



Katarzyna Bulińska\*, Marta Koszczyc  
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

## WZORY RELAKSACJI W EDUKACJI ZDROWOTNEJ UCZNIÓW PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI NA PRZYKŁADZIE UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU AWF WE WROCŁAWIU

### Abstract

Relaxation patterns in healthcare education of older mature age students based on the example of the Third Age University at the University School of Physical Education in Wrocław

**Background.** The elderly can react to stressful stimuli in an alternating fashion, i.e. they learn how to behave in a new situation, but then return to their previous behavior pattern. Regular participation in relaxation classes can help elderly people reduce their level of stress. The aim of the study was to explore the impact of participation in health tasks on the internalization patterns of relaxation activities at the University of the Third Age (UTA) participants. **Material and methods.** Fourteen students of the UTA at the University School of Physical Education in Wrocław who took part in 10 relaxation classes answered a questionnaire which was the main research tool used. It consisted of open and closed questions focusing on the advantages of internalization acquired during the classes. It was followed by a direct interview which complemented the opinions of the subjects expressed in the questionnaire. **Results.** Most respondents gave the psychosocial category as a reason for choosing relaxation classes, mentioning benefits such as calming down, peace of mind and relaxation. **Conclusions.** Students participating in relaxation classes attributed the greatest value to those action patterns that provided psychosocial feelings. The person running the class plays an important role in moderating the relaxation experience. A systematic relaxation training contributes to the occurrence of a “calming down reflex”.

**Key words:** relaxation, health, elderly people, education, University of the Third Age

**Słowa kluczowe:** relaksacja, zdrowie, osoby starsze, edukacja, uniwersytet trzeciego wieku

### WPROWADZENIE

Starzejący się człowiek staje przed koniecznością dostosowania się do nowych ról i warunków społeczno-kulturowych, ekonomicznych oraz cywilizacyjnych. Oznacza to, że osoba starsza zmagą się z nowymi zadaniami i problemami, które przyczyniają się do narastania stresu dnia codziennego.

Teoria stresu starości (*Age Stress Theory*) zwraca uwagę na znaczenie zdarzeń krytycznych jako czynników stwarzających sytuacje stresowe, których przeżywanie dezorganizuje poczucie stabilności i wymusza przystosowanie do zmienionych warunków życia. Typowa reakcja człowieka na stres polega na przemienności reagowania – uczy się on nowej formy zachowania, ale natychmiast wraca

do starego schematu – jak w zaproponowanej przez Dąbrowskiego metaforze windy – „piętro w górę, piętro w dół” (Dąbrowski 1975).

Hejmanowski (2004) opracował pięć obszarów zagrożeń (stresorów), które mogą powodować niekorzystne zmiany rozwojowe w okresie starości. Należą do nich:

– transformacja: zmiana reguł ekonomiczno-prawnych (wolny rynek), demokracja i pluralizacja, nacisk na osobistą inicjatywę, zaradność, skłonność do ponoszenia ryzyka (u osób starszych te czynniki są stłumione);

– rozwój cywilizacyjny: szybki postęp naukowy i technologiczny, gwałtowne zmiany technologiczne i techniczne coraz to nowych obszarów życia społecznego, nasilająca się technokratyzacja i pragmatyzacja prowadząca do poczucia dehumanizacji;

– prefiguratywność kultury: zaburzony przekaz międzygeneracyjny, brak poczucia,

\* Autor korespondencyjny

że własna tożsamość, styl życia, doświadczenia mogą być wartościowe i użyteczne dla innych, brak zainteresowania ze strony młodszych generacji, brak czynnika, który czyni mądrość cnotą – brak zapotrzebowania społecznego na tę mądrość, kult młodości i piękna, podsycany przez media i reklamy, brak szacunku dla ludzi starszych, którzy nie spełniają kryteriów medialnych;

– kryzys więzi rodzinnych: brak oparcia we własnych dzieciach, brak opieki ze strony bliskich, ograniczony kontakt z własnymi dziećmi i wnukami, chłód emocjonalny, dystans, osamotnienie, pobyt w domu opieki (pomocy) społecznej;

– zagubienie: problem z rozumieniem złożonych zjawisk współczesnego świata, problem z opanowaniem skomplikowanych mechanizmów, reguł, przepisów prawa, ekonomii, problem ze zwiększającą się mobilnością ludzi (Hejmanowski 2004).

