

DOI: <https://doi.org/10.36719/2663-4619/126/43-48>

Məlahət Əsgərova

Bakı Dövlət Universiteti Qazax filialı
<https://orcid.org/0009-0001-8780-8592>
melah.asker@gmail.com

Təhsil sistemində müəllimlərin stress idarəetməsi və peşəkar rifahın psixoloji əsasları

Xülasə

Müasir təhsil mühitində müəllimlik yüksək psixoloji gərginlik və emosional resursların daimi səfərbər edilməsini tələb edən peşələrdən biridir. Təqdim olunan məqalədə müəllimlərin gündəlik pedaqoji fəaliyyəti zamanı qarşılaşdıqları stress faktorları, onların idarə olunması mexanizmləri, peşəkar rifahın psixoloji əsasları və tükənmişliyin tədris prosesinə təsiri elmi-nəzəri kontekstdə təhlil edilir. Tədqiqatın əsas məqsədi müəllimin emosional vəziyyətinin tədrisin keyfiyyətinə və şagirdlərin akademik nailiyyətlərinə təsirini müəyyənləşdirməkdir. Araşdırma çərçivəsində stressin formalaşmasına təsir edən determinantlar psixoloji, pedaqoji, sosial, təşkilati və fərdi-resurs qrupları üzrə sistemləşdirilərək təqdim olunur. Statistik göstəricilər sübut edir ki, peşəkar tükənmişlik kadr axınını sürətləndirməklə yanaşı, təhsil sisteminin ümumi davamlılığına ciddi təhlükə yaradır və şagirdlərin sosial-emosional rifahına və akademik nəticələrinə birbaşa mənfi təsir göstərir. Bu kontekstdə stressin idarə olunması müəllimlərin psixoloji sabitliyini, iş motivasiyasını və tədris mühitinin ümumi effektivliyini artıran strateji amil kimi çıxış edir. Məqalədə vurğulanır ki, stressin idarə olunması yalnız fərdi bacarıq deyil, həm də institusional dəstək tələb edən sistemli bir prosesdir. Peşəkar rifahın təmin edilməsi üçün koqnitiv-davranışçı yanaşmalar, özünütənzimləmə metodları və iş-həyat balansının qorunması strategiyaları tədqiqatın praktiki əhəmiyyətini formalaşdırır. Yekun nəticə olaraq qeyd edilir ki, müəllimlərin psixoloji rifahına qoyulan investisiya bütövlükdə təhsil sisteminin effektivliyini və innovativ potensialını artıran həlledici amildir.

***Açar sözlər:** müəllim stressi, peşəkar rifah, psixoloji əsaslar, tükənmişlik, təhsil sistemi*

Melahet Askerova

Baku State University Gazakh Branch
<https://orcid.org/0009-0001-8780-8592>
melah.asker@gmail.com

Psychological Foundations of Teacher Stress Management and Professional Well-Being in the Education System

Abstract

In the modern educational environment, teaching is characterized as one of the professions requiring high psychological resilience and the constant mobilization of emotional resources. This article provides a scientific and theoretical analysis of the stressors encountered by teachers in their daily pedagogical activities, their management mechanisms, the psychological foundations of professional well-being, and the impact of burnout on the instructional process. The primary objective of the research is to identify the correlation between a teacher's emotional state, the quality of instruction, and students' academic achievement. Within the scope of the study, the determinants influencing the formation of stress are systematized into psychological, pedagogical, social, organizational, and individual-resource groups. Statistical indicators demonstrate that professional burnout not only accelerates staff turnover but also poses a significant threat to the overall sustainability of the education system and directly affects the socio-emotional well-being and academic outcomes of students.

In this context, stress management emerges as a strategic factor that enhances teachers' psychological stability, work motivation, and the overall effectiveness of the learning environment. The article emphasizes that stress management is not merely an individual skill but a systemic process requiring institutional support. To ensure professional well-being, cognitive-behavioral approaches, self-regulation methods, and work-life balance strategies form the practical significance of the research. In conclusion, investment in the psychological well-being of teachers is identified as a decisive factor in increasing the innovative potential and overall effectiveness of the entire educational system.

