

DOI: <https://doi.org/10.36719/2789-6919/55/90-99>

Şamama Əmirova

Laçın rayon 10 №-li tam orta ümumtəhsil məktəbi

<https://orcid.org/0009-0008-6540-2883>

amirovashamama@gmail.com

Müəllimlərin peşə stressi: maneə yaradan və motivasiya edən amillər

Xülasə

Müasir dövrdə müəllimlərin peşə fəaliyyəti artan iş yükü, sosial gözləntilər və idarəetmə tələbləri fonunda daha mürəkkəb xarakter almışdır. Bu proses müəllimlərin peşə stressi ilə qarşılaşma ehtimalını əhəmiyyətli dərəcədə artırır. Bununla yanaşı, müəllimlik peşəsində onları motivasiya edən, peşəkar inkişaflarına dəstək olan stress mənbələri də mövcuddur. Təqdim olunan məqalədə müəllimlərin peşə fəaliyyəti zamanı yaşadıkları stress amilləri maneə yaradan və motivasiya edən aspektlər üzrə təhlil edilmişdir. Tədqiqatın əsas məqsədi müəllimlərin peşə stressinə səbəb olan faktorları müəyyənləşdirmək və bu stressin onların peşə motivasiyasına təsirini araşdırmaqdır. Araşdırma keyfiyyət tədqiqat metoduna əsaslanaraq ümumtəhsil müəssisələrində çalışan 12 müəllimin iştirakı ilə aparılmışdır. Məlumatlar yarı-strukturlaşdırılmış müsahibələr vasitəsilə toplanmış və məzmun təhlili üsulu ilə təhlil edilmişdir.

Nəticələr göstərir ki, sənədləşmə yükünün çoxluğu, şagird davranışları, valideynlərin haqsız münasibətləri, aşağı maaş və dərsliklərlə bağlı çətinliklər müəllimlər üçün əsas maneə yaradan stress amilləridir. Bununla yanaşı, şagird nailiyyətləri, peşəkar inkişaf imkanları, müsbət məktəb mühiti və sosial dəstək mexanizmləri müəllimlərin motivasiyasını artıran mühüm faktorlar kimi çıxış edir. Həmçinin, müəllimlər motivasiya edən stressin iş həvəsini artırdığını, maneə yaradan stressin isə psixoloji yorğunluq yaratdığını bildiriblər. Məqalədə əldə olunan nəticələr əsasında psixoloji dəstək proqramları, valideynlərlə maarifləndirmə tədbirləri, sənədləşmənin sadələşdirilməsi, dərsliklərin təkmilləşdirilməsi və sosial fəaliyyət imkanlarının artırılması tövsiyə olunmuşdur.

Açar sözlər: *peşə stressi, stress mənbələri, müəllimlik, motivasiya edən stress, maneə yaradan stress*

Shamama Amirova

Lachin District Secondary School No. 10

<https://orcid.org/0009-0008-6540-2883>

amirova.shamama@gmail.com

Teachers' Professional Stress: Factors that Create Obstacles and Motivate Them

Abstract

In the modern education system, teachers' professional activity has become increasingly complex against the backdrop of an expanding workload, growing social expectations, and rising administrative demands. This process significantly increases the likelihood of teachers encountering occupational stress. At the same time, the teaching profession also involves stress-related sources that motivate teachers and support their professional development. The present article analyzes the stress factors experienced by teachers during their professional activities from both hindering and motivating perspectives. The main aim of the study is to identify the factors that cause occupational stress among teachers and to examine the impact of this stress on their professional motivation.

The study is based on a qualitative research approach and was conducted with the participation of 12 teachers working in general education institutions. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using the content analysis method.

The findings indicate that an excessive documentation workload, student behavior problems, unfair attitudes of parents, low salaries, and difficulties related to textbooks constitute the primary hindering stress factors for teachers. In contrast, student achievements, opportunities for professional development, a positive school environment, and social support mechanisms emerge as important factors that enhance teachers' motivation. Moreover, teachers reported that motivating stress increases their enthusiasm for work, whereas hindering stress leads to psychological exhaustion.

