

KARTA PRZEDMIOTU

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

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawy żywienia człowieka, psychologia.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykład/ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Przedmiot realizowany w sali dydaktycznej CM UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną/Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: informacyjny z prezentacją multimedialną, konwersatoryjny, dyskusja. Ćwiczenia: praca w grupie, dyskusja, burza mózgów, studium przypadku, film dydaktyczny, ćwiczenia w warunkach symulacyjnych, prezentacja multimedialna.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	- Mareike A. Intuicyjny sposób na odżywianie. Jak zrozumieć potrzeby organizmu, odzyskać wymarzoną wagę i cieszyć się wolnością dietetyczną. Vital, Białystok, 2020. - Ogden J. Psychologia odżywiania, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2020. - Kobyłańska A. Psychodietetyka, czyli jak przestać zjadać emocje i stres. Pokonaj lęk, smutek, gniew i odzyskaj spokój. Vital, 2023. - Wei Y. <i>et al.</i> Anorexia nervosa and Gut microbiome: implications for weight change and novel treatments. Expert Review of Gastroenterology & Hepatology. 2022, 16 (4), 321-332.
	uzupełniająca	- Podesky A. Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2017. - Różycka J. Wybrane zagadnienia psychodietetyki - narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi. Difin SA, Warszawa, 2020. - Fairburn CG. Terapia poznawczo-behawioralna i zaburzenia odżywiania. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2013. - Rosengren D.B. Rozwijanie umiejętności w dialogu motywującym. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2013. - Jurek J., Wittenbeck K. Psychodietetyka dla każdego. PZWL, Warszawa, 2024. - Brytek-Matera A. Zaburzenia odżywiania. PZWL, Warszawa, 2021

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: C1. Przekazanie wiedzy na temat etapów rozwoju w związku z budowaniem prototypów żywieniowych. C2. Przekazanie wiedzy na temat specyfiki komunikacji werbalnej w gabinecie psychodietetycznym. C3. Przekazanie wiedzy nt. modeli motywacyjnych, postmotywacyjnych i holistycznych. C4. Zapoznanie z podstawami terapii ACT, Dialogu Motywującego, elementami nurtu poznawczo-behawioralnego. C5. Zapoznanie ze specyficznymi cechami fazy procesu psychodietetycznego (wstępny wywiad-praca-zakończenie procesu). C6. Przekazanie wiedzy na temat jednostek nozologicznych zaburzeń odżywiania wg ICD-11.
--

Ćwiczenia:

C1. 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 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.

6.2. 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
w zakresie WIEDZY:		
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
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
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
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
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									
	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>...</i>	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>...</i>	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>...</i>							
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>	65	45
<i>Udział w wykładach</i>	30	20
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	35	25
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	35	55
<i>Przygotowanie do wykładów</i>	20	30
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	15	25
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	100	100
PUNKTY ECTS za przedmiot	4	4

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

.....