

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kod przedmiotu</b>	0915.4.DI2.B/C.PSYCH	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<i>Psychodietetyka</i>
	angielskim	<i>Psychodietetics</i>

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	Dietetyka
<b>1.2. Forma studiów</b>	Stacjonarne/niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	Studia II stopnia
<b>1.4. Profil studiów</b>	Praktyczny
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	Mgr Monika Tomaszewska
<b>1.6. Kontakt</b>	kamila.sobas@ujk.edu.pl; montom33@wp.pl

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Język wykładowy</b>	Polski
<b>2.2. Wymagania wstępne</b>	Podstawy żywienia człowieka, psychologia.

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	Wykład/ćwiczenia	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	Przedmiot realizowany w sali dydaktycznej CM UJK	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	Zaliczenie z oceną/Zaliczenie z oceną	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	Wykłady: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny, dyskusja. Ćwiczenia: praca w grupie, dyskusja, burza mózgów, studium przypadku, film dydaktyczny, ćwiczenia w warunkach symulacyjnych, prezentacja multimedialna.	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mareike A. Intuicyjny sposób na odżywianie. Jak zrozumieć potrzeby organizmu, odzyskać wymarzoną wagę i cieszyć się wolnością dietetyczną. Vital, Białystok, 2020.</li> <li>2. Ogden J. Psychologia odżywiania, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2020.</li> <li>3. Kobyłańska A. Psychodietetyka, czyli jak przestać zajadać emocje i stres. Pokonaj lęk, smutek, gniew i odzyskaj spokój. Vital, 2023.</li> <li>4. Wei Y. <i>et al.</i> Anorexia nervosa and Gut microbiome: implications for weight change and novel treatments. <i>Expert Review of Gastroenterology &amp; Hepatology.</i> 2022, 16 (4), 321-332.</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podesky A. Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2017.</li> <li>2. Różycka J. Wybrane zagadnienia psychodietetyki - narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi. Difin SA, Warszawa, 2020.</li> <li>3. Fairburn CG. Terapia poznawczo-behawioralna i zaburzenia odżywiania. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2013.</li> <li>4. Rosengren D.B. Rozwijanie umiejętności w dialogu motywującym. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2013.</li> </ol>

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <p><b>C1.</b> Przekazanie wiedzy na temat etapów rozwoju w związku z budowaniem prototypów żywieniowych.</p> <p><b>C2.</b> Przekazanie wiedzy na temat specyfiki komunikacji werbalnej w gabinecie psychodietetycznym.</p> <p><b>C3.</b> Przekazanie wiedzy nt. modeli motywacyjnych, postmotywacyjnych i holistycznych.</p> <p><b>C4.</b> Zapoznanie z podstawami terapii ACT, Dialogu Motywującego, elementami nurtu poznawczo-behawioralnego.</p> <p><b>C5.</b> Zapoznanie ze specyficznymi cechami fazy procesu psychodietetycznego (wstępny wywiad-praca-zakończenie procesu).</p> <p><b>C6.</b> Przekazanie wiedzy na temat jednostek nozologicznych zaburzeń odżywiania wg ICD-11.</p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><b>C1.</b> Uzyskanie podstawowej wiedzy na temat psychopatologicznych mechanizmów powstających w toku rozwoju człowieka i kształtowania się różnych form zaburzeń odżywiania osób w różnym wieku z uwzględnieniem faz</p>
--

rozwojowych.  
**C2.** Nabycie pogłębionych umiejętności obserwowania, interpretowania, oceniania zachowań zdrowotnych człowieka i motywów nimi kierujących.  
**C3.** Nauczenie rozpoznania typu trudności w komunikacji i wykształcenie umiejętności ich rozwiązywania.  
**C4.** Zapoznanie z najnowszymi trendami pracy relacyjnej w zakresie regulacji stanów emocjonalnych i przełożeniem na zaburzenia związane z odżywianiem.

**4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)**

**Wykłady:**

1. Elementy komunikacji pomagające i zakłócające w tworzeniu relacji (psychodietetycznej). Zdrowe słowa.
2. Schematy żywieniowe oraz wpływ rodziny w ich kształtowanie.
3. Rola rodziny w utrwalaniu oraz leczeniu zaburzonej relacji z jedzeniem a wpływ relacji z psychodietetykiem na budowanie i rozwijanie prozdrowotnych zachowań żywieniowych.
4. Pożywienie jako manifestacja. Ja i tożsamość kulturowo-społeczna.
5. Techniki rozumienia i budowania samoregulacji emocjonalnej bez sprzężenia zwrotnego z pożywieniem.
6. Rozróżnienie zaburzeń odżywiania od kryzysów psychosomatycznych.

**Ćwiczenia:**

1. Powiązanie pomiędzy rozwojem więzi, rozwojem mózgu a możliwością regulowania emocji w kontekście nawyków żywieniowych.
2. Wybrane determinanty mechanizmów zaburzeń psychicznych związanych z odżywianiem, wsparte podstawową diagnostyką różnicującą.
3. Podstawy interwencji psychoterapeutycznych jako umiejętność budowania przymierza z klientami z rozpoznaniem anoreksji, bulimii, ortoreksji i chorobami somatycznymi.
4. Poprawna komunikacja oparta na zrozumieniu procesów mentalizacji oraz ambiwalencji oraz treningu regulowania emocji.
5. Analiza własnych zasobów do pracy oraz poznanie obszarów do dalszego rozwoju.

**4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się**

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	Posiada wiedzę w zakresie mechanizmów kierujących zachowaniem człowieka, szczególnie zachowania związane z powstaniem zaburzonego obrazu ciała, wpływem uwarunkowań kulturowych i społecznych.	DI2P_W02
W02	Zna i rozumie różnice zaburzeń psychicznych występujących w różnych formach zaburzeń odżywiania oraz wpływ nieświadomego afektu na procesy samoregulacji emocjonalnych.	DI2P_W05
W03	Definiuje mechanizmy działania błędnych przekonań i mechanizmów obronnych.	DI2P_W05
W04	Zna podstawowe techniki redukcji stresu i wzmacniania motywacji poprzez regulację stanów emocjonalnych oparte na Mindfulness, terapia ACT, terapia poznawczo-behawioralna.	DI2P_W05
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	Potrafi przeprowadzić wstępną diagnozę różnicującą w związku z zaburzeniami odżywiania i dobrać odpowiednią postawę współpracy.	DI2P_U02
U02	Charakteryzuje styl relacyjny klienta oraz potrafi budować motywację wewnętrzną pacjenta.	DI2P_U03
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	Rozpoznaje lepiej swoje emocje w relacjach z klientami oraz dba o spójność komunikatów werbalnych i niewerbalnych.	DI2P_K01

**4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)												
	Kolokwium			Aktywność na zajęciach			Praca w grupie						
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć						
	W	C	...	W	C	...	W	C	...				
W01	+	+			+			+					
W02	+	+			+			+					
W03	+	+			+			+					
W04	+	+			+			+					
U01		+			+			+					
U02		+			+			+					

K01		+			+														
-----	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Wykład (W)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z kolokwium.
Ćwiczenia (C)	3	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy w grupie.
	3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy w grupie.
	4	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy w grupie.
	4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy w grupie.
	5	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy w grupie.

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>65</b>	<b>45</b>
<i>Udział w wykładach</i>	30	20
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	35	25
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>35</b>	<b>55</b>
<i>Przygotowanie do wykładów</i>	20	30
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	15	25
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

*Przyjmuję do realizacji* (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....