Based on the findings obtained in the article, the implementation of psychological support programs, awareness-raising activities for parents, simplification of documentation procedures, improvement of textbooks, and expansion of social activity opportunities are recommended.

Keywords: *occupational stress, sources of stress, teaching profession, motivating stress, hindering stress*

Giriş

Müasir dövrdə təhsil sistemində baş verən sürətli dəyişikliklər, sosial gözləntilərin artması və müəllimlərin üzərinə düşən çoxşaxəli məsuliyyətlər onların peşə fəaliyyətində stress faktorunun əhəmiyyətini daha da artırmışdır. Müəllimlik peşəsi uzun illərdir ki, yüksək emosional yük və psixoloji gərginliklə xarakterizə olunan sahələrdən biri kimi qiymətləndirilir (Akman və Abaslı, 2016; Biber və digərləri, 2019). Müəllimlərin yaşadıkları stress yalnız onların fərdi rifahına deyil, eyni zamanda, tədrisin keyfiyyətinə, şagird nailiyyətlərinə və ümumilikdə təhsil sisteminin səmərəliliyinə birbaşa təsir göstərir (Gencer, 2021).

Stress anlayışı əsasən mənfi kontekstdə anlaşılsa da, stress yalnız destruktiv deyil, eyni zamanda, müəyyən hallarda motivasiyaedici və inkişafetdirici rol oynaya bilər. Bu baxımdan, müəllimlərin peşə fəaliyyətində qarşılaşdıqları stressin ikili xarakter daşması – həm maneə yaradan, həm də motivasiya edən tərəflərinin mövcudluğu – xüsusi elmi maraq doğurur (Göksoy və Argon, 2014). Müsbət stress müəllimlərin yaradıcılığını, təşəbbüskarlığını və peşəkar inkişafını stimullaşdırma bildiyi halda, maneə yaradan stress uzunmüddətli psixoloji yorğunluğa, motivasiya itkisinə və peşədən uzaqlaşma meyillərinə səbəb ola bilər (Yanardağ və Dikmen, 2020).

Müəllimlik peşəsində stressin mövcudluğu bir çox tədqiqatlarda empirik olaraq sübut edilmişdir. Zurlo və həmkarlarının (2007) araşdırmasına əsasən, müəllimlərin yaşadıkları stress əsasən təşkilati faktorlar və iş-mükafat balansının pozulması ilə əlaqələndirilir. Eyni zamanda, müəllimlərin əməkhaqqı, sosial statusu və cəmiyyət tərəfindən qiymətləndirilmə səviyyəsi də stressin formalaşmasında mühüm rol oynayır (Zurlo və digərləri., 2007).

Argon və Ateş (2007) müəllimlərin stress mənbələri arasında şagird sayı, həmkarlarla münasibətlər və məktəbdaxili ünsiyyət problemlərini ön plana çəkmişdir. Yanardağ və Dikmen (2020) isə valideynlərin haqsız şikayət mexanizmlərinin müəllimlərin peşə nüfuzuna mənfi təsir göstərdiyini və bu vəziyyətin stress səviyyəsini artırdığını vurğulamışdır. Həmçinin, müəllim nüfuzunun azalması, onların öz peşə rollarını dəyərsiz hiss etmələrinə və motivasiya itkisinə səbəb ola biləcəyini qeyd etmişdir. Digər tərəfdən, motivasiya edən stress anlayışı müəllimlərin işə bağlılığını artıran mühüm psixoloji faktor kimi təqdim olunur. Yücel və digərlərinin (2019) tədqiqatı göstərir ki, müəllimlərin əməyinin tanınması və rəhbərlik tərəfindən dəstəklənməsi onların peşə stressini daha konstruktiv şəkildə qəbul etmələrinə imkan yaradır. Bu nəticələr Hiçyılmazın (2020) araşdırması ilə də uyğunluq təşkil edir.

