

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**ФАКУЛЬТЕТ** туризму, бізнесу і психології  
**КАФЕДРА** психології і туризму

# СИЛАБУС

вибіркової навчальної  
дисципліни

## ПСИХОЛОГІЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ  
**С4 ПСИХОЛОГІЯ**

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА  
**ПСИХОЛОГІЧНІ  
ДОСЛІДЖЕННЯ І  
КОНСУЛЬТУВАННЯ**

<b>РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b>	другий (магістерський) рівень
<b>КАФЕДРА</b>	психології і туризму
<b>ФАКУЛЬТЕТ</b>	туризму, бізнесу і психології
<b>ВИКЛАДАЧ</b>	<b>КИРИЛЕНКО</b> Валентина Граціянівна кандидат психологічних наук, доцент
<b>СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ</b>	дисципліна вільного вибору студента
<b>ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ</b> У КРЕДИТАХ ЄКТС / ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	3 кредити ЄКТС / 90 годин
<b>МОВА ВИКЛАДАННЯ</b>	українська

## КОРОТКА АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

(Що я вивчатиму?)

Навчальна дисципліна «Психологія харчової поведінки» є міждисциплінарним курсом, що інтегрує психологічні, соціальні, культурні та біологічні аспекти, що визначають харчові звички та ставлення людини до їжі. Курс охоплює широкий спектр тем, включаючи фізіологічні та психологічні механізми регуляції апетиту, вплив емоцій та стресу на харчування, роль когнітивних факторів у виборі їжі, соціальні та культурні детермінанти харчової поведінки, а також психологічні аспекти розладів харчової поведінки та стратегії їх корекції. Дисципліна має практичну спрямованість і передбачає ознайомлення студентів з методами дослідження харчової поведінки та принципами психологічного консультування в цій сфері.

**Предметом вивчення** дисципліни є психологічні, соціальні, культурні та когнітивні чинники, що впливають на харчову поведінку людини, а також психологічні аспекти розладів харчової поведінки та методи їх корекції.

## МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

(Чому це потрібно й цікаво вивчати?)

**Мета дисципліни:** формування у студентів-психологів цілісного розуміння психологічних закономірностей харчової поведінки та оволодіння базовими знаннями і навичками для аналізу та психологічної підтримки в цій сфері.

### **Основні завдання дисципліни:**

✓ Ознайомити студентів з основними теоретичними підходами до вивчення харчової поведінки.

- ✓ Розглянути фізіологічні та психологічні механізми регуляції голоду та насичення.
- ✓ Вивчити вплив емоційного стану, стресу та настрою на харчову поведінку.
- ✓ Проаналізувати роль когнітивних факторів (установки, переконання, образ тіла) у формуванні харчових звичок.
- ✓ Розглянути соціальні та культурні детермінанти харчової поведінки (сімейні традиції, вплив медіа, модні тенденції).
- ✓ Ознайомити з психологічними аспектами надмірної ваги та ожиріння.
- ✓ Детально вивчити психологічні характеристики та класифікацію розладів харчової поведінки (нервова анорексія, нервова булімія, компульсивне переїдання).
- ✓ Розглянути психологічні методи діагностики харчової поведінки та розладів харчування.
- ✓ Ознайомити з основними принципами та стратегіями психологічного консультування при порушеннях харчової поведінки.
- ✓ Розвинути розуміння міждисциплінарного підходу до проблем харчової поведінки (роль дієтологів, лікарів).

## РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

(Чому я навчуся на цій дисципліні?)

- Після успішного завершення вивчення дисципліни студент повинен **знати**:
- ✓ Основні теоретичні підходи до вивчення харчової поведінки.
  - ✓ Фізіологічні та психологічні механізми регуляції апетиту.
  - ✓ Вплив емоцій та стресу на харчування.
  - ✓ Роль когнітивних факторів у виборі їжі.
  - ✓ Соціальні та культурні детермінанти харчової поведінки.