Keywords: *teacher stress, professional well-being, psychological foundations, burnout, education system*

Giriş

Müasir təhsil sistemi sürətlə dəyişən sosial-mədəni tələblərlə üz-üzə qalır və bu dəyişikliklər ilk növbədə müəllimin psixoloji dayanıqlığını və stressə qarşı davamlılığını aktuallaşdırır. Müəllimin gündəlik fəaliyyətində qərar vermə yükünün artması, şagird və valideyn gözləntilərinin çoxalması, eləcə də rəqəmsal təlim mühitinə uyğunlaşma zərurəti stress amillərinin strukturunu daha da mürəkkəbləşdirir. Bu şəraitdə stressin idarə olunması təkcə şəxsi rahatlıq məsələsi deyil, həm də peşəkar funksionallığın qorunması üçün vacib psixoloji bacarıq hesab olunur.

Peşəkar rifah müəllimin iş motivasiyasını, pedaqoji münasibətlərdə sabitliyini və təlim mühitinin emosional tonunu müəyyən edən əsas psixoloji göstəricilərdən biridir. Rifahın zəifləməsi pedaqoji qərarların keyfiyyətinə, kommunikasiya tərzinə və öyrənmə prosesinin ümumi dinamikasına birbaşa təsir göstərir. Buna görə də müəllimlərin rifahının psixoloji əsaslarını müəyyənləşdirmək, rifahın necə möhkəmləndirilə biləcəyini anlamaq təhsil sisteminin davamlılığı üçün strateji əhəmiyyət daşıyır (Skaalvik və Skaalvik, 2017).

Bu mövzu öz aktuallığını həm fərdi psixoloji resursların tükənmə riskinin artması, həm də müəllimlərin peşəkar özünüdəyər və səriştəlilik hissinin dəyişən mühitdə sınanması ilə əlaqədar qoruyub saxlayır. Mövcud şərait müəllimlərin stress idarəetməsini ənənəvi metodlardan kənara çıxaraq daha çevik, adaptiv və elmi əsaslı yanaşmalarla inkişaf etdirməyi zəruri edir.

Tədqiqat

Təhsil sistemində müəllimlərin üzləşdiyi stressin təbiəti çoxölçülü xarakter daşıyır və həm psixoloji, həm sosial, həm də təşkilati amillərin kəsişməsində formalaşır. Müəllim fəaliyyətinin dinamizmi onu davamlı emosional yüklənmə şəraitinə daxil edir. Bu yüklənməni artıran əsas mexanizmlərdən biri müəllimin eyni anda bir neçə sosial-instrumental rol icra etməsi — bilik ötürən, motivasiya yaradan, davranışı tənzimləyən və psixoloji dəstək funksiyalarını paralel şəkildə yerinə yetirməsidir. Rol tələblərinin struktur baxımından mürəkkəb olması stressin davamlı xarakter almasına zəmin yaradır (Nasirov, 2024).



Şəkil 1. Müəllim Tükənmişliyinin Əmək Davranışına və Təhsil Sistemi Resurslarına. Təsirini Əks etdirən Əsas Statistik Göstəricilər

Mənbə: <https://www.aaspa.org/news/how-to-avoid-teacher-burnout-and-increase-teacher-retention-2025>

Son illərdə aparılan tədqiqatlar göstərir ki, müəllim tükənmişliyi ilə onların sinifdə özünü səmərəli hesab etməməsi arasında ciddi əlaqə mövcuddur. Bu vəziyyət birbaşa şəkildə şagirdlərə də ötürülə bilər. Məsələn, sinif idarəetməsi bacarıqlarına dair özünə inamı az olan müəllim, fərqləndirilmədən, daha çox pozucu davranışların müşahidə olunduğu bir təlim mühiti yarada bilər. Müəllimlərin yüksək stress səviyyəsi şagirdlərin emosional yüklənməsini də artırdığı üçün həm təlim prosesi, həm də akademik göstəricilər mənfi təsir altında qalır. Şagirdlərlə münasibətlərin qurulması da çətinləşir. Bununla yanaşı, müəllim dövryyəsinin artması təlimdə ardıcılıq pozur və bu dəyişənlik şagird davranışlarının idarə olunmasında əlavə çətinliklər yaradır.

Cədvəl 1.

Təhsil sistemində müəllimlərin stress idarəetməsi kontekstində tükənmişlik riskinin əsas statistik göstəriciləri.

Statistik göstərici	Şəkildən götürülmüş fakt	Elmi interpretasiya (qısa)
İşə bağlılığın qorunması və işdən ayrılma riski	İşinə bağlı müəllimlərin işi tərk etmə ehtimalı 62% daha azdır.	İşə bağlılıq müəllimin psixoloji davamlılığını artırır və tükənmişliyə qarşı qoruyucu faktor kimi çıxış edir.
Tükənmişlik və iş dəyişikliyi ehtimalı	Burnout yaşayan işçilər yeni iş axtarma ehtimalında 2.6 dəfə artım göstərir.	Peşəkar tükənmişlik kədr dövryyəsinin yüksəlməsinin psixoloji əsasını təşkil edir.
Bürokratik yükün təsiri	Müəllimlərin 90%-i sənədləşmənin azalmasını tələb edir.	Bürokratik yüklənmə müəllim rifahını zəiflədən əsas təşkilati stresorlardan biridir.
Müəllim çatışmazlığı göstəricisi	Dövlət məktəblərinin 86%-i 2023–2024-cü illərdə müəllim tapmaqda çətinlik çəkmişdir.	Tükənmişlik və işdən ayrılmanın artması təhsil sistemində kədr resurslarının davamlılığına təhlükə yaradır.

Mənbə: Müəllif tərəfindən şəkil 1-ə əsasən tərtib olunmuşdur.

Cədvəl 1-də təqdim olunan statistik göstəricilər müəllim tükənmişliyinin təhsil mühitinə çoxölçülü təsir göstərdiyini nümayiş etdirir. Məlumatlar göstərir ki, işinə bağlılığın yüksək olması müəllimlərin sistemdə qalma ehtimalını artıran əsas psixoloji qoruyucu faktordur. Eyni zamanda, iş yükündən və emosional təzyiqdən yaranan tükənmişlik müəllimlərin yeni iş axtarma meylini kəskin şəkildə yüksəldir ki, bu da təhsil sistemində kədr sabitliyinin pozulmasına səbəb olur. Bürokratik tələblərin azaldılması ilə bağlı geniş dəstək isə göstərir ki, sənədləşmə yüklənməsi müəllimlərin stressinin struktur mənbələrindən biridir. Müəllim çatışmazlığı ilə bağlı rəqəmlər isə tükənmişliyin artıq fərdi səviyyədən çıxaraq sistemli problemə çevrildiyini, bunun isə tədrisin davamlılığına və təhsil keyfiyyətinə birbaşa təsir etdiyini ortaya qoyur.

Stressin idarə olunması müəllimin psixoloji dayanıqlıq səviyyəsindən, fərdi özünütənzimləmə bacarıqlarından və emosional yükü tanımaq qabiliyyətindən bilavasitə asılıdır. Müəllimin stress signallarını erkən mərhələdə dəyərləndirməsi, öz psixoloji sərhədlərini tanıması və emosional reaktivliyini tənzimləməsi onun peşəkar rifahının əsas qoruyucu mexanizmlərindən biri hesab olunur. Araşdırmalar göstərir ki, yüksək özünütənzimləmə qabiliyyətinə malik müəllimlər davranış elastikliyi nümayiş etdirir, çətin situasiyalarda daha adekvat strategiyalar seçir və tükənmişlik riskindən daha effektiv qorunurlar (Jennings, 2019).

Peşəkar rifahın keyfiyyətini müəyyən edən əsas psixoloji komponentlər müəllimin öz işinə verdiyi mənanın sabitliyi, peşəkar özünüdəyər səviyyəsi və emosional balansıdır. Bu komponentlərdən hər hansı birinin zəifləməsi müəllimin qərarvermə prosesində qeyri-konstruktiv yanaşmaların artmasına, pedaqoji münasibətlərdə gərginliklərin yaranmasına və ümumi iş

səmərəliliyinin azalmasına səbəb olur. Xüsusilə emosional balansın pozulması müəllimi daha çox reaktiv davranışa yönəldir və mühitdəki stressorların təsirini gücləndirir.

Təhsil təşkilatının strukturu da stress idarəetməsində mühüm rol oynayır. Şəffaf olmayan idarəetmə, dəstək mexanizmlərinin zəifliyi, müəllimlərin qərarvermə prosesindən kənarda saxlanması və yüksək bürokratik yüklənmə psixoloji gərginliyi artırır əsas institusional amillərdir. Əksinə, kollektiv dəstək mədəniyyətinin mövcudluğu, həmkarlar arasında qarşılıqlı əməkdaşlıq, psixoloji təhlükəsizlik atmosferi və idarəetmədə iştirakçılıq modeli müəllimin rifahını gücləndirən sosial-resurs baza yaradır.

Müəllimin şəxsi psixoloji resursları — özünəinam, emosional intellekt, sosial bacarıqlar və adaptiv düşüncə strategiyaları — stressin azaldılmasında əsas qoruyucu faktor rolunu oynayır. Emosional intellekti yüksək olan müəllimlər emosional yüklənməni daha doğru qiymətləndirir, münasibətləri konstruktiv şəkildə tənzimləyir və tələbələrin davranışında yaranan gərgin situasiyalara daha sabit reaksiyalar verirlər. Bu xüsusiyyətlər həm pedaqoji prosesin keyfiyyətinə, həm də müəllimin şəxsi psixoloji sabitliyinə bilavasitə müsbət təsir göstərir.

Stress idarəetməsinin effektivliyi müəllimin peşəkar kimliyinin formalaşma səviyyəsi ilə də əlaqəlidir. Peşəkar kimliyi güclü olan müəllim öz rolunun sərhədlərini aydın bilir, emosional sərfiyyatını daha məqsədyönlü tənzimləyir və peşəkar fəaliyyətini daxili dəyər sistemi ilə uyğunlaşdırılmış şəkildə icra edir. Bu, həm tükənmişlik sindromunun qarşısını alır, həm də müəllimin uzunmüddətli psixoloji davamlılığını təmin edir. Stress idarəetməsi və peşəkar rifah bir-biri ilə sıx bağlı psixoloji sistemlərdir. Bu sistemlərin hər ikisinin gücləndirilməsi müəllimin psixoloji sağlamlığının qorunmasını, tədris prosesinin keyfiyyətinin yüksəlməsini və təhsil mühitinin emosional sabitliyini təmin edir (Maslach və Leiter, 2017).

Cədvəl 2.

Müəllimlərdə peşəkar stressin formalaşmasına təsir edən determinantların elmi-struktural təsnifatı.

Determinant qrupu	Təsirin təbiəti	Qısa izah (elmi)
Psixoloji determinantlar	Daxili fərdi mexanizmlər	Emosional tükənmə riskini artırır özünütənzimləmə çatışmazlığı, emosional reaktivlik və stressə həssaslıq.
Pedaqoji determinantlar	Peşə fəaliyyətinin tələbləri	Dərs yükünün həcmi, sinif idarəetmə çətinliyi və dəyişən metodik standartların yaratdığı kognitiv yüklənmə.
Sosial determinantlar	Xarici münasibətlər sistemi	Validəyn gözləntilərinin təzyiqi, şagird davranışındakı gərginliklər və məktəb daxilində kommunikativ konfliktlər.
Təşkilati determinantlar	İş mühitinin quruluşu	Bürokratik prosedurların çoxluğu, qərarvermədə müəllimin rolunun məhdudluğu və psixoloji təhlükəsizliyin zəifliyi.
Fərdi-resurs determinantları	Şəxsi qoruyucu potensial	Müəllimin özünəinam səviyyəsi, emosional intellektin gücü və stressdən bərpa olunma qabiliyyəti.

Mənbə: Teacher stress and health: Effects on teachers, students, and schools — Greenberg et al., 2016). <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2021.681258/full>

Cədvəl 2-də təqdim olunan hər bir determinant müəllimlərin peşəkar stressinin necə formalaşdığını anlamağa imkan verən ayrı-ayrı psixoloji və təşkilati mexanizmləri əks etdirir. Psixoloji determinantlar əsasən müəllimin daxili emosional proseslərinə bağlı olur. Bu qrupa daxil olan faktorlar, məsələn, özünütənzimləmədə çətinlik və emosional yüklənməyə həssaslıq, stressə qarşı reaksiyanın nə qədər sürətlə yarandığını müəyyən edir. Məsələn, emosional tükənməyə meyilli bir müəllim kiçik davranış pozuntularına belə daha güclü reaksiya verə bilər və bu, gün ərzində psixoloji

gərginliyin yığılmasına səbəb olur. Bu kimi hallar psixoloji determinantların stress yükünün əsas başlanğıc nöqtələrindən biri olduğunu göstərir.

Pedaqoji determinantlar müəllimin birbaşa peşə fəaliyyətindən qaynaqlanan tələblərlə bağlıdır. Yüksək dərslərin yükü, tez-tez dəyişən metodik standartlar və sinif idarəetməsinin davamlı diqqət tələb etməsi müəllimin kognitiv və emosional resurslarını sürətlə sərf etdirir. Məsələn, eyni gün ərzində fərqli yaş qrupları ilə ardıcıl dərslərin keçən bir müəllim həm metodik temp, həm də emosional tənzimləmə baxımından daha çox enerji itirir və bu, stress səviyyəsini yüksəldir. Bununla pedaqoji determinantların stressin gündəlik ritmini formalaşdırdığı aydın olur.

