

Wprowadzenie

## **Rozdział 1. OTYŁOŚĆ I JEJ CHARAKTERYSTYKA**

- 1.1. Typy otyłości
- 1.2. Wskaźniki antropometryczne oceny masy ciała
- 1.3. Epidemiologia otyłości
- 1.4. Etiologia nadwagi i otyłości
  - 1.4.1. Uwarunkowania biologiczne
  - 1.4.2. Uwarunkowania psychologiczne
- 1.5. Biopsychospołeczne konsekwencje nadmiernej masy ciała

## **Rozdział 2. EMOCJE I ICH REGULACJA W KONTEKŚCIE NADWAGI I OTYŁOŚCI**

- 2.1. Rola emocji w życiu człowieka
  - 2.1.1. Znaczenie emocji
  - 2.1.2. Emocje a jedzenie
  - 2.1.3. Emocje a obraz własnego ciała
- 2.2. Dysregulacja emocjonalna
  - 2.2.1. Koncepcje teoretyczne dotyczące dysregulacji emocjonalnej
  - 2.2.2. Dysregulacja emocjonalna a terapia ukierunkowana na zmianę schematów emocjonalnych
  - 2.2.3. Rola dysregulacji emocjonalnej w kształtowaniu się i utrzymywaniu nieprawidłowych zachowań żywieniowych

## **Rozdział 3. UWAŻNE JEDZENIE**

- 3.1. Kształtowanie się wyborów żywieniowych
- 3.2. Uważne jedzenie – charakterystyka
  - 3.2.1. Jedzenie intuicyjne jako komponent uważnego jedzenia
  - 3.2.2. Jedzenie emocjonalne jako element jedzenia automatycznego i nieuważnego
  - 3.2.3. Uważne jedzenie w kontekście stosowanych interwencji

## **Rozdział 4. OBRAZ CIAŁA**

- 4.1. Definicja i konceptualizacja pojęcia obrazu ciała
- 4.2. Proces kształtowania się obrazu ciała
  - 4.2.1. Wpływ środków masowego przekazu
    - 4.2.1.1. Teoria uprzedmiotowienia (self-objectification)
- 4.3. Obraz ciała a dysregulacja emocjonalna i sposób odżywiania się

## **Rozdział 5. ZASTOSOWANIE INTERWENCJI PSYCHOLOGICZNYCH U OSÓB Z NADMIERNĄ MASĄ CIAŁA - przegląd literatury**

- 5.1. Interwencje podejmowane wśród osób z nadwagą i otyłością
- 5.2. Bariery, zyski oraz skuteczność działań pomocowych
- 5.3. Model pomocy dla dorosłych pacjentów – Body weight management interventions: Practice Guidelines

## **Rozdział 6. INTERWENCJA PSYCHOLOGICZNA W GRUPIE KOBIET Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ – badania własne**

- 6.1. Cele badań
- 6.2. Charakterystyka badanych osób
  - 6.2.1. Charakterystyka badanych grup z uwzględnieniem podziału na warunki badawcze
- 6.3. Zmienne
  - 6.3.1. Modelowanie równań strukturalnych
  - 6.3.2. Analiza wariancji w schemacie mieszanym
- 6.4. Narzędzia badawcze
  - 6.4.1. Kwestionariusz Trudności w Regulacji Emocji
  - 6.4.2. Kwestionariusz Uważnego Jedzenia
  - 6.4.3. Kwestionariusz Postaw wobec Ciała
  - 6.4.4. Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R18)
  - 6.4.5. Skala uczuć pozytywnych i negatywnych SUPIN
- 6.5. Schemat i przebieg badania: procedura badawcza

## **Rozdział 7. WYNIKI BADAŃ WŁASNYCH**

- 7.1. Metody statystyczne
- 7.2. Weryfikacja założeń modelowania równań strukturalnych
- 7.3. Weryfikacja założeń analizy wariancji w schemacie mieszanym
- 7.4. Weryfikacja hipotezy głównej związanej z zależnościami zachodzącymi pomiędzy regulacją emocjonalną a zmiennymi wyjaśnianymi
- 7.5. Weryfikacja hipotezy związanej z oceną skuteczności interwencji psychologicznej wśród kobiet z nadwagą i otyłością
  - 7.5.1. Porównania post hoc: prosty efekt główny warunku eksperymentalnego
  - 7.5.2. Porównania post hoc: prosty efekt główny etapu badania

## **Rozdział 8. DYSKUSJA NA TEMAT WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH**

- 8.1. Hipoteza główna dotycząca zależności zachodzących pomiędzy regulacją emocjonalną a zmiennymi wyjaśnianymi
- 8.2. Hipotezy związane z oceną skuteczności interwencji psychologicznej wśród kobiet z nadwagą i otyłością
- 8.3. Kompleksowa interwencja psychologiczna – podsumowanie wyników badań
  - 8.3.1. Implikacje praktyczne kompleksowej interwencji psychologicznej

## **BIBLIOGRAFIA**

### **ZAŁĄCZNIKI**

- Załącznik 1. Opis interwencji
- Załącznik 2. Korelacje oraz wpływ łączny, bezpośredni i pośredni
- Załącznik 3. Ocena skuteczności interwencji