Koncepcja „treningu życiowego *work-out*” zakłada, że wzajemne oddziaływanie dziesięciu elementów, takich jak: inwentaryzacja czasu, druga kariera, działalność mentorów, zainteresowania w czasie wolnym, treningi: fitness, komunikacji, kreatywności, trening mentalny, światopogląd oraz osobista baza danych stanowią metodykę przygotowania do stresu w starości (Dzięgielewska 2009).

Istotne zatem wydaje się wprowadzanie zajęć relaksacyjnych do programów edukacyjnych skierowanych do ludzi starzejących się. Nabywanie przez seniorów umiejętności adaptacji dzięki zharmonizowaniu wcześniejszych doświadczeń z pomyślnym przeżyciem starości może przyczynić się do nawiązywania nowych więzi oraz wejścia w niepełnione i niedoświadczane wcześniej role społeczne.

Proces wychowawczy, jaki może przebiegać podczas zajęć relaksacyjnych, powoduje zmiany w transpozycji celu pochodzącego z zewnątrz (działania nauczyciela) na cel wewnętrzny, określany w psychologii jako internalizacja. Oznacza to, że wykorzystywane sytuacje podczas zajęć, będące wynikiem doświadczeń zarówno psychicznych, odbieranych w danym momencie, jak i doświadczeń uprzednich, życiowych uczestnika, stają się zasymilowane jako wewnętrzne motywy kontynuowania podjętych czynności relaksacyjnych. Zdolność interioryzacji czyn-

ności zewnętrznych, jakimi operacjonalizuje nauczyciel, prowadzi do ich przekształcenia w czynności wyobrażeniowe, umysłowe i psychiczne, powodując ich internalizację, czyli uwewnętrznienie (Przetacznik-Gierowska i Włodarski 1994).

Program edukacyjny przygotowany w UTW–AWF we Wrocławiu, opracowany na podstawie potrzeb człowieka starszego, zawiera zajęcia nauki relaksacji w każdym roku kształcenia uczniów-seniorów. Podczas zajęć relaksacji pasywnej wykorzystywanych jest dziesięć zróżnicowanych tematycznie technik relaksacyjnych: indukcja kinestetyczna, trening autogeny Shultza, trening progresywny Jacobsona, trening relaksacyjny według Lazarusa, joga nidra, wizualizacje o tematyce barw, przyrody, oczyszczania ciała oraz ćwiczenia oddechowe (pranayama). Ćwiczenia wykonywane są przy tle muzycznym w pozycji leżącej z okryciem zabezpieczającym ciało przed utratą ciepła. Czas trwania zajęć wynosi 60 minut.

## CEL BADAŃ

Przedmiot badań stanowiły umiejętności relaksacyjne uczniów późnej dorosłości, którzy uczestniczyli w zajęciach kultury zdrowotnej w UTW–AWF we Wrocławiu.

Celem badań było wyjaśnienie wpływu uczestnictwa w zadaniach zdrowotnych na internalizację wzorów czynności relaksacyjnych słuchaczy UTW. Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Z jakich wzorów relaksacyjnych uczniowie starsi, którzy uczestniczą w treningu relaksacyjnym, czerpią zadowolenie?

2. Jakie zmiany internalizacyjne spowodował udział uczniów późnej dorosłości w zajęciach relaksacyjnych?

## MATERIAŁ I METODY BADAŃ

W badaniach wzięło udział 14 słuchaczy UTW–AWF we Wrocławiu (10 kobiet i 4 mężczyzn) w wieku 61–83 lat (średnia wieku – 70,9 r.), którzy uczestniczyli w zajęciach relaksacji w semestrze zimowym (10 tygodni).

Podczas badań przeglądowych posłużono się kwestionariuszem ankiety. Składał

się on z ośmiu pytań zamkniętych i otwartych, które dotyczyły motywu wyboru zajęć relaksacyjnych, częstości oraz rodzaju stosowanych praktyk relaksacji poza UTW, ogólnych korzyści wyniesionych z zajęć relaksacyjnych i uwag na temat przebiegu zajęć dydaktycznych.

Dopełnieniem obrazu wyrażanych w ankiecie opinii było zastosowanie metody wywiadu kierowanego (Rubacha 2011). Wypowiedzi uczestników przedstawione w części empirycznej pracy pozwolą zatem na ukazanie zależności między uczestnictwem w zajęciach UTW a uwewnętrznieniem czynności relaksacyjnych.

W związku z powyższym w niniejszym opracowaniu zostaną zaprezentowane tylko te wypowiedzi, które stanowią odwołanie do odpowiednich pytań postawionych w ankiecie. Fragmenty wypowiedzi słuchaczy UTW przytoczono w oryginale. Imiona osób zostały zmienione.

## WYNIKI I DYSKUSJA

W celu poznania motywu podjęcia zajęć relaksacyjnych przez słuchaczy UTW zadano pytanie: „Czym się kierowałeś/aś przy wyborze zajęć relaksacyjnych?”, podając do wyboru 7 zdefiniowanych odpowiedzi i jedną otwartą. Ankietowani mogli wybrać tylko trzy odpowiedzi, nadając im wartość punktową: 1 – najmniej istotna, 2 – istotna, 3 – bardzo istotna. Najwięcej wypowiedzi studentów ujawniło: „potrzebę wyciszenia, uspokojenia” (11 odp.), w dalszej kolejności: „chęć nauki sukcesywnego odprężania” (9 odp.), „poznanie nieznanymi mi technik i/lub doskonalenie już poznanych” (7 odp.) oraz „dążenie do osiągnięcia zdrowia psychofizycznego” (7 ankietowanych). Ostatnia wypowiedź znajduje potwierdzenie w badaniach CBOS (2004) nad zależnością między wiekiem powyżej 65 lat a najwyższą cenioną wartością, jaką jest zdrowie (Migdał 2011). Istotnym motywem dla studentów okazało się również „zaufanie do prowadzącej” (8 odp.). Teresa: „Osoba prowadząca tworzyła klimat przyjaźni i zaufania”, Stanisław: „Profesjonalne prowadzenie zajęć, a na końcu ćwiczeń świetna relaksacja”, Krystyna: „Pani K., wyjątkowy dar prowadzenia za-

jęć”, Elżbieta: „Spokój prowadzącej, ciepły stosunek, takt i wyrozumiałość dla naszych niedoskonałości”.

Ze względu na indywidualny wymiar religijności i doświadczeń człowieka starszego istnieje ryzyko poczucia ingerencji w jego sferę duchową (Studen 2011) w wyniku wprowadzania wschodnich praktyk relaksacji, które mają specyficzny charakter, słownictwo, atmosferę oraz kosmologiczne odniesienie światopoglądowe. Ważny jest więc dobór odpowiednich metod, narzędzi, słownictwa oraz postępujący charakter wprowadzania ucznia późnej dorosłości w specyfikę tego rodzaju zajęć (Kulmatycki i Szczuka 2007). Dużą rolę odgrywają także wspólne dyskusje po zakończeniu praktyki relaksacji, które pozwalają na konfrontację odczuć i doświadczeń, wpływając tym samym na budowanie zaufania i integrację grupy. Uniwersalna sfera procesu dydaktycznego zakłada istotność czynników psychologicznych, bez których dwukierunkowa relacja nauczyciela z uczniem oraz ucznia z uczniem nie miałaby miejsca.

Fenomenem zajęć relaksacyjnych jest również rozwijanie relacji wobec siebie i stworzenie możliwości uświadamiania zmian zachodzących na poziomie poznawczym (Kulmatycki 1993, Kulmatycki i Szczuka 2007). Kazimierz: „No u mnie takie coś nastąpiło, że czułem, że ten relaks jest efektywny, