

## Wprowadzenie

### **Rozdział 1. Doświadczanie emocji a proces odżywiania się**

- 1.1. Rola pokarmu w funkcjonowaniu człowieka
- 1.2. Stany afektywne: emocje, nastrój, uczucia
- 1.3. Neuronauka a procesy emocjonalne i pokarmowe
- 1.4. Procesy emocjonalne a zachowania i postawy żywieniowe
- 1.5. Negatywne emocje a jedzenie
  - 1.5.1. Negatywne emocje a ilość spożywanych produktów
  - 1.5.2. Negatywne emocje a jakość spożywanych produktów
- 1.6. Pozytywne emocje a jedzenie
- 1.7. Intensywność emocji a jedzenie
- 1.8. Jedzenie zgodne z emocjami versus jedzenie regulujące emocje
- 1.9. Podział klasycznych teorii wyjaśniających wpływ emocji na jedzenie

### **Rozdział 2. Głód i jedzenie emocjonalne**

- 2.1. Głód fizjologiczny
- 2.2. Głód emocjonalny
- 2.3. Definicje i charakterystyka jedzenia emocjonalnego
- 2.4. Koncepcje wyjaśniające jedzenie emocjonalne
- 2.5. Komponent emocjonalny w wybranych zaburzeniach
  - 2.5.1. Ortoreksja psychiczna
  - 2.5.2. Dysmorfia mięśniowa

### **Rozdział 3. Emocjonalny aspekt (nie)jedzenia: zaburzenia odżywiania**

- 3.1. Komponent emocjonalny w zaburzeniach odżywiania
  - 3.1.1. Jadłowstręt psychiczny
  - 3.1.2. Bulimia psychiczna

### **Rozdział 4. Emocjonalny aspekt nadmiernego jedzenia: zaburzenie z napadami objadania się i otyłość**

- 4.1. Zaburzenie z napadami objadania się – charakterystyka
  - 4.1.1. Przyczyny i czynniki ryzyka zaburzenia z napadami objadania się
  - 4.1.2. Wpływ czynników biologicznych oraz socjodemograficznych
  - 4.1.3. Geneza rozwoju zaburzenia z napadami objadania się z uwzględnieniem czynników psychologicznych
  - 4.1.4. Konsekwencje zaburzenia z napadami objadania się
- 4.2. Rola czynnika emocjonalnego w zaburzeniu z napadami objadania się
- 4.3. Nocne objadanie się
- 4.4. Otyłość

### **Rozdział 5. Modele wyborów żywieniowych**

- 5.1. Wybory żywieniowe – charakterystyka
- 5.2. Modele rozwojowe: ekspozycja i proces uczenia się
- 5.3. Modele poznawcze: aktywność poznawcza a antycypacja i eksplikacja zachowań żywieniowych
- 5.4. Perspektywa psychofizjologiczna
- 5.5. Psychologiczne determinanty wyborów żywieniowych
- 5.6. Procesualność a podejście integracyjne

### **Rozdział 6. Terapia poznawczo-behawioralna osób jedzących pod wpływem emocji**

- 6.1. Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń odżywiania
  - 6.1.1. Transdiagnostyczna teoria poznawczo-behawioralna: pomost pomiędzy leczeniem zaburzeń odżywiania a objadaniem się pod wpływem emocji?
  - 6.1.2. Model poznawczy bulimii psychicznej: wskazówki do pracy terapeutycznej
  - 6.1.3. Inne metody i formy pracy z pacjentami z zaburzeniami odżywiania

- 6.2. Leczenie otyłości: terapia behawioralna versus podejście poznawczo-behawioralne
- 6.3. Skuteczność różnych metod leczenia zaburzenia z napadami objadania się

## **Rozdział 7. Jedzenie emocjonalne wśród dorosłych osób z nadwagą i otyłością – badania własne**

- 7.1. Jedzenie emocjonalne wśród pacjentów z otyłością – wprowadzenie
  - 7.1.1. Emocje i jedzenie: model Machta
- 7.2. Hipotezy badawcze
- 7.3. Charakterystyka badanych osób
- 7.4. Narzędzia badawcze
  - 7.4.1. Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych
  - 7.4.2. Skala Regulacji Nastroju
  - 7.4.3. Inwentarz Zachowań Zdrowotnych
  - 7.4.4. Kwestionariusz Zachowań Związanych z Jedzeniem
- 7.5. Wyniki badań własnych
  - 7.5.1. Emocjonalne przejadanie się oraz inne aspekty funkcjonowania afektywnego – badania porównawcze
  - 7.5.2. Predyktory emocjonalnego przejadania się
  - 7.5.3. Analiza mediacji
- 7.6. Dyskusja

## **Rozdział 8. Emocjonalny styl jedzenia w kontekście zaburzeń odżywiania – badania własne**

- 8.1. Jedzenie emocjonalne versus jedzenie w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne wśród osób z jadłowstrętem i bulimią psychiczną – wprowadzenie
- 8.2. Hipotezy badawcze
- 8.3. Charakterystyka badanych osób
- 8.4. Narzędzia badawcze
  - 8.4.1. Test Postaw wobec Ciała (Body Attitude Test)
  - 8.4.2. Test Sylwetek (Contour Drawing Rating Scale)
  - 8.4.3. Kwestionariusz Zaburzeń Odżywiania (Eating Disorders Inventory)
  - 8.4.4. Inwentarz Poczucia Własnej Wartości (Self-Esteem Inventory)
  - 8.4.5. Szpitalna Skala Lęku i Depresji (Hospital Anxiety and Depression Scale)
  - 8.4.6. Test dotyczący stylu jedzenia
- 8.5. Wyniki badań
  - 8.5.1. Badania porównawcze
  - 8.5.2. Badania korelacyjne
  - 8.5.3. Analiza regresji
  - 8.5.4. Analiza mediacji
- 8.6. Dyskusja

## **Rozdział 9. Interwencja psychologiczna – praktyczne zastosowanie wyników badań**

- 9.1. Badania zaprezentowane w monografii a ich praktyczne wykorzystanie
- 9.2. Innowacyjne interwencje w leczeniu jedzenia emocjonalnego
- 9.3. Badania własne: implikacje praktyczne i dalszy rozwój badań a współczesne metody leczenia
- 9.4. Podsumowanie: między teorią a praktyką

Bibliografia