- ✓ Психологічні аспекти надмірної ваги та ожиріння.
- ✓ Класифікацію та психологічні характеристики розладів харчової поведінки.
- ✓ Методи діагностики харчової поведінки та розладів харчування.
- ✓ Основні принципи психологічного консультування при порушеннях харчової поведінки.

## КОМПЕТЕНТНОСТІ

(Яку сукупну користь я отримаю від вивчення цієї дисципліни?)

- ✓ Аналізувати психологічні чинники харчової поведінки в конкретних ситуаціях.
- ✓ Виявляти психологічні аспекти проблем, пов'язаних з харчуванням та вагою.
- ✓ Застосовувати базові методи дослідження харчової поведінки.
- ✓ Розрізняти психологічні характеристики різних розладів харчової поведінки.
- ✓ Застосовувати принципи психологічного консультування для підтримки здорової харчової поведінки.
- ✓ Співпрацювати з фахівцями суміжних галузей (дієтологами, лікарями) у питаннях харчової поведінки.
- ✓ Оцінювати вплив соціальних та культурних факторів на харчові звички.

## ВИДИ ЗАНЯТЬ І ЇХНІЙ РОЗПОДІЛ ЗА ГОДИНАМИ

лекції – 14 годин  
 семінарські заняття – 16 годин  
 самостійна робота – 60 годин

## ТЕМАТИКА (ЗМІСТОВНІ МОДУЛІ) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теоретичні та біопсихосоціальні основи харчової поведінки.

**Тема 1.** Вступ до психології харчової поведінки. Предмет, мета, завдання, міждисциплінарний характер. Основні теоретичні підходи (біологічний, поведінковий, когнітивний, соціально-культурний).

**Тема 2.** Фізіологічні та психологічні механізми регуляції голоду та насичення. Психологічні аспекти апетиту, смакових вподобань, харчової мотивації.

**Тема 3.** Емоції та харчова поведінка. Емоційне переїдання, харчування як копінг-стратегія. Вплив стресу, тривоги, депресії на харчові звички. Концепція «усвідомленого харчування».

### **Змістовий модуль 2. Психологічні та соціокультурні детермінанти харчової поведінки.**

**Тема 4.** Когнітивні аспекти харчової поведінки. Установки, переконання щодо їжі та власного тіла. Образ тіла та його вплив на харчові звички. Когнітивні обмеження та правила харчування.

**Тема 5.** Соціальні та культурні впливи на харчову поведінку. Сімейні харчові традиції, вплив референтних груп, медіа та реклами. Культурні норми та цінності, пов'язані з їжею та вагою.

**Тема 6.** Психологічні аспекти надмірної ваги та ожиріння. Стигматизація ожиріння. Вплив психологічних факторів на розвиток та підтримання надмірної ваги. Психологічна підтримка у процесі схуднення.

### **Змістовий модуль 3. Психологічні аспекти розладів харчової поведінки та їх корекція.**

**Тема 7.** Нервова анорексія: клінічні характеристики, психологічні особливості (страх набору ваги, порушення сприйняття власного тіла, прагнення до контролю). Етіологія та фактори ризику.

**Тема 8.** Нервова булімія: клінічні характеристики (епізоди переїдання та компенсаторна поведінка), психологічні особливості (знижена самооцінка, почуття провини). Етіологія та фактори ризику. Компульсивне переїдання.

**Тема 9.** Психологічна діагностика харчової поведінки та розладів харчування (інтерв'ю, опитувальники, спостереження). Основні принципи та стратегії психологічного консультування при порушеннях харчової поведінки. Міждисциплінарний підхід до лікування. Психодинамічна модель Е. Нойманна у лікуванні РХП.

