

**Azərbaycan Respublikası Elm və Təhsil Nazirliyi
Lənkəran Dövlət Universiteti**

Təsdiq edirəm
Tədris məsələləri üzrə prorektor v.i.e:
_____ dos. Zaur Məmmədov
_____ "_____" _____ 2025-ci il

Fənn sillabusu

İxtisas: 050118-Təhsildə sosial-psixoloji xidmət

Fakültə: Filologiya və ibtidai təhsil

Kafedra: Pedagogika, psixologiya və incəsənət

I Fənn haqqında məlumat:

Fənnin adı: *Psixi sağlamlıq*

Fənn proqramı: Lənkəran Dövlət Universitetinin, "Pedagogika, psixologiya və incəsənət" kafedrasının 12 sentyabr 2025-ci il tarixli №01 sayılı iclas protokolu ilə təsdiq edilmişdir

Kodu: İPF-B06

Tədris ili: II (2025-2026) Semestr III

Tədris yükü: Ümumi-150 saat; Auditoriya saati-60 (30 saat mühazirə, 30 saat seminar)

Tədris forması: Əyani

Tədris dili: Azərbaycan dili

AKTS üzrə kredit: 5 kredit

II Müəllim haqqında məlumat: b/m Mehraliyev Şahin Bəylər oğlu

E-mail ünvanı: mehraliyevshahin@gmail.com

Kafedranın ünvanı: Lənkəran ş. Ə.Məmmədov k. 19 II korpus

III Təvsiyə olunan dərsliklər və dərs vəsaitləri:

Əsas:

1. Əliyev H.A., Adıgözəlova G.K. Cəmiyyətin psixi sağlamlığı problemlərinə müasirlik və islami mövqelərdən baxış // Azərbaycan Psixiatriya Jurnalı, N2 (9), 2004, səh.7.
2. Psixi sağlamlığın mühafizəsinə dair Avropa Bəyannaməsi // Azərbaycan Psixiatriya Jurnalı, N 12, 2006, səh 7-17.
3. Psixi sağlamlığın qorunması sahəsində Milli Strategiya. B., 2007.
4. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2004.
5. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова СПб: Питер, 2003.
6. Психологический словарь. / Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. М.:Политическая литература, 1990, с. 11.

IV Prerekvizitlər:Fənnin tədrisindən öncə hər hansı fənnin tədrisinə zərurət yoxdur.

V Korekvizitlər:Fənnin tədrisi ilə eyni vaxtda digər fənlərin də tədris olunmasına zərurət yoxdur.

VI Fənnin təsviri və məqsədi:

"Sağlamlıq daxili harmoniyadır" bu fikir günümüzdə də aktualdır. Müasir dövrimizdə bu fikir psixoloqların, psixoterapevtlərin diqqətini cəlb edir. Lakin burada harmoniyadan daha çox dizharmoniya diqqəti cəlb edir. Bununda səbəbi sağlamlığın tək, xəstəliklərin isə çox olmasından irəli gəlir. Şəxsiyyətin harmoniyası şəxsiyyətin inteqrasiyasının ən yüksək səviyyəsidir.

VII Davamiyyətə verilən tələblər:

Fənn üzrə semestr ərzində buraxılmış auditoriya saatlarının ümumi sayı Elmi Şuranın 16 may 2024-cü il tarixli qərarına uyğun olaraq davamiyyət meyarları nəzərə alınmaqla müəyyən olunmuş həddən yuxarı olduğu halda tələbə həmin fəndən imtahana buraxılmaz, onun həmin fənn üzrə akademik borcu qalır

VIII Qiymətləndirmə:

Tələbələrin biliyi 100 ballı sistemlə qiymətləndirilir. Bundan 50 balı tələbə semestr ərzində, 50 balı isə imtahanda toplayır. Semestr ərzində toplanan 50 bala aşağıdakılar aiddir: 20 bal seminar və laboratoriya dərslərində fəaliyyətinə görə və 30 bal kollokviumların nəticələrinə görə.

Qiymətləndirmə zamanı Elmi Şuranın 16 may 2024-cü il tarixli qərarına uyğun olaraq qiymətləndirmə meyarları nəzər alınır.

İmtahan biletinə bir qayda olaraq fənni əhatə edən 5 sual daxil edilir.

Qiymət meyarları aşağıdakılardır:

-10 bal- tələbə keçilmiş material dərindən başa düşür, cavabı dəqiq və hərtərəfidir.

-9 bal-tələbə keçilmiş material tam başa düşür, cavabı dəqiqdir və mövzunun mətnini tam açə bilir.

-8 bal-tələbə cavabında ümumi xarakterli bəzi qüsurlara yol verir;

-7 bal- tələbə keçilmiş material başa düşür, lakin nəzəri cəhətdən bəzi məsələləri əsaslandırə bilmir

-6 bal- tələbənin cavabı əsasən düzgündür.

-5 bal-tələbənin cavabında çatışmazlıqlar var, mövzunu tam əhatə edə bilmir.

-4 bal- tələbənin cavabı qismən doğrudur, lakin mövzunu izah edərkən bəzi səhvlərə yol verir;

-3 bal- tələbənin mövzudan xəbəri var, lakin fikrini əsaslandırə bilmir;

-1-2 bal- tələbənin mövzudan qismən xəbəri var.

-0 bal- suala cavab yoxdur.

Tələbənin imtahanda topladığı balın miqdarı 17-dən az olmamalıdır. Əks təqdirdə tələbənin imtahan göstəriciləri semestr ərzində tədris fəaliyyəti nəticəsində topladığı bala əlavə olunmur.

Semestr nəticəsinə görə yekun qiymətləndirmə (imtahan və imtahanaqədərki ballar əsasında)

№	Bal	Qiymət	
		Sözlə	Hərflə
1.	91-100	əla	A
2.	81-90	çox yaxşı	B
3.	71-80	yaxşı	C
4.	61-70	kafi	D
5.	51-60	qənaətbəxş	E
6.	50 və ondan aşağı	qeyri-kafi	F

IX. Davranış qaydalarının pozulması:

Tələbə Universitetin daxili nizam-intizam qaydalarını pozduqda Əsasnamədə nəzərdə tutulan qaydada tədbir görülməkdir.

X. Təqvim-mövzu planı: Auditoriya saati-60 (30 saat müəhazirə, 30 saat seminar)

№	Keçirilən mövzuların məzmunu	Müh	Sem	Tarix
1	Mövzu: Psixi sağlamlığın mövzusu Plan: 1. Psixi sağlamlıq anlayışı. 2. Psixi sağlamlığın inkişaf zərurəti. 3. Azərbaycanda psixi sağlamlığın inkişaf perspektivlər 4. Psixi sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi <i>Mənbə: (1;2;3;4;5)</i>	2	2	
2	Mövzu: Psixoloji sağlamlıq anlayışının mahiyyəti Plan: 1. Psixi sağlamlıq - sağlamlıq sisteminin tərkib elementidir. 2. Psixi sağlamlıq norma və patologiya çərçivəsində 3. Psixi sağlamlıq və psixoloji sağlamlıq 4. Psixi sağlamlığa təsir göstərən amillər <i>Mənbə: (1;2;3;4;5)</i>	2	2	
3	Mövzu: Sağlam həyat tərzı və onun komponentləri Plan: 1. Sağlam həyat tərzı anlayışı 2. Sağlam həyat tərzı problemi 3. Sağlamlığa təsir göstərən faktorlar <i>Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)</i>	2	2	
4	Mövzu: Emosional durum və psixi sağlamlıq Plan: 1. Emosional durum və psixi sağlamlığın qarşılıqlı əlaqəsi 2. Kəllə-beyin travmaları <i>haqqında</i> ümumi anlayış. 3. Nevrozların növləri. 4. Psixopatiyalar <i>haqqında</i> anlayış <i>Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)</i>	2	2	
5	Mövzu: Deviant davranışın psixoloji modelləri və profilaktikası. Şəxsiyyətin patologiyası Plan: 1. Deviant davranış problemi 2. Deviant davranış modelləri 3. Deviant davranış formaları 4. Deviant davranışın psixoprofilaktikası <i>Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)</i>	2	2	
6	Mövzu: Psixi xəstəliklər Plan: 1. Epilepsiya xəstəliyi <i>haqqında</i> ümumi anlayış 2. Böyük və kiçik epileptik qıcolmalar 3. Epilepsiya zamanı psixozlar və şəxsiyyət dəyişmələri. 4. Şizofreniya xəstəliyi <i>haqqında</i> anlayış 5. Şizofreniyanın klinik formaları <i>Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)</i>	2	2	
7	Mövzu: Psixi sağlamlığın meyarları və səviyyələri Plan: 1. Psixi sağlamlığın meyarları 2. Psixi və psixoloji müvazinət psixi sağlamlığın meyarı kimi 3. Psixi sağlamlığın səviyyələri <i>Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)</i>	2	2	
8	Mövzu: Şəxsiyyətin fərdi psixoloji xüsusiyyətləri və psixi sağlamlığın yaş aspektləri Plan: 1. Şəxsiyyətin fərdi – psixoloji xüsusiyyətlərinin fərdi tipoloji aspektləri	2	2	

	2. Psixi sağlamlığın yaş aspektləri Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)			
9	Mövzu: Sağlamlıq probleminə müxtəlif yanaşmalar Plan: 1. Psixi sağlamlıq aktual problem kimi 2. Sağlamlıq probleminə adaptasiya modeli yanaşması. 3. Sağlam şəxsiyyətin antik modeli. 4. Sağlamlıq haqqında ilkin təsəvvürlər 5. Sağlamlığın antik modeli Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)	2	2	
10	Mövzu. Şəxsiyyətin adaptasiya modeli. Plan: 1. Sağlamlığın adaptasiya modeli 2. Adaptasiyanın psixi sağlamlığa təsiri ilə bağlı müxtəlif yanaşmalar Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)	2	2	
11	Mövzu. Sağlam şəxsiyyətin antroposentrik modeli və onun xarakteristikası Plan: 1. Sağlam şəxsiyyətin humanist modeli və onun xarakteristikası 2. E.Erikson və E.Frommun humanist ideyaları 3. Q.Olportun nəzəriyyəsində yetkin və sağlam şəxsiyyət haqqında fikirlər 4. K.Rocersə görə hərtərəfli inkişaf edən insan modeli 5. A.Maslouya görə, psixi cəhətdən sağlam insan modeli Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)	2	2	
12	Mövzu. Uşaqlar arasında fərdi fərqlər Plan: 1. Sinir sisteminin tiplərinə görə uşaqlar arasındakı fərdi fərqlər. 2. Temperamentin tiplərinə görə uşaqlar arasındakı fərdi fərqlər. 3. Oğlanlar və qızlar arasındakı fərdi fərqlər. 4. Uşaq əsəbililiyi və onun səbəbləri. 5. Hiperdinamik uşaqlar və hipodinamik uşaqlar. 6. Reaktiv vəziyyətli uşaqlar Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)	2	2	
13	Mövzu. Nevrozlu uşaqlar və uşaqların tərbiyəsində yol verilən nöqsanlar Plan: 1. Uşaq nevrozları və onların əmələ gəlməsi səbəbləri 2. Uşaq nevrasteniyası 3. Uşaqlarda qarışıq nevroz vəziyyətləri 4. Uşaqların tərbiyəsində ailənin rolu. 5. Ailə tərbiyəsi üsulları. 6. Uşaqların tərbiyəsinin düzgün qurulmamasının tipləri Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)	2	2	
14	Mövzu. Mədəniyyət və psixi sağlamlıq problemi Plan: 1. Mədəniyyət anlayışı və onun alt sistemləri. 2. Mədəniyyətin insan sağlamlığına təsiri məsələləri. Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)	2	2	
15	Mövzu. Tələbələrin psixi sağlamlığı Plan: 1. Tələbələrin psixi sağlamlığının bəzi sosial-psixoloji məsələləri 2. İnternetdən istifadə günün tələbi kimi 3. İnternetdən istifadənin müsbət və mənfi tərəfləri. 4. İnternet asılılığının əlamətləri. Mənbə: (1; 2; 3; 4; 5)	2	2	
	Cəmi:	30s	30s	

XI .Fənn üzrə tələblər, tapşırıqlar:

Kitablar Məqalələr Filmlər

Psixi sağlamlıq və ümumi sağlamlıq problemlərinin araşdırılması və qarşılıqlı müqayisəli təhlilini aparılması

XII.Fənn üzrə təlim nəticələri:

Bu fənn çərçivəsində tələbələr psixi sağlamlığın obyektini, predmetini, məqsədini, metodlarını, əsas istiqamətlərini, əsas anlayışlarını, problemlərini və onların həlli yollarını öyrənəcəklər.

XIII. Fənn üzrə imtahan sualları

1. Psixi sağlamlıq anlayışı.
2. Psixi sağlamlığın inkişaf zərurəti.
3. Azərbaycanda psixi sağlamlığın inkişaf perspektivləri

4. Psixi sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi
5. Psixi sağlamlıq - sağlamlıq sisteminin tərkib elementidir.
6. Psixi sağlamlıq norma və patologiya çərçivəsində
7. Psixi sağlamlıq və psixoloji sağlamlıq
8. Psixi sağlamlığa təsir göstərən amillər
9. Sağlam həyat tərzı anlayışı
10. Sağlam həyat tərzı problemi
11. Sağlamlığa təsir göstərən faktorlar
12. Emosional durum və psixi sağlamlığın qarşılıqlı əlaqəsi
13. Kəllə-beyin travmaları haqqında ümumi anlayış.
14. Nevrozların növləri.
15. Psixopatiyalar haqqında anlayış
16. Deviant davranış problemi
17. Deviant davranış modelləri
18. Deviant davranış formaları
19. Deviant davranışın psixoprofilaktikası
20. Epilepsiya xəstəliyi haqqında ümumi anlayış
21. Böyük və kiçik epileptik qıcolmalar
22. Epilepsiya zamanı psixozlar və şəxsiyyət dəyişmələri.
23. Şizofreniya xəstəliyi haqqında anlayış
24. Şizofreniyanın klinik formaları
25. Psixi sağlamlığın meyarları
26. Psixi və psixoloji müvazinet psixi sağlamlığın meyarı kimi
27. Psixi sağlamlığın səviyyələri
28. Şəxsiyyətin fərdi – psixoloji xüsusiyyətlərinin fərdi tipoloji aspektləri
29. Psixi sağlamlığın yaş aspektləri
30. Psixi sağlamlıq aktual problem kimi
31. Sağlamlıq probleminə adaptasiya modeli yanaşması.
32. Sağlam şəxsiyyətin antik modeli.
33. Sağlamlıq haqqında ilkin təsəvvürlər
34. Sağlamlığın antik modeli
35. Sağlamlığın adaptasiya modeli
36. Adaptasiyanın psixi sağlamlığa təsiri ilə bağlı müxtəlif yanaşmalar
37. Sağlam şəxsiyyətin humanist modeli və onun xarakteristikası
38. E.Erikson və E.Frommun humanist ideyaları
39. Q.Olportun nəzəriyyəsində yetkin və sağlam şəxsiyyət haqqında fikirlər
40. K.Rocersə görə hərtərəfli inkişaf edən insan modeli
41. A.Maslouya görə, psixi cəhətdən sağlam insan modeli
42. Sinir sisteminin tiplərinə görə uşaqlar arasındakı fərdi fərqlər.
43. Temperamentin tiplərinə görə uşaqlar arasındakı fərdi fərqlər.
44. Oğlanlar və qızlar arasındakı fərdi fərqlər.
45. Uşaq əsəbililiyi və onun səbəbləri.
46. Hiperdinamik uşaqlar
47. Hipodinamik uşaqlar.
48. Reaktiv vəziyyətli uşaqlar
49. Uşaq nevrozları və onların əmələ gəlməsi səbəbləri
50. Uşaq nevrasteniyası
51. Uşaqlarda qarışıq nevroz vəziyyətləri
52. Uşaqların tərbiyəsində ailənin rolu.
53. Ailə tərbiyəsi üsulları.
54. Uşaqların tərbiyəsinin düzgün qurulmamasının tipləri
55. Mədəniyyət anlayışı və onun alt sistemləri.
56. Mədəniyyətin insan sağlamlığına təsiri məsələləri.
57. Tələbələrin psixi sağlamlığının bəzi sosial-psixoloji məsələləri
58. İnternetdən istifadə günün tələbi kimi
59. İnternetdən istifadənin müsbət və mənfi tərəfləri.
60. İnternet asılılığının əlamətləri.