Peşə stressinin müəllimlərə təsiri və nəticələri ilə bağlı aparılmış tədqiqatlar da mövcuddur. Ədəbiyyatda qeyd olunur ki, müəllimlərin yaşadıkları stress onların ailə həyatı, sosial münasibətləri və emosional rifahı üzərində ciddi təsirlər yarada bilər (Engin və İpek, 2020). Peşə stressinin uzunmüddətli təsiri isə müəllimlərin iş performansının azalması, peşə yanması və psixoloji problemlərlə nəticələnə bilər (Yıldırım, 1991; Yılmaz və digərləri, 2006). Digər tərəfdən, düzgün idarə olunan stress müəllimlərin özünə inamını artıraraq, onları daha məhsuldar və məqsədyönlü fəaliyyətə sövq edə bilər (Göksoy və Argon, 2014).

Beynəlxalq tədqiqatlar müəllimlərin peşə stressinin əsas mənbələri kimi iş yükünün çoxluğu, valideynlərlə münasibətlərdə yaşanan gərginlik, şagird davranış problemləri, təşkilati dəstəyin zəifliyi

və sosial qiymətləndirmənin aşağı səviyyədə olmasını göstərir (Argon və Ateş, 2007; Zurlo və digərləri, 2010; Van Dick və Wagner, 2001).

Bununla yanaşı, müəllimlərin əməyinin tanınması, rəhbərliyin dəstəyi və şagirdlərin nailiyyətləri kimi amillər onların stressi motivasiyaedici faktor kimi qəbul etmələrinə səbəb ola bilər (Yücel və digərləri, 2019; Gölezlioğlu və Ünal, 2023).

Müəllimlərin peşə stressi ilə bağlı aparılan çoxsaylı beynəlxalq araşdırmalara baxmayaraq, motivasiya edən və maneə yaradan stress anlayışlarının eyni tədqiqat çərçivəsində müqayisəli şəkildə araşdırılmasına daha az rast gəlinir.

Xüsusilə Azərbaycan kontekstində müəllimlərin peşə stressinin bu ikili strukturu ilə bağlı aparılmış sistemli elmi tədqiqatlara rast gəlinmir. Bu fakt mövzunun elmi yeniliyini və aktuallığını daha da artırır. Bu baxımdan, müəllimlərin maneə yaradan və motivasiya edən peşə stressinin mənbələrinin, nəticələrinin və stresslə mübarizə strategiyalarının araşdırılması həm elmi, həm də praktik baxımdan əhəmiyyətlidir. Tədqiqat nəticələrinin təhsil siyasətinin formalaşdırılması, məktəb idarəçiliyinin təkmilləşdirilməsi və müəllimlər üçün psixoloji dəstək mexanizmlərinin yaradılmasına töhfə verəcəyi gözlənilir.

Tədqiqat

“Müəllimlərin peşə stressi: maneə yaradan və motivasiya edən amillər” mövzusunda aparılmış tədqiqat müəllimlərin peşə fəaliyyətində qarşılaşdıqları maneə yaradan və motivasiya edən stress növlərini daha dərinlən anlamaq məqsədilə keyfiyyət tədqiqat metodu ilə dizayn edilmişdir. Keyfiyyət yanaşmanın seçilməsi tədqiqat obyektinin – müəllimlərin fərdi təcrübələri, emosional reaksiyaları və subyektiv dəyərləndirmələri – statistik göstəricilərdən daha çox mənalardan və yaşantıların öyrənilməsinə tələb etməsi ilə əsaslandırılır. Keyfiyyət tədqiqatları fərdlərin hadisələri necə qavradığını və onlara hansı mənalara yüklədiyini ortaya çıxarmaq baxımından daha çevik və dərin məlumat təqdim edir (Yanardağ və Dikmen, 2020).

Tədqiqat fenomenoloji yanaşmaya əsaslanmışdır. Fenomenoloji metod fərdlərin müəyyən bir fenomenlə bağlı yaşadıkları təcrübələrin mahiyyətini üzə çıxarmağı hədəfləyir. Bu yanaşma çərçivəsində müəllimlərin peşə stressini necə dərk etdikləri, stressi hansı hallarda maneə yaradan, hansı hallarda isə motivasiya edən amil kimi qiymətləndirdikləri araşdırılmışdır. Fenomenoloji yanaşma müəllimlərin real iş mühitində qarşılaşdıqları çətinlikləri və müsbət təcrübələri onların öz baxış bucağından təqdim etməyə imkan verir (Lazarus və Folkman, 1984).

Tədqiqat 2024–2025-ci tədris ilində Şərqi Zəngəzur Regional Təhsil İdarəsinə tabe olan ümumtəhsil müəssisələrində aparılmışdır. İştirakçıların seçilməsində qeyri-təsadüfi məqsədli seçmə üsulundan istifadə olunmuşdur. Məqsədli seçmə tədqiqat mövzusu ilə birbaşa əlaqəli olan və araşdırılan fenomen haqqında zəngin məlumat verə biləcək fərdlərin seçilməsinə imkan yaradır. Bu tədqiqatda məqsədli seçmə müəllimlərin peşə stressini birbaşa təcrübə edən əsas qrup olmasını nəzərə alaraq tətbiq edilmişdir (Göksoy və Argon, 2014).

Tədqiqatda müxtəlif yaş qruplarını, fənn sahələrini və iş təcrübəsini təmsil edən ümumilikdə 12 müəllim iştirak etmişdir. İştirakçıların peşə təcrübəsinin müxtəlifliyi müəllimlərin stressi fərqli aspektlərdən dəyərləndirməsinə və mövzunun daha geniş çərçivədə araşdırılmasına şərait yaratmışdır. Tədqiqat iştirakçılarının demografik 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
İxtisas	İbtidai sinif	5
	Azərbaycan dili	3
	Kimya	1
	Biologiya	1
	İngilis dili	1
	İnformatika	1
İş stajı	4-8 il	2
	9-13 il	1
	14-18 il	3
	19 il və üzəri	6

Cədvəl 1-də göründüyü 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 yaştan 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.

Məlumatların toplanması üçün yarı strukturlaşdırılmış müsahibə üsulundan istifadə olunmuşdur. Yarı strukturlaşdırılmış müsahibələr tədqiqatçıya əvvəlcədən müəyyən edilmiş suallar əsasında məlumat toplamaqla yanaşı, respondentlərin cavablarına uyğun olaraq əlavə suallar vermək və mövzunu daha dərinlən araşdırmaq imkanı yaradır. Bu üsul müəllimlərin stresslə bağlı şəxsi təcrübələrini sərbəst şəkildə ifadə etmələrinə şərait yaratmışdır (Engin və İpek, 2020).

Müsahibə sualları tədqiqatın məqsədinə uyğun olaraq hazırlanmış və müəllimlərin motivasiya edən peşə stressi mənbələrini, maneə yaradan peşə stressi amillərini, stressin psixoloji və peşəkar nəticələrini, stresslə mübarizə strategiyalarını əhatə etmişdir. Hər bir müsahibə təxminən 45–50 dəqiqə davam etmiş və respondentlərin razılığı ilə qeydə alınmışdır. Etik prinsiplərə uyğun olaraq iştirakçılara tədqiqatın məqsədi izah edilmiş, onların anonimliyi və məxfiliyi təmin edilmişdir.