Sosial determinantlar müəllimin fəaliyyət göstərdiyi sosial münasibətlər sistemindən asılıdır. Valideynlərin yüksək gözləntiləri, şagirdlərin dəyişkən davranışları və həmkarlarla münasibətlərdə gərginlik yaradan situasiyalar müəllimin emosional yükünü artırır. Məsələn, bir şagirdin davamlı şəkildə dərslərin prosesini pozması müəllimi təkcə dərslərin zamanı deyil, dərslərdən sonra da emosional olaraq məşğul edir və bu, sosial determinantların stressin dərinləşməsində necə rol oynadığını göstərir (Zhao və b., 2021).

Təşkilati determinantlar müəllimin daxil olduğu təhsil sisteminin strukturu ilə əlaqəlidir. Bürokratik tapşırıqların normadan çox olması, qərarvermədə iştirak imkanlarının məhdudluğu və psixoloji təhlükəsizliyin zəif olduğu mühitlər stressi əhəmiyyətli dərəcədə artırır. Məsələn, müəllimin fəaliyyətinə dair qərarların onun iştirakı olmadan verilməsi özünə nəzarət hissini azaldır və stressin intensivliyini artırır. Bu amillər təşkilati determinantların sistem xarakterli təsirini nümayiş etdirir.

Fərdi-resurs determinantları müəllimin şəxsi psixoloji potensialını əhatə edir. Özünəinamın yüksək olması, emosional intellektin gücü və çətin situasiyalardan sonra bərpaoluna bilmə bacarığı stresslə mübarizədə mühüm qoruyucu rol oynayır. Məsələn, emosional intellekti inkişaf etmiş bir müəllim konflikt situasiyasını daha yumşaq şəkildə idarə edir və bu da psixoloji yüklənmənin qarşısını qismən alır. Bu nümunə fərdi resursların stressi tamponlayan əsas mexanizmlərdən biri olduğunu göstərir.

Müəllimlərin stress yaşaması tək bir amilin deyil, müxtəlif psixoloji, sosial və təşkilati faktorların qarşılıqlı təsiri ilə formalaşır. Hər bir determinant öz növbəsində stressin həm intensivliyini, həm də davamlılığını müəyyən edir. Müəllimin şəxsi psixoloji resursları bu determinantların təsirini azaltmağa imkan versə də, stressin tam idarə olunması üçün həm fərdi, həm də institusional dəstək mexanizmlərinin birgə işləməsi zəruridir. Bu, müəllimin emosional sabitliyinin qorunmasının yalnız şəxsi məsuliyyət deyil, həm də təhsil mühitinin ortaq və sistemli funksiyası olduğunu göstərir.

Nəticə

Müəllimlərin stress idarəetməsi pedaqoji fəaliyyətin yalnız köməkçi komponenti deyil, onun dayanıqlığını təmin edən əsas psixoloji şərtlərdən biridir. Müəllimin emosional yüklənməyə verdiyi reaksiya, sosial münasibətləri necə tənzimləməsi və peşə roluna münasibəti onun həm gündəlik qərarlarına, həm də ümumi peşəkar inkişaf trayektoriyasına bilavasitə təsir edir. Aparılan təhlil sübut edir ki, stressin mənbələri çoxşaxəli olsa da, onların əksəriyyəti müəllimin daxili psixoloji resursları ilə qarşılıqlı təsirdə transformasiya oluna bilər. Bu isə müəllimin öz psixoloji mexanizmlərinə nə dərəcədə hakim olmaq qabiliyyətinin, təlim prosesində konstruktiv emosional mövqə sərgiləməsinin vacibliyini ortaya çıxarır.

Mövcud nəticələr bu qərara gələ bilər ki, stress idarəetməsi yalnız fərdi bacarıqlarla məhdudlaşdırıla bilməz. Pedaqoji mühitdə kollektiv dəstək mədəniyyətinin formalaşdırılması, rəhbərlik tərəfindən psixoloji təhlükəsizliyin təmin edilməsi və müəllimlərin qərarvermə proseslərinə real şəkildə inteqrasiya olunması stressin azaldılmasında ən az fərdi strategiyalar qədər əhəmiyyət daşıyır. Bu mənada tədqiqat müəllimin rifahının yalnız psixoloji kateqoriya deyil, həm də təşkilati məsuliyyət daşıyan sistem problemi olduğunu vurğulayır.

Müəllimlərin rifahını artırmaq üçün ənənəvi stresslə mübarizə yanaşmaları, istirahət tövsiyələri və sadə emosional idarəetmə üsulları artıq müasir təhsil mühitinin mürəkkəbliyini kompensasiya etmir. Bu sahədə daha innovativ, adaptiv və şəxsiyyət yönümlü psixoloji yanaşmaların tətbiqi zəruridir. Belə yanaşmalardan biri müəllimin "psixoloji avtonomluq hissini" gücləndirilməsidir. Bu

anlayış müəllimin həm öz emosional sərhədlərini tanımasını, həm peşə mühitindəki xarici təsirlərə qarşı daha sabit mövqe seçməsinə, həm də peşə davranışını öz dəyərlərinə uyğun tənzimləməsinə nəzərdə tutur. Avtonomluq hissəsinin güclənməsi müəllimi həm tükənmişlikdən qoruyur, həm də onun tədris prosesində daha yaradıcı və adaptiv mövqe tutmasına imkan yaradır. Rifah və stress idarəetməsi pedaqoji səriştəlikdən ayrılmazdır. Müəllim öz emosional vəziyyətini fəal şəkildə tənzimlədikcə sinifdəki münasibətlərdə daha sabillik nümayiş etdirir, şagird mühitində psixoloji balans yaradır və təhsil prosesinin keyfiyyəti yüksəlir. Bu baxımdan müəllim rifahı artıq şəxsi seçim və ya fərdi bacarıq məsələsi deyil, təhsilin effektivliyinin əsas indikatorlarından biri kimi qiymətləndirilməlidir (Məmmədova, 2022).

Müəllimlərin stress idarəetməsinin psixoloji əsasları yalnız mövcud problemlərin aradan qaldırılması üçün deyil, həm də təhsil sistemində daha davamlı və inkişafyönlü pedaqoji mədəniyyətin qurulması üçün strateji baza rolunu oynayır. Bu nəticələr təhsil siyasətində müəllim rifahının prioritetləşdirilməsinin zəruriliyini bir daha təsdiqləyir və göstərir ki, psixoloji dayanıqlı müəllim gələcəyin dayanıqlı təhsil sistemini formalaşdıran əsas insan amilidir.

Ədəbiyyat

1. Baku Research Institute. (2023). *Reflecting on the challenges faced by teachers in Azerbaijan: From anxiety to active hope*. Baku Research Institute.
2. ETF – European Training Foundation. (2025). *The teacher management system in Azerbaijan: Insights and strategies*. ETF Publishing.
3. Əliyeva, L. (2023). Müəllim peşəkar inkişafının psixoloji əsasları və stresslə mübarizə mexanizmləri. *Pedaqoji Araşdırmalar Jurnalı*, 9(1), 72–84.
4. Greenberg, M. T., Brown, J. L., & Abenavoli, R. M. (2016). *Teacher stress and health: Effects on teachers, students, and schools*. Pennsylvania State University.
5. Jennings, P. A. (2019). *The mindful school: Transforming school culture through mindfulness and compassion*. W. W. Norton.
6. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). *The burnout challenge: Managing people's relationships with their jobs*. Oxford University Press.
7. Məmmədova, S. (2022). Müəllim rifahının psixoloji aspektləri və məktəb mühitində təzahür formaları. *Təhsil və Cəmiyyət*, 18(2), 55–63.
8. Nasirov, R. (2024). Azərbaycanca müəllimlərin peşə məmnuniyyəti. *Azərbaycan Məktəbi*, 710(1), 41–48.
9. OECD. (2024). *Education GPS: Teachers and teaching conditions – Azerbaijan*. OECD Publishing.
10. Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher stress and teacher self-efficacy as predictors of engagement, emotional exhaustion and motivation. *Teaching and Teacher Education*, 67, 152–160.
11. UNICEF Azerbaijan. (2021). *Müəllimlər üçün psixi sağlamlıq və rifah haqqında on məsləhət*. UNICEF.
12. Weiss, S., & Trombetta, L. (2020). Emotional exhaustion and job satisfaction among teachers: A systematic review. *Journal of Education and Psychology*, 42(3), 215–230.
13. Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W. (2021). The relationship between teacher job stress and burnout: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–12.

Daxil oldu: 04.10.2025

Qəbul edildi: 23.01.2026