetmə seminarları təşkil oluna bilər. Özəlliklə yeni işə qəbul olan müəllimlər üçün mentor dəstəyinin təmin edilməsi, onların adaptasiya prosesini asanlaşdırıla bilər. Həmçinin onların asudə vaxtlarını səmərəli keçirmələri və işdəki yorğunluqdan azad olub, sosiallaşmaları üçün idman və ya sosial dərnlər yaradıla, həmkarlar tərəfindən müəllimlərə verilən güzəştli istirahət vərəqələrinin sayı və əhatə dairəsi genişləndirilə bilər. Eyni zamanda müəllimlərin stressinə səbəb olan sənədləşmə və yazı işləri sadələşdirilə bilər. Təkrar sənədləşmə işlərinin azaldılması üçün rəqəmsal idarəetmə sistemləri tətbiq oluna bilər. Bu müəllimlərin tədrisə fokuslanmasına şərait yaradacaqdır.

Peşənin insan resurslarından olmayan stressinə nəzər yetirərək də praktiki tövsiyələr təqdim edilə bilər. Dərslərə yenidən baxılması, onların milli kontekstə və uşaqların yaş səviyyəsinə uyğun tərtib olunması, müəllimlərin peşə stressinin azalmasına səbəb ola bilər. Məktəblərdə maddi-texniki bazanın yaxşılaşdırılması, resursların hər kəs üçün əlçatan olması tədrisin effektiv təşkilinə töhfə verəcəkdir.

Ən vacib məsələlərdən biri də ictimai nüfuzdur. Müəllimlik peşəsinin ictimai nüfuzunu artırmaq üçün Elm və Təhsil Nazirliyi, agentliklər tərəfindən müəyyən tədbirlərin görülməsi məqsədə uyğundur. Bunun üçün sosial çarxlar hazırlana, maarifləndirici söhbətlər aparıla bilər.

Müasir dövrün ümumilikdə stressoru iqtisadi faktordur. Müəllimlərdə maneə yaradan peşə stressi mənbələrindən digəri əmək haqqının iş yükünə nisbətən aşağı olmasıdır. Müəllimlərin maraqlarını qoruyan və dəstəkləyən bir ictimai atmosferin olması onların işində daha motivasiyalı olmalarına və rifahlarının artmasına kömək edə bilər. Bu problemlərin həlli üçün, təhsil sisteminin müəllimlərin əmək haqlarını artırmaq, iş yükünü azaltmaq, dəstək və təşəbbüs yaratmaq və ictimai dəstəyə diqqət yetirmək kimi addımlar atması vacibdir.

5.2.2. Tədqiqat tövsiyələri

Aparılmış tədqiqatın nəticəsinə əsasən, gələcək araşdırmalarda nəzərə alınması tövsiyə olunan bir sıra istiqamətlər müəyyənləşdirilmişdir. Gələcək tədqiqatlar daha geniş və müxtəlif demoqrafik xüsusiyyətlərə malik müəllimlərlə aparıla bilər. Tədqiqatın geniş miqyasda aparılması, nəticələrin ümumiləşdirilmə imkanını artırır. Müxtəlif bölgələrdə, şəhər və kənd məktəblərində bu araşdırma aparılırsa, müəllimlərin peşə stressi təcrübələrinin müqayisəsi regionlar üzrə fərqli yanaşmaları və ehtiyacları üzə çıxara bilər.

Həmçinin keyfiyyət metodu dərin təhlil imkanları versə də, gələcək tədqiqatlarda qarışıq tədqiqat dizaynı (mixed-methods) tətbiq edilməklə, müəllimlərin peşə stressinin səbəbləri və nəticələri daha ölçülə bilən və müqayisə edilə bilən şəkildə təqdim oluna bilər. Bununla yanaşı, gələcək araşdırmalarda stresslə mübarizə strategiyalarının hansı kontekstdə daha effektiv işlədiyi, habelə məktəb səviyyəsində həyata keçirilə biləcək strukturlaşdırılmış stress idarəetmə proqramlarının təsiri tədqiq oluna bilər.