Aparılmış keyfiyyət tədqiqatı nəticəsində müəllimlərin peşə fəaliyyəti zamanı yaşadıkları stresslə bağlı zəngin və çoxşaxəli məlumatlar əldə edilmişdir. Əldə olunmuş məlumatlar “məzmun təhlili” üsulu ilə təhlil edilmişdir. Məlumatların təhlili prosesi bir neçə mərhələdə həyata keçirilmişdir. İlk mərhələdə müsahibə qeydləri dəfələrlə oxunaraq ilkin kodlar müəyyən edilmişdir. Daha sonra oxşar məna daşıyan kodlar birləşdirilərək kateqoriyalar formalaşdırılmış və dörd əsas tematik istiqamətdə qruplaşdırılmışdır: (1) motivasiya edən peşə stressi, (2) maneə yaradan peşə stressi, (3) stressin təsiri və nəticələri, (4) stresslə mübarizə strategiyaları. Bu temalar müəllimlərin real peşə təcrübələrini əks etdirməklə yanaşı, mövcud elmi ədəbiyyatda qeyd olunan nəticələrlə də uyğunluq təşkil edir (Argon və Ateş, 2007; Yanardağ və Dikmen, 2020). Məzmun təhlili keyfiyyət məlumatlarının sistemli şəkildə kodlaşdırılması və tematik kateqoriyalar altında qruplaşdırılması yolu ilə məlumatların mənalandırılmasını təmin edir. Bu üsul müəllimlərin müsahibələrdə ifadə etdikləri fikirlərin ümumi məntiqi çərçivədə təhlil olunmasına imkan vermişdir (Yıldırım, 1991).

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.

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

Cədvəl 2-dən də göründüyü kimi, müəllimləri 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. Müəllimləri motivasiya edən digər stress mənbələri isə şagirdlərdən qaynaqlanır. Kodlarda da qeyd olunduğu kimi, şagirdlərin məktəb daxilində və məktəbdən kənarda 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 gözədən 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. Mənə 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 duyurdum. 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.

Müəllimlərin maneə yaradan peşə stressi ilə bağlı tapıntılar: Müəllimlərin maneə yaradan peşə stress mənbələri haqqında düşüncələri qruplaşdırılaraq, Cədvəl 3-də verilmişdir.

Maneə yaradan peşə stress mənbələri

Kateqoriya	Kod	f
Şagird	Dərsə marağın olmaması və etinasız münasibət	8
	Davranış pozuntuları	7
	Zəif akademik nəticələr	5
Validəyn	Validəynlərin 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
Dərslik və materiallar	Resursların çatışmazlığı	10
	Dərsliklərin 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 maneə 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. Validəynlərdən 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), dərsliklərin 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 dərsdə telefonla məşğul olur. Amma qətiyyənlə elə bir şey olmayıb. Sadəcə bütün şagirdlər kimi, həmin valideynin də övladından dərs oxumasını tələb etdiyim üçün olub mənimlə düşmə. Bunun üstündə məktəb direktoru gəlib, yoxlama gəlib. Validəynin yalan məlumatına görə mən nə qədər stress yaşamışam. Bu məsələyə də qiymətin düzgün verilməməsi məni həvəsdən salıb. Artıq həmin sinif dərs keçmək istəmirəm.” (M8).

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

“Maneə 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 maneə 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 maneə yaradan, həm də motivasiya edən peşə stressi qaynağı olmasıdır.

Peşə stressinin təsiri və nəticələri ilə bağlı tapıntılar.

Müəllimlərin maneə 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.