XIV . Kollektiv sualları:

I kollektiv sualları

1. Psixi sağlamlıq anlayışı.
2. Psixi sağlamlığın inkişaf zərurəti.
3. Azərbaycanda psixi sağlamlığın inkişaf perspektivləri
4. Psixi sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi
5. Psixi sağlamlıq - sağlamlıq sisteminin tərkib elementidir.
6. Psixi sağlamlıq norma və patologiya çərçivəsində
7. Psixi sağlamlıq və psixoloji sağlamlıq
8. Psixi sağlamlığa təsir göstərən amillər

9. Sağlam həyat tərzı anlayışı
10. Sağlam həyat tərzı problemi
11. Sağlamlığa təsir göstərən faktorlar
12. Emosional durum və psixi sağlamlığın qarşılıqlı əlaqəsi
13. Kəllə-beyin travmaları haqqında ümumi anlayış.
14. Nevrozların növləri.
15. Psixopatiyalar haqqında anlayış

II kollekvium sualları

1. Deviant davranış problemi
2. Deviant davranış modelləri
3. Deviant davranış formaları
4. Deviant davranışın psixoprofilaktikası
5. Epilepsiya xəstəliyi haqqında ümumi anlayış
6. Böyük və kiçik epileptik qıcolmalar
7. Epilepsiya zamanı psixozlar və şəxsiyyət dəyişmələri.
8. Şizofreniya xəstəliyi haqqında anlayış
9. Şizofreniyanın klinik formaları
10. Psixi sağlamlığın meyarları
11. Psixi və psixoloji müvazinət psixi sağlamlığın meyarı kimi
12. Psixi sağlamlığın səviyyələri
13. Şəxsiyyətin fərdi – psixoloji xüsusiyyətlərinin fərdi tipoloji aspektləri
14. Psixi sağlamlığın yaş aspektləri
15. Psixi sağlamlıq aktual problem kimi

“Psixi sağlamlıq” fənninin sillabusu 050118-“ Təhsildə sosial-psixoloji xidmət” ixtisası (proqramı) üzrə tədris planı və fənn proqramı əsasında tərtib edilmişdir. Sillabus “Pedaqogika, psixologiya və incəsənət” kafedrasının 12 sentyabr 2025-ci il tarixli iclasında (protokol №01) müzakirə edilərək təsdiq edilmişdir.

Fənn müəllimi:

b/m Ş.B.Mehrəliyev

Kafedra müdiri:

dos. A.X.Əliyev