

Psychologia żywienia

Eating psychology

Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia	2024/2025
Kierunek studiów	Psychologia
Rok i semestr studiów	Rok III/ Semestr V
Poziom kształcenia	Studia Jednolite Magisterskie
Profil kształcenia na kierunku	Ogólnoakademicki
Moduł kształcenia dla przedmiotu	Ogólny
Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny)	-
Status przedmiotu	Do wyboru

Forma zajęć	Liczba godzin		ECTS	Forma zaliczenia	Waga
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne			
Wykład	30	16	3	Zaliczenie na ocenę	100
Razem za zajęcia dydaktyczne	30	16			
Praca własna studenta	15	29			
Ogółem	45	45			

Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Zapoznanie studentów z koncepcją psychologicznych aspektów zachowań żywieniowych oraz czynnikami psychologicznymi zaangażowanymi w zdrowie.
2.	Zapoznanie studentów z mechanizmami leżącymi u podstaw powstawania prawidłowych i zaburzonych zachowań żywieniowych.
3.	Zapoznanie studentów z istotną rolą prawidłowych i prozdrowotnych zachowań żywieniowych i ich psychologicznych uwarunkowań.

Efekty uczenia się

WIEDZA			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Student zna i rozumie kluczowe koncepcje w psychologii żywienia oraz zakres i przedmiot psychologii patologicznych i prozdrowotnych zachowań żywieniowych.	PS_WG05_Mgr PS_WG09_Mgr	Egzamin pisemny – pytania zamknięte, esej.
W2	Student zna i rozumie zależności pomiędzy prawidłowymi i zaburzonymi zachowaniami żywieniowymi i aktywnościami człowieka a wspieraniem zdrowia i motywacji prozdrowotnej.	PS_WG05_Mgr	Egzamin pisemny – pytania zamknięte, esej, analiza przypadków badań.
W3	Student zna i rozumie wzajemne powiązania czynnościowe i sprzężenia zwrotne niezbędne do zdrowego funkcjonowania psychiki, układu nerwowego i organizmu jako całości w odniesieniu do zachowań żywieniowych.	PS_WG11_Mgr	Egzamin pisemny – pytania zamknięte, esej, analiza przypadków badań.

UMIEJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Student potrafi wykorzystywać modele teoretyczne i dane empiryczne z zakresu psychologii żywienia w celu analizy i wyjaśniania zróżnicowanych zjawisk i pro- i antyzdrowotnych zachowań żywieniowych.	PS_UW04_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (rozwiązywanie problemów, interpretacja).
U2	Student potrafi współpracować ze specjalistami z innych dziedzin w zakresie planowania i wdrażania zróżnicowanych interwencji i kampanii społecznych z zakresu rozpoznawania patologicznych zachowań żywieniowych.	PS_UW04_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (rozwiązywanie problemów, planowanie).
U3	Student potrafi wskazywać na potencjalne obszary zastosowania psychologii żywienia w nauce i w praktyce.	PS_UW04_Mgr	Analiza przypadków badań, ćwiczenia w trakcie zajęć (planowanie), aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi).

KOMPETENCJE SPOŁECZNE



L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
K1	Student jest gotów do przyjęcia akceptującej perspektywy względem osób wymagających wsparcia psychologicznego w zrozumieniu roli pro- i antyzdrowotnych zachowań żywieniowych.	PS_KO02_Mgr PS_KK04_Mgr	Aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
K2	Student jest gotów do identyfikowania potrzeb jednostek w zakresie psychologii żywienia oraz oferowania adekwatnych rozwiązań w tym zakresie.	PS_KO02_Mgr PS_KO04_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (rozwiązywanie problemów, planowanie), aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
K3	Student jest gotów do współpracy w interdyscyplinarnych zespołach w zakresie uświadamiania i korekty antyzdrowotnych zachowań żywieniowych.	PS_KO02_Mgr PS_KO04_Mgr	Aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, pytania i odpowiedzi).

Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin			
		Error: Reference source not found		Wykład	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Zachowanie jednostki a żywność – wprowadzenie do zależności między czynnikami psychicznymi a podejściem do odżywiania	3	2		
2.	Teoretyczne modele zachowań żywieniowych – teoria uzasadnionego działania i planowego zachowania.	3	2		
3.	Psychospołeczne uwarunkowania zachowań żywieniowych – cechy demograficzne i zawodowe, motywy i potrzeby	3	2		
4.	Żywność jako środek zaspokajania potrzeb społecznych. Kontakty społeczne a żywienie.	3	2		
5.	Postawy względem żywności i żywienia	3	2		
6.	Wpływ pozytywnych i negatywnych stanów emocjonalnych na zachowania żywieniowe.	3	2		
7.	Wpływ cech osobowości na zachowania żywieniowe	3	1		
8.	Patologiczne zachowania żywieniowe – ich objawy i konsekwencje zdrowotne	3	1		
9.	Zaburzenia odżywiania a zaburzenia psychiczne.	3	1		
10.	Psychologiczne aspekty otyłości i odchudzania.	3	1		
Razem		30	16		

Metody kształcenia

Forma zajęć	Metody kształcenia
Wykład	Wykład konwersatoryjny, analiza przypadków i przykładów, dyskusja, debata, ćwiczenia zespołowe

Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia	Wagi (%)	
	Error: Reference source not found	Wykład
Egzamin pisemny	90%	
Kolokwium		
Wykonanie zadań podczas zajęć		
Wypowiedzi ustne podczas zajęć (np. w trakcie dyskusji, debaty)	10%	
Razem	100%	

Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Przygotowanie do udziału w zajęciach (np. wstępna lektura, przygotowanie lub zgromadzenie materiałów, pomocy, przygotowanie	5	10

	referatu lub prezentacji na zajęcia itp.)		
2.	Lektura obowiązkowa	5	10
3.	Przygotowanie do egzaminu	5	9
	Razem	15	29

Literatura obowiązkowa

1.	Ogden J. (2011): <i>Psychologia odżywiania się. Od zdronych do zaburzonych zachowań żywieniowych</i> . Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
2.	Pilska M. (2009): <i>Psychologia żywienia – wybrane zagadnienia</i> . Wydawnictwo SGGW
3.	

Literatura uzupełniająca

1.	Czepczor K., Brytek-Matera A. (2017): <i>Jedzenie pod wpływem emocji</i> . Wydawnictwo Difin Engram
2.	Ogden J. (2024): <i>Psychologia diety</i> . Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
3.	

Inne materiały dydaktyczne

1.	
2.	