

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ПСИХОЛОГІЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Спеціальність: С4 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: **Клінічна психологія**

Код компонента в освітній програмі: **ОК 17**

Рівень вищої освіти: **другий (магістерський)**

Форма здобуття освіти: **очна (денна)**

Рік навчання: **I**

Семестр(и): **II (весняний)**

Тип освітнього компонента: **нормативний**

Навчальний рік: **2025-2026**

Обсяг: **4 кредити ECTS (120 год.)**

Навчальні заняття: **лекції, практичні заняття, консультації**

Підсумковий контроль: **залік**

Пререквізити: **клінічна психологія, консультативна психологія**

Кафедра/підрозділ: **кафедра української мови, психології та педагогіки**, пр. Науки, 4, корпус А, 5 поверх

Керівник освітнього компонента: **Соколова Ірина Михайлівна**,
email: im.sokolova@knmu.edu.ua

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Курс «**Психологія харчової поведінки**» спрямований на формування у здобувачів знань про психологічні механізми регуляції харчової поведінки, її зв'язок із емоційною сферою, самооцінкою, тілесним образом та міжособистісними взаєминами. Дисципліна інтегрує положення клінічної, соціальної, когнітивно-поведінкової та медичної психології, розкриваючи закономірності формування нормальної та патологічної харчової поведінки. Курс має практичну спрямованість і готує майбутніх фахівців до діагностики, профілактики й психологічної корекції розладів харчової поведінки.

МЕТА КУРСУ. Здобувачі навчатимуться аналізувати психологічні чинники, що впливають на харчову поведінку, розуміти емоційні, когнітивні та соціокультурні детермінанти харчових звичок, оволодіють знаннями про клінічні типи розладів харчової поведінки (анорексія, булімія, компульсивне переїдання, орторексія тощо). Вони зможуть застосовувати психологічні методи дослідження й терапевтичні підходи до роботи з клієнтами, які мають порушення харчової поведінки, тілесного образу або самооцінки.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

- знати основні теоретичні моделі харчової поведінки (психоаналітичні, когнітивно-поведінкові, системні, нейропсихологічні, культурно-соціальні);
- розуміти психологічні механізми формування харчових звичок, зв'язок між емоційним станом, стресом, мотивацією, образом тіла та контролем харчування;
- володіти знаннями про клінічні прояви та діагностичні критерії розладів харчової поведінки згідно з класифікаціями DSM-5 та МКХ-11;
- уміти застосовувати психодіагностичні методики для оцінювання рівня харчової залежності, тілесного незадоволення, емоційного голоду (тест EAT-26, шкала BES, опитувальник BSQ тощо);
- використовувати набуті знання для розроблення програм психологічної допомоги, профілактики та психотерапії розладів харчової поведінки з опорою на когнітивно-поведінковий, гуманістичний, арт-терапевтичний чи інтегративний підходи;
- розвивати професійні компетентності емпатії, етичної чутливості, навички роботи з тілесністю, саморегуляції, підтримки позитивного образу тіла й формування здорового ставлення до харчування та себе.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**Перелік тем лекцій (10 год.):**

1. Вступ до психології харчової поведінки.

2. Фізіологія та нейропсихологія харчової поведінки.
3. Когнітивні та емоційні механізми харчової поведінки.
4. Анорексія: клінічні прояви та психологічні механізми.
5. Булімія: психопатологія та наслідки.
6. Комппульсивне (неконтрольоване) переїдання.
7. Сучасні харчові розлади: орторексія, бігорексія, нічний синдром харчування.
8. Психодіагностика харчових розладів.
9. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) у корекції розладів харчової поведінки.
10. Мотиваційне інтерв'ю та терапія прийняття і відповідальності (АСТ).
11. Роль сім'ї та соціального оточення в корекції харчових розладів.
12. Профілактика розладів харчової поведінки та формування здорових звичок.

Перелік тем практичної роботи (20 год):

1. Вступ до психології харчової поведінки.
2. Фізіологія та нейропсихологія харчової поведінки.
3. Когнітивні та емоційні механізми харчової поведінки.
4. Анорексія: клінічні прояви та психологічні механізми.
5. Булімія: психопатологія та наслідки.
6. Комппульсивне (неконтрольоване) переїдання.
7. Сучасні харчові розлади: орторексія, бігорексія, нічний синдром харчування.
8. Психодіагностика харчових розладів.
9. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) у корекції розладів харчової поведінки.
10. Мотиваційне інтерв'ю та терапія прийняття і відповідальності (АСТ).
11. Роль сім'ї та соціального оточення в корекції харчових розладів.
12. Профілактика розладів харчової поведінки та формування здорових звичок.

Перелік тем самостійної роботи студента (60 год.)

1. Вступ до психології харчової поведінки.
2. Фізіологія та нейропсихологія харчової поведінки.
3. Когнітивні та емоційні механізми харчової поведінки.
4. Анорексія: клінічні прояви та психологічні механізми.
5. Булімія: психопатологія та наслідки.
6. Комппульсивне (неконтрольоване) переїдання.
7. Сучасні харчові розлади: орторексія, бігорексія, нічний синдром харчування.
8. Психодіагностика харчових розладів.
9. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) у корекції розладів харчової поведінки.
10. Мотиваційне інтерв'ю та терапія прийняття і відповідальності (АСТ).
11. Роль сім'ї та соціального оточення в корекції харчових розладів.
12. Профілактика розладів харчової поведінки та формування здорових звичок.

Робота з родинами пацієнтів: підтримка, консультування, профілактика

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

Консультації: онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

Методи навчання: лекції, інтерактивні дискусії, робота в малих групах, аналіз і розв'язання комунікативних ситуацій, метод кейсів, рольові ігри, моделювання професійних діалогів, тренінгові вправи з розвитку комунікативних навичок, метод самопрезентації, мозковий штурм.

ОЦІНЮВАННЯ

Поточна навчальна діяльність (ПНД). Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ (<https://knmu.edu.ua/documents/normatyvni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД становить загальну навчальну діяльність (ЗНД).

Індивідуальні завдання (ІЗ) оцінюються до 10 балів.

Підсумковий контроль. Умовою допуску до заліку є набрання 70 балів ЗНД. Оцінка за д.залік становить від 50 до 80 балів.

Оцінка з дисципліни (ОД). $ОД = ЗНД + ІЗ + 3$.

Оскарження результатів підсумкового контролю проводиться у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf).

ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Рекомендації щодо роботи на курсі: брати активну участь у всіх формах роботи на заняттях, присвячувати 1-2 год. щодня виконанню самостійної роботи та підготовці до занять, ставити запитання під час занять, відвідувати консультації, вчасно здавати завдання та виконувати усі форми контролю.

Відвідування занять. Відвідування лекцій є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є білий медичний халат. При запізнення більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

Академічна доброчесність. ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf).

Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту допускається лише з дозволу викладача.

Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами. Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

Час відповіді викладача: 24 години.

Технічні вимоги до роботи на курсі:

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

Технічна підтримка: АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Мюльхайм Л. Розлад харчової поведінки у підлітків. Практичні методи боротьби з анорексією, булімією та психогенним переїданням. Київ. 2023. 196с.
2. Психологія залежної поведінки / [уклад. Т. Д. Мостова]. – Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2022. – 150 с.
3. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник / А.Б.Мудрик. – Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. – 236 с.

Зав. кафедри української мови,
психології та педагогіки

Людмила ФОМІНА