Maneə yaradan stress mənbələri içərisində idarəetmə, dərslərin çətinliyi və uşaqların yaş səviyyəsinə uyğunsuzluğu, resurs çatışmazlığı və əmək haqqı kimi struktur problemlər yer alır. Bu səbəbdən, gələcək tədqiqatlarda təhsil siyasəti və rəhbərlik yanaşmalarının stressə təsiri daha

dərindən araşdırıla bilər. Həmçinin müəllimlərin peşəkar inkişaf proqramları ilə bağlı tədqiqatlarda motivasiya edən stressin inkişafa müsbət təsiri diqqətə alınmalıdır. Hansı növ təlim və inkişaf təşəbbüslərinin müəllimlərin müsbət stress yaşamasına və bundan faydalanmasına imkan yaratdığı araşdırıla bilər.

Tədqiqatdan çıxan nəticələr göstərir ki, müəllimlərin peşə stressi yalnız fərdi səviyyədə deyil, həm də təşkilati və sistemli yanaşmalarla idarə olunmalı bir məsələdir. Müəllimlərin motivasiya edən stressini artırmaq və onların qarşılaşdığı maneə yaradan stress amillərini azaltmaq üçün qısamüddətli tədbirlər kifayət etmir, əksinə, davamlı və kompleks yanaşmalar tələb olunur. Belə yanaşmaların həyata keçirilməsi təkcə məktəb rəhbərlərinin və təhsil siyasətini formalaşdıran qurumların deyil, bütövlükdə cəmiyyətin birgə məsuliyyəti olmalıdır. Peşə stressinin nəzarət altına alınması üçün hazırlanan alternativ yanaşmalar müəllimlərin psixoloji sağlamlığı ilə yanaşı, ümumilikdə tədris prosesinin səmərəliliyinə də müsbət təsir göstərəcəkdir. Bu tədqiqat bir daha təsdiq edir ki, müəllimlərin rifahı təhsil sisteminin gələcək inkişafı üçün əsas şərtlərdən biridir. Odur ki, stressin idarəsində yeni və yaradıcı yanaşmalara, müəllimlərin fikir və təcrübələrinin nəzərə alındığı inklüziv və iştirakçı qərarvermə modellərinə ehtiyac duyulur. Bu yanaşma yalnız müəllimlər üçün deyil, bütövlükdə təhsil sisteminin dayanıqlı inkişafı üçün mühüm əhəmiyyət daşıyır.

ƏDƏBİYYAT

- Adams, W. C. (2015). Conducting semi-structured interviews. In K. Newcomer, H. Hatry, & J. Wholey (Eds.), *Handbook of practical program evaluation* (4th ed., pp. 492–505). Jossey-Bass.
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety, and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>.
- Akman, Y., & Abashi, K. (2016). An analysis of teachers' depressive school perceptions in terms of various variables. *Hitit University Journal of Social Sciences Institute*, 9(2), 1111–1124.
- Aksoy, A., & Kutluca F. (2010). A study on sources of stress, symptoms of stress, and consequences of stress in working life. *Journal of Social Policy Conferences*, (49), 457-486.
- Antonova, E. (2016). Occupational stress, job satisfaction, and employee loyalty in hospitality industry: A comparative case study of two hotels in Russia. [Master Thesis]. University of Modul.
- Amelia, C., Aprilianto, A., Supriatna, D., Rusydi, I., & Zahari, N. E. (2022). The role of the principal as an educational supervisor in improving teacher professionalism. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(1), 144–155.
- Arbia, G., Carbone, A., Stanzione, I., & Szpunar, G. (2023). Work-related stress and well-being of teachers: An exploratory study in primary schools in Italy. *Education Sciences*, 13(5), 505–522. <https://doi.org/10.3390/educsci13050505>
- Argon, T., & Ateş, H. (2016). Stress factors affecting primary school level teachers. *Abant İzzet Baysal University Journal of the Faculty of Education*, 7(2), 123-138.

- Arıcan, K. (2011). Sources of organizational stress: A conceptual analysis. *Journal of Education and Human Sciences: Theory and Practice*, (4), 55–76.
- Altunbay, M., & Alaca, J. (2021). The “ideal teacher” model presented in teacher-themed movies. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 409–422. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.685711>.
- Alqarni, N. A. (2021). Well-being and perceptions of stress among EFL university teachers in Saudi Arabia. *Journal of Language and Education*, 7(3), 8–22.
- Asaloei, S. I., Wolomasi, A. K., & Werang, B. R. (2020). Work-Related stress and performance among primary school teachers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(2), 352-358.
- Aslan, H., Baydın, A. H., & Gülmez, B. (2022). The stress caused by supervision practices in schools on teachers. *Scientific Educational Studies*, 6(2), 193–213.
- Aslan, M., & Bakır, A. A. (2018). Sources of organizational stress experienced by primary school teachers. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 7(4), 349–365.
- Aslan, U.H., & Çeçen, A.R. (2007). Investigating the humor styles of teachers who work in secondary education schools according to their level of learned resourcefulness. *Çukurova University Social Sciences Institute Journal*, 16(2), 1-14.
- Azərbaycan müəllimi (dekabr 10, 2010). Ulu öndər Heydər Əliyev təhsil haqqında. http://www.anl.az/down/meqale/az_muellimi/2010/dekabr/145271.htm
- Babbi, Ö. R. (2022). *Sosial tədqiqat praktikası* (I. Şahbazov, Trans.). TeasPress.
- Balaban, J. (2000). The stress sources and coping techniques of teachers in primary education. *Pamukkale University Journal of Education Faculty*, 7(7), 188-195.
- Baloğlu, M., & Bardakcı, S. (2010). The adaptation of the student-life stress inventory-revised to Turkish language validity and preliminary psychometric properties. *Turkish Journal of Psychological Counseling and Guidance*, 33, 57-70.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., Wirsching, M., & Schaarschmidt, U. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 79(3), 199-204. <https://doi.org/10.1007/s00420-005-0042-2>.
- Benmansour, N. (1998). Job satisfaction, stress, and coping strategies among Moroccan high school teachers. *Mediterranean Journal of Educational Studies*, 3(1), 13-33.
- Bhuin, P. K. (2017). A study on work-related stress among the teachers and administrators of privately managed business schools in West Bengal. *Bhatter College Journal of Multidisciplinary Studies*, 7(2), 7-16.
- Biber, K., Cankorur, H., Aydemir, E. A., & Güler, R. S. (2019). Stress coping styles of preschool teachers and teacher candidates. *Ushak University Journal of Educational Research*, 5(2), 32-62.
- Bubelienė, D., & Merkys, G. (2019). The relationship of occupational stress, burnout, and subjective health assessment among Lithuanian teachers. *Nursing Education, Research, and Practice–NERP*, 9(1), 3-11.
- Byrne, B. M. (1999). The nomological network of teacher burnout: A literature review and empirically validated model. In R. Vandenberghe & A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice* (pp. 15–37). Cambridge University Press.
- Carroll, A., Forrest, K., Sanders-O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., Fynes-Clinton, S., & Ziaei, M. (2022). Teacher stress and burnout in Australia: Examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, 25(2), 441-469.

- Caroll, A., York, A., Fynes, C., Sanders O'Connor, E., Flynn, L., Bower, J. M., Forrest, K., & Ziaei, M. (2021). The downstream effects of teacher well-being programs: Improvements in teacher stress, cognition, and well-being benefit their students. *Frontiers in Psychology: Health Psychology*, *12*, 689628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689628>
- Chan, D. W., & Hui, E. K. (1995). Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *British Journal of Educational Psychology*, *65*(1), 15-25.
- Clipa, A. L. (2019). Stress, coping and work performance. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*.
- Creswell, J. W. (2015). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative research*. Pearson
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. Sage.
- Çargan, O. (2018). *The effects of stress on employee performance: A study on teachers* [Unpublished master's dissertation]. University of Kırklareli.
- Demirtaş, Z., & Nacar, D. (2018). Mehmet Akif Ersoy's teacher model in Safahat. *Electronic Journal of Education Sciences*, *7*(13), 97-109.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- DiCarlo, C. F., Meaux, A. B., & LaBiche, E. H. (2020). Exploring mindfulness for perceived teacher stress and classroom climate. *Early Childhood Education Journal*, *48*(4), 485-496.
- Dunham, J., & Varma, V. P. (1998). *Stress in teachers: Past, present, and future*. Whurr.

- Eren, E. (2010). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. Beta.
- Engin, A., & İpek, M. (2020). Determination of stress sources, ways to cope with stress and school-family life conflict levels of teachers. *Aydin Journal of Health*, 6(2), 183-218.
- Ertekin, Y. (1993). *Stress ve yönetim*. Todaie.
- Farber, B. A. (1991). *Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher*. Teachers College Press.
- Farmer, D. (2020). Teacher attrition: The impacts of stress. *Delta Kappa Gamma Bulletin*, 87(1), 41-50.
- Fernández-Batanero, J. M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M. M., & Montenegro-Rueda, M. (2021). Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: A literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 548. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>.
- Gencer, M. (2021). Teachers' opinions on their professional stress: A qualitative study. *Journal of Educational Theory and Practice Research*, 7(2), 251-263.
- Geylani, M. (2024). Stress and stress management. *Istanbul Kent University Journal of Health Sciences*, 3(2), 28-34.
- Göksoy, S., & Argon, T. (2014). Debilitating and invigorating stress sources for teachers at schools. *Journal of Teacher Education and Educators*, 3(2), 245–271.
- Gökbulut, B., & Dindaş, S. (2022). An examination of teachers' professional burnout and technostress levels. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(47), 42–59.

- Gölezlioğlu, Y. N., & Ünal, A. (2023). Parent attitudes and behaviors affecting teacher motivation. *Research on Education and Psychology*, 7(2), 408–429. <https://doi.org/10.54535/rep.1326432>
- Greenberg, M. T., Brown, J. L., & Abenavoli, R. M. (2016). Teacher stress and health: Effects on teachers, students, and schools. *Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University*.
- Guglielmi, R. S., & Tatrow, K. (1998). Occupational stress, burnout, and health in teachers: A methodological and theoretical analysis. *Review of Educational Research*, 68(1), 61-99.
- Gulzar, I., Ashraf, Z., & Mehmood, A. (2022). Workplace distress and eustress among teachers during the pandemic. *Open Journal of Social Sciences*, 10(11), 156-176.
- Hagermoser Sanetti, L. M., Boyle, A. M., Magrath, E., Cascio, A., & Moore, E. (2021). Intervening to decrease teacher stress: A review of current research and new directions. *Contemporary School Psychology*, 25(1), 95–109. <https://doi.org/10.1007/s40688-020-00294-6>
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J. E., & Reinke, W. M. (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90-100.
- Herman, K. C., Prewett, S. L., Eddy, C. L., Savala, A., & Reinke, W. M. (2020). Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology*, 78, 54-68. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.02.001>.
- Herman, K. C., Reinke, W. M., & Eddy, C. L. (2020). Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory. *Journal of School Psychology*, 78, 69-74.

- Hiçyılmaz, S. (2020). Organizational stress sources and management: A qualitative study with selected private sector employees from Turkey and Russia. *International Journal of Humanities and Education Studies*, 6(14), 670-707.
- Jeon, L., & Ardeleanu, K. (2020). Work climate in early care and education and teachers' stress: Indirect associations through emotion regulation. *Early Education and Development*, 31(7), 1031–1051.
- Kabito, G. G., & Wami, S. D. (2020). Perceived work-related stress and its associated factors among public secondary school teachers in Gondar city: A cross-sectional study from Ethiopia. *BMC Research Notes*, 13, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s13104-020-05263-3>.
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Kavcar, C. (1982). A teacher training model that disappeared into history: The higher teacher's college. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 15(1), 197-214.
- Kim, J., Shin, Y., Tsukayama, E., & Park, D. (2020). Stress mindset predicts job turnover among preschool teachers. *Journal of School Psychology*, 78, 13-22.
- Kongcharoen, J., Onmek, N., Jandang, P., & Wangyisen, S. (2020). Stress and work motivation of primary and secondary school teachers. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12(4), 709–723. <https://doi.org/10.1108/JARHE-04-2019-0088>
- Köse, H. (2013). Stress and stress management in organizations. *Journal of Anadolu Bil Vocational School of Higher Education*, 29, 37-44.
- Kurt, B., Akbaba, M., & Ötegen, V. R. (2017). Stress in work life. *The Turkish Journal of Occupational/Environmental Medicine and Safety*, 2(1), 13-13.

- Kuyumcu, E., & Kaya, H. İ. (2020). An examination of teachers' attitudes and opinions towards the teaching profession. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 7(3), 333-366.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Re.*, 53(1), 27-35.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Mei, P. L., & Yazdanifard, R. (2012). Occupational stress: A new perspective of stress Management. *International Journal of Business and Management Studies*, 4(1), 197-208.
- Mercan, E., & Gündüz, Y. (2024). Teachers' opinions on stress conditions caused by inspections in private educational institutions. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 13(3), 629–640. <https://doi.org/10.30703/cije.1401833>
- Məmmədova, N. (2023). *Məktəb direktorlarının sosial ədalət liderlik davranışları və müəllimlərin bu davranışlara münasibəti* [Magistr dissertasiyası]. Xəzər Universiteti.
- Navickienė, L., Stasiūnaitienė, E., Kupčikienė, I., & Misiūnas, D. (2019). Stressors in teacher's work. *reactions*, 7(8).
- Naghieh, A., Montgomery, P., Bonell, C. P., Thompson, M., & Aber, J. L. (2015). Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(4), Article CD010306. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010306.pub2>
- Neuendorf, K. A. (2020). Content analysis and thematic coding. In P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of research methods in health social sciences* (pp. 395–410). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5251-4_52
- Newstrom, J. W., & Davis, K. (2002). *Organizational behavior* (Ith ed.). McGrawHill Higher Education.

- Ökmen, H., & Karadaş, H. (2025). An analysis of the sources of problems faced by teachers in classroom management. *Electronic Journal of Social Sciences*, 24(1), 408–428. <https://doi.org/10.17755/esosder.1551945>
- Özkan, M., & Arslantaş, H. İ. (2013). A scaling study on effective teacher characteristics. *Trakya University Journal of Social Sciences*, 15(1), 311-330.
- Pehlivan, İ. (2008). *İş yaşamında stress*. Pegem.
- Percey Producer M. www.bbc.com. Retrieved August 19, 2015, from BBC: <http://www.bbc.com/news/education/31921457>. 2015, 3(17).
- Pithers, R. T., & Soden, R. (1998). Scottish and Australian teacher stress and strain: a comparative study. *British Journal of Educational Psychology*, 68(2), 269-279.
- Ramberg, J., Brodin Låftman, S., Åkerstedt, T., & Modin, B. (2020). Teacher stress and students' school well-being: The case of upper secondary schools in Stockholm. *Scandinavian J. of Educational Research*, 64(6), 816–830. <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1634051>.
- Redín, C. I., & Erro-Garcés, A. (2020). Stress in teaching professionals across Europe. *Int. J. of Educational Research*, 103, 101623. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101623>.
- Saini, R., Arora, A., Joshi, H., & Gaurav, A. K. (2024). Exploring the link between eustress and adolescent health in India: An empirical study. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 277.
- Selye, H. (1950). *Stress*. Acta.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.

- Sezer, A., Çavuş, H., Güçlü, İ., Bulut, F., Kaya, E., Kaya, T., & Bilen, F. (2022). Investigation of postgraduate studies on organisational stress and stress factors in Educational Institutions. *Academic Journal of History and Idea*, 10(6), 2769-2781.
- Spector, P. E. (2002). Employee control and occupational stress. *Current directions in Psychological Science*, 11(4), 133-136.
- Steiner, E. D., & Woo, A. (2021). *Job-related stress threatens the teacher supply: Key findings from the 2021 State of the U.S. Teacher Survey*. RAND Corporation. https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1108-1.html
- Tavlı, F., & Ünsal, G. (2016). Factory workers' sources of stress and coping attitudes. *Journal of Academic Research in Nursing*, 2(1), 9-15.
- Taylor, S. G., Roberts, A. M., & Zarrett, N. (2021). A brief mindfulness-based intervention to reduce teacher stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 100, 103284. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103284>.
- Taçgın, F. T., Karapınar, M., & Karakaya, A. (2020). A study on employees' perceptions of stress. *Journal of Economy Business and Management*, 4(2), 158-180.
- Telli, S., Den Brok, P., & Çakıroğlu, J. (2010). Teachers' and students' views on the ideal teacher. *Education and Science*, 33(149), 118–129.
- Tirana, J., Trungu, D., & Chiesi, L. L. (2023). Motivation factors influence teachers' job satisfaction. *Journal of Educational and Social Research*, 13(3), 265. <https://doi.org/10.36941/jesr-2023-0075>
- Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu (iyun 19, 2009). <https://e-qanun.az/framework/18343>
- Unterbrink, T., Hack, A., Pfeifer, R., Buhl-Grießhaber, V., Müller, U., Wesche, H., ... & Bauer, J. (2007). Burnout and effort–reward imbalance in a sample of 949 German teachers.

- International Archives of Occupational and Environmental Health*, 80(5), 433–441.
<https://doi.org/10.1007/s00420-007-0197-7>.
- Ünsal, S. (2021). On the definition and importance of teaching profession and changing roles of teachers. *Istanbul Commerce University Journal of Social Sciences*, 20(42), 1481-1504.
<https://doi.org/10.46928/iticusbe.956111>.
- Van Dick, R., & Wagner, U. (2001). Stress and strain in teaching: A structural equation approach. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 243-259.
- Von der Embse, N., & Mankin, A. (2021). Changes in teacher stress and wellbeing throughout the academic year. *Journal of Applied School Psychology*, 37(2), 165-184.
- Von Haaren-Mack, B., Schaefer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Stress in physical education teachers: a systematic review of sources, consequences, and moderators of stress. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(2), 279-297.
- Yanardağ, U., & Dikmen, T. (2020). A discussion from the perspective of the social work profession. *Mehmet Akif Ersoy University J. of Social Sciences Institute*, 31, 120-136.
- Yates, J. (1986). *Gerilim altındaki yönetici*. İlgı Press.
- Yıldırım, İ. (1991). Stress and relaxation techniques in coping with stress. *Hacettepe University Journal of Education*, 6,175-189.
- Yılmaz, S., Hacıhasanoğlu, R., & Çiçek, Z. (2006). The detection of the mental problems of the nursing students and affecting factors. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 15(6), 92-97.
- Yunarti, B. S., Asaloei, S. I., Wula, P., & Werang, B. R. (2020). Stress and performance of elementary school teachers in Southern Papua: A survey approach. *Universal Journal of Educational Research*, 8(3), 924-930.

- Yücel, A. S., Orhan, S., Şekeroğlu, B., Karadağ, T. F., & Çeviker, A. (2019). Evaluation of the organizational job stress levels of physical education teachers in terms of some demographic variables. *Journal of Sports Education*, 3(2), 58-70.
- Zurlo, M. C., Pes, D., & Cooper, C. L. (2007). Stress in teaching: A study of occupational stress and its determinants among Italian schoolteachers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(4), 231-241.
- Zurlo, M. C., Pes, D., & Siegrist, J. (2010). Validity and reliability of the effort-reward imbalance questionnaire in a sample of 673 Italian teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 83(6), 665-674. <https://doi.org/10.1007/s00420-010-0575-9>.

Əlavələr

Əlavə 1. Etik sözləşmə formu

<i>Etik sözləşmə</i>	
<i>Tədqiqatçı:</i>	Şamama Əmirova
<i>Tədqiqat mövzusu:</i>	<i>Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi.</i>
<i>Müəssisə:</i>	ADA University
<i>Əlaqə nömrəsi:</i>	(+994 50) 448 41 85
<i>Email:</i>	lachin10@list.ru , samirova19322@ada.edu.az
<p>Əziz iştirakçı,</p> <p>“Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi” tədqiqat işində iştirak etməyə dəvət olunursunuz. İştirak etmək qərarına gəlməzdən əvvəl, tədqiqatın məqsədini, iştirakınızın nələri əhatə edəcəyini və iştirakla bağlı hər hansı potensial risk və ya faydaları başa düşməyiniz vacibdir.</p> <p><u>Tədqiqatın məqsədi:</u> Tədqiqatın məqsədi, 2024-2025-ci tədris ilində ümumtəhsil məktəblərində çalışan müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressini araşdırmaqdan ibarətdir. Tədqiqat, eyni zamanda bu stressin iş performansına təsirlərini müəyyən etmək məqsədi daşıyır.</p> <p><u>Qısa məlumat:</u> Stress müasir dövrdə insanların həyat keyfiyyətinə ciddi şəkildə təsir edir, fiziki və psixoloji təsirlərlə özünü göstərir. Araşdırmalara görə iki növ stress vardır: Müsbət stress (eustress) insanları aktivləşdirib güldürürkən, mənfi stress (distress) fiziki və emosional mənada insana zərər verir. Günümüzdə insanları narahat edən əsas məsələlərdən biri iş mühitində baş verən stressdir. İş mühitində mənfi stress mənbələri kimi, rəhbər tutumu, həmkarlararsı münasibətlər, kənar müdaxilələr, iş yükü və.s. kimi amilləri göstərmək olar. Bununla yanaşı iş mühitində müsbət stress, yəni işçinin iş performansını</p>	

artıran, onları müsbət motivasiya edən, həvəsləndirən stress mənbələri də mövcuddur. Bunlara misal olaraq, mükafatlandırma, işçinin əməyinin qiymətləndirilməsi, vəzifə artımı, əmək haqqı artımı, işçinin inkişafına dəstək olacaq təlim və seminarların təşkili, müəyyən idarəetmə və ya təşkilati işlərdə işçilərə məsuliyyətlərin verilməsi və. s aid etmək olar. İş mühitində stressin düzgün idarə olunması işçinin peşə stressini azalda və təşkilatın mənafeyinə müsbət təsir göstərə bilər.

Prosedurlar: Bu tədqiqatda iştirak etməyə razısınızsa, sizdən yarı strukturlaşdırılmış müsahibədə iştirak etməyiniz xahiş olunacaq. Müsahibə sizin istəyinizdən asılı olaraq ya şəxsən, ya da virtual platforma vasitəsilə aparılacaq. Müsahibənin təxminən 45-50 dəqiqə davam edəcəyi gözlənilir və bu müddət ərzində sizə müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi haqqında suallar veriləcəkdir.

Tədqiqatın riskləri və faydaları: Fikirlərinizi və təcrübələrinizi müzakirə etmək şəxsi düşüncələrə səbəb ola bilər. İstənilən narahatlığı azaltmaq üçün siz istənilən vaxt istənilən suala cavab verməkdən imtina edə bilərsiniz. Bu tədqiqatda iştirak tamamilə könüllüdür. İştirak etmək və ya iştirakdan imtina etmək qərarınız tədqiqatçılar və ya təhsil müəssisənlə mövcud və ya gələcək münasibətlərinizə təsir etməyəcək. Bu tədqiqatda iştirak etməklə siz müəllimlərin stress qaynaqlarının aşkarlanmasına və stressin düzgün idarə olunmasına kömək edə bilərsiniz.

Məxfilik: Məxfiliyiniz tədqiqat boyu ciddi şəkildə qorunacaq. Müsahibə zamanı toplanan bütün məlumatlar anonimləşdiriləcək və yalnız tədqiqat məqsədləri üçün istifadə olunacaq. Adınız və hər hansı şəxsiyyəti müəyyənləşdirən məlumat məxfi saxlanılacaq və bu araşdırmanın nəticəsi olan heç bir nəşr və ya hesabatda açıqlanmayacaq.

Əlaqə məlumatı: Tədqiqatla bağlı hər hansı sualınız və ya narahatlığınız varsa, tədqiqatçı Şamama Əmirova ilə lachin10@list.ru ünvanında əlaqə saxlaya bilərsiniz.

Razılıq: Bu tədqiqatda iştirak etməyə razılıq verməklə siz bu razılıq formasında təqdim olunan məlumatları oxuduğunuzu və başa düşdüyünüzü təsdiq edirsiniz. Siz, "Müəllimlərin nane yaradan və motivasiya edən peşə stressini" araşdıran tədqiqat işində könüllü olaraq iştirak etməyə razılıq verirsiniz.

Zəhmət olmasa imzanızı ataraq və tarix qoyaraq razılığınızı bildirin:

İmza: _____ Tarix: _____

İştirakınız üçün təşəkkür edirik. Sizin fikirləriniz bu araşdırma üçün önəmlidir.

Əlavə 2. Ekspert rəyi

ADA Universitetinin Təhsil fakültəsinin
"Təhsilin İdarəolunması" ixtisası üzrə
magistrantı Əmirova Şamamaya

Hörmətli Şamama xanım,

"Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi" mövzusunda dissertasiya işinizlə əlaqəli olaraq istifadə edəcəyiniz müsahibə sualları və şərh üçün 25 dekabr 2024- cü il tarixli müraciətinizə əsasən deyə bilərəm ki, müsahibə suallarınız mövzuya uyğundur və anlaşıqlıdır. Təhsilinizdə uğurlar arzulayıram.

Hörmətlə, Azərbaycan Kooperasiya Universitetinin "Kompüter mühəndisliyi və informasiya texnologiyaları kafedrası"nın müdiri, prof. H.N.Tağıyev

İmza: 

Tarix: 27.12.24

Əlavə 3. Dilçi ekspert rəyi

**ADA Universitetinin Təhsil fakültəsinin
"Təhsilin İdarə edilməsi" ixtisası üzrə
magistrantı Şamama xanım Əmirovaya**

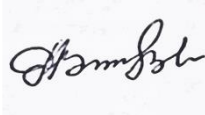
Hörmətli Şamama xanım,

"Müəllimlərin mane yaradan və motivasiya edən peşə stressi" mövzusunda dissertasiya işinizlə əlaqəli olaraq istifadə edəcəyiniz müsahibə sualları və şərh üçün 28 yanvar 2025- ci il tarixli müraciətinizə əsasən deyə bilərəm ki, müsahibə suallarınız dil və məzmun baxımından mövzuya uyğundur. Sualların mənası anlaşıqlıdır. Müdafiənizdə sizə uğurlar arzulayıram.

Hörmətlə,

**Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti Müasir Azərbaycan dili kafedranının dosenti,
f.ü.f.d, E,Ş.Abişov**

İmza:



Tarix: 30.01.25