## **ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ (РОЗПОДІЛ БАЛІВ І КРИТЕРІЇ)**

**Розподіл балів** між видами навчальної діяльності:

форма підсумкового контролю	види навчальної діяльності здобувача	максимальна кількість балів
залік	аудиторна та самостійна робота	50
	модульна контрольна робота (МКР)	50
	залік	-

**Підсумкова оцінка** за дисципліну виставляється за наступною схемою:

підсумковий рейтинговий бал	оцінка за шкалою ЄКТС	підсумкова оцінка за дисципліну за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
75 – 81	C	
66 – 74	D	задовільно
60 – 65	E	
40 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
39 і менше	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом

**Критерії оцінювання аудиторної роботи студентів**  
(робота під час семінарів та/або практичних занять)

«5»	студент демонструє вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою, вміє самостійно знайти відповідь на проблемні запитання, спираючись на лекційний матеріал та першоджерела; вміє вводити та використовувати власні класифікації, аналізувати, робити власні висновки; здатен встановлювати міжтематичні та міжпредметні зв'язки; активно працює над практичними завданнями
«4»	студент демонструє достатньо вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою та першоджерелами, відповідь на проблемні запитання знаходить за допомогою викладача, спираючись на лекційний матеріал та вивчення першоджерел; допускає неточності та несуттєві (які кардинально не міняють суть) помилки у визначенні понять та категорій і т.і., але легко усуває їх завдяки додатковим питанням; активно працює над практичними завданнями
«3»	студент частково володіє матеріалом теми семінару; репродуктивно відбиває зміст лекційного матеріалу та/або основного підручника; допускає помилки у визначенні понять та категорій і т.і.; нездатний знайти відповідь на проблемні запитання, чи вирішити проблемні завдання; не включається в роботу над практичними завданнями

«2»	студент демонструє нездатність розкрити питання семінару; не опанував зміст теми, вкрай слабо знає або не ознайомлений з рекомендованою літературою, не володіє науковими фактами та категоріями, не знає основних закономірностей психічних явищ; показує низький рівень загальногуманітарного та наукового мислення; ігнорує роботу над практичними завданнями
-----	--

#### Критерії оцінювання позааудиторної самостійної роботи студентів

«5»	робота виконана правильно, повністю і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«4»	робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«3»	робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності дотримані частково
«2»	робота виконана на неприйнятно низькому рівні; оформлення не відповідає вимогам; вимоги академічної доброчесності не дотримані
«0»	робота не виконана

#### Критерії оцінювання модульної контрольної роботи студентів

«5»	при виконанні завдання студент демонструє широку обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, дає вірне та коректне визначення основним поняттям і психологічним термінам; вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«4»	при виконанні завдання студент показав достатню обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, але виявляє при цьому недостатнє вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коментарі і висновки

«3»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, низьке розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, труднощі у проведенні аналізу психологічної ситуації або емпіричних даних та формулюванні коректних та вірних коментарів і висновків
«2»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, нерозуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, невміння проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«0»	робота не виконана

**Умови допуску до заліку:** повне виконання програми курсу та всіх видів робіт, відпрацювання пропущених лекцій і семінарських занять, виконання самостійної роботи, успішне виконання модульної контрольної роботи.

- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 60 і вище, отримують оцінку «зараховано» і відповідну оцінку в шкалі ЄКТС без складання заліку.
- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 59 і нижче, складають залік і в разі успішного складання їм виставляється оцінка «зараховано» в національній шкалі, а в шкалі ЄКТС – Е та бал 60.

**Критерії оцінювання відповіді на заліку:**

критерії оцінювання	шкала оцінювання	
	«зараховано»	«не зараховано»
відповідність відповіді змісту питання	відповідь здобувача повністю відповідає змісту питання. основні проблеми розкриті чітко та в повній мірі	відповідь здобувача лише частково відповідає / не відповідає змісту питання. основні проблеми визначено нечітко / не визначено
повнота і ґрунтовність відповіді	основні питання розкриті повністю і ґрунтовно	основні питання розкриті лише частково і без належної глибини / зовсім не розкриті
термінологічна коректність	здобувач вільно й коректно користується понятійно-категоріальним апаратом дисципліни	здобувач майже не користується професійною термінологією

## **ПОЛІТИКА КУРСУ**

### **ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА**

- ✓ забезпечити викладання навчальної дисципліни згідно робочого плану;

- ✓ дотримуватися норм педагогічної етики, з повагою ставитися до особистості здобувачів;
- ✓ оцінювати навчальні досягнення здобувачів з опорою на визначені критерії для відповідних видів навчальної діяльності (див. вище);
- ✓ надавати відповіді на питання студентів щодо змісту курсу та організації навчання;
- ✓ залишатися доступним для комунікації у спосіб, визначений у силабусі.

### **ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА**

- ✓ виконати навчальну програму курсу в повному обсязі;
- ✓ дотримуватися у спілкуванні норм ділової етики,
- ✓ з повагою ставитися до інших здобувачів і викладача;
- ✓ дотримуватися вимог політики курсу, що зазначені нижче

### **КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧЕМ**

Для оперативної комунікації з викладачем щодо змістовних та організаційних питань з курсу рекомендується користуватись **чатом в системі Microsoft Teams**.

Перед тим, як надсилати викладачу питання, рекомендується перевірити чи не міститься відповідь на питання в тексті силабусу або серед матеріалів курсу (наприклад, у відповідній команді курсу в системі Teams або на платформі Moodle); звернутися з питанням до одногрупників, які можуть знати необхідну інформацію.

### **ВІДВІДУВАННЯ І ПРОПУСКИ АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

Відвідування здобувачами освіти лекційних і семінарських занять є обов'язковою умовою успішного проходження навчальної дисципліни.

Відсутність (з поважної та неповажної причини) на лекційному або семінарському занятті не звільняє від навчальної відповідальності і має бути відпрацьована, як це передбачено відповідним **Порядком відпрацювання пропущених занять**.

## **НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ Й ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

1. Абсалямова, Л. М. (2017). *Психологія харчової поведінки людини. Навчально-методичний посібник*. Видавництво «Смугаста типографія».
2. Васьківська, С. В. (2011). *Основи психологічного консультування*. Ніка-центр.
3. Вестбрук, Д., Кірк, Дж., & Кеннерлі, Г. (2014). *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Свічадо.
4. Вольнова, Л. М. (2009). *Профілактика девіантної поведінки підлітків*. НПУ ім. М. П. Драгоманова.
5. Гуменюк, О. Є. (2002). *Психологія Я-концепції*. Економічна думка.
6. Зубар, Н. М. (2010). *Основи фізіології та гігієни харчування*. Центр учбової літератури.

7. Іваненко, Л. М. (2014). Спосіб життя батьків як детермінанта здоров'я дітей. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, (2), 411–421.
8. Кокур, О. М. (2006). *Психофізіологія*. Центр навчальної літератури.
9. Кузьмінська, О. В., & Червона, М. С. (2005). *Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді: монографія*. Держ. ін.-т пробл. сім'ї та молоді.
10. Лиходід, В. С., Владімірова, О. В., & Дорошенко, В. (2006). *Оздоровче харчування*. ЗНУ.
11. Максименко, С. Д., Цехмістер, Я. В., Коваль, І. А., & Максименко, К. С. (2014). *Медична психологія: Підручник (2-ге вид.)* (С. Д. Максименко, Заг. ред.). Видавничий Дім «Слово».
12. Маруненко, І. М., & Тимчик, О. В. (2013). *Медико-соціальні основи здоров'я*. Київськ. ун-тет ім. Бориса Грінченка.

## **ФОРМИ І СПОСОБИ ПОТОЧНОГО ТА СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ**

Форма семестрового контролю – **ЗАЛІК в усній формі**.

**Поточний контроль** передбачає:

- ✓ оцінювання усних відповідей здобувачів під час семінарських занять;
- ✓ оцінювання позааудиторних самостійних робіт