Maneə yaradan peşə stressinin təsirləri

Kateqoriya	Kod	F
Fiziki və emosional təsirlər	Əsəbilik	10
	Motivasiyanın azalması və ruh düşkünlüyü	10
	Titrəmə və ürək döyüntüsünün artması	4
İş və peşəkar inkişafa təsiri	İş həvəssiz yanaşma	8
	Effektivliyin azalması	7
	Özünü inkişafdan 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. Maneə 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, maneə 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, “maneə 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” deyər vurğulayır. M7 maneə yaradan stressin işin effektivliyinə təsir etdiyini bu sözlərlə ifadə edir: “Maneə yaradan stress yaşayanda diqqətim yayınmağa başlayır, səhvlərim çoxalır, dərs prosesinin axıra kimi getmədiyini görürəm, həmin günün mövzusunı tez-tez keçdiyimi hiss edirəm və anlayıram ki, bu gün mənim günüm deyil. Ən pisi isə şagirdlərimin bundan təsirləndiyini hiss etməyimdirdir.” “.....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
Fiziki və emosional təsirlər	Ruh yüksəkliyi və motivasiyanın artması	8
	Sevinc və həyəcan	7
	Sevinc göz yaşları	4
	Güləmsəmə	3
İş və peşəkar inkişafa təsiri	Daha həvəslə çalışmaq və işə sevgi	11
	Yeniliklər axtarmaq və özünü inkişaf etdirmək	9

Müəllimləri 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 məndə 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, hər şeyə təsir edir. Mənə motivasiya verir, beynimə yüksək düşüncələr gəlir. İstəyirəm ki, irəli gedim, bundan da yaxşısını edirəm." (M 8).

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

"Maneə yaradan stress yaşadığında 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 yaşadığında isə çox enerjili oluram, daha yaradıcı oluram. Bütün bunları, şagirdlərimin mənə verdiyi rəylər əsasında bilmişəm ki, doğrudan bu proses sinfə də yansıyırmış." (M12).

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

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

Müəllimlik peşəsində stresslə mübarizə strategiyaları ilə bağlı tapıntılar. Müəllimlərin maneə yaradan stressə qarşı mübarizə üsulları ilə bağlı tapıntılar məzmun təhlili vasitəsilə təhlil olunaraq, Cədvəl 6-da verilmişdir.

Cədvəl 6.
Maneə yaradan stresslə mübarizə strategiyaları

Kateqoriya	Kod	F
Özünü sakitləşdirmə	Dua	5
	Nəfəsalma texnikaları	4
Sosial dəstək	Həmkarlarla münasibət	6
	Rəhbərliklə ünsiyyət	5
	Validəynlərlə 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), müaliə 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. Zamana 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 şəxsiyyətlərarası 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.

Nəticə

Tədqiqatın nəticələri müəllimlərin peşə stressinin kompleks və çoxölçülü xarakter daşdığını bir daha təsdiqləyir. Maneə yaradan stress amilləri əsasən təşkilati və inzibati faktorlarla əlaqələndirilir. Bu faktorların müəllimlərin peşə fəaliyyətinə mənfi təsiri onların motivasiyasının azalması və emosional tükənmə riskinin artması ilə nəticələnə bilər (Yılmaz və digərləri, 2006). Digər tərəfdən, motivasiya edən stress amillərinin mövcudluğu stress anlayışına yalnız neqativ prizmadan yanaşmanın düzgün olmadığını göstərir. Müəllimlərin qarşılaşdıqları bəzi çətinliklər onların peşəkar inkişafına təkan verərək, işə bağlılıq səviyyəsini artırma bilər. Bu yanaşma stressin funksional və disfunksional formalarının ayrılıqda qiymətləndirilməsinin vacibliyini ortaya qoyur (Göksoy və Argon, 2014).

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.

Ədəbiyyat

1. Akman, Y., & Abaslı, 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Gencer, M. (2021). Teachers' Opinions on Their Professional Stress: A Qualitative Study. *Journal of Educational Theory and Practice Research*, 7(2), 251–263.
6. Göksoy, S., & Argon, T. (2014). Öğretmenlerde stresin motivasyon üzerindeki etkisi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 33–50.
7. 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>
8. 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.
9. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
10. Van Dick, R., & Wagner, U. (2001). Stress and strain in teaching: A structural equation approach. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 243–259.
11. 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.
12. Yıldırım, İ. (1991). Stress and relaxation techniques in coping with stress. *Hacettepe University Journal of Education*, 6, 175–189.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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>.

Daxil oldu: 01.11.2025

Qəbul edildi: 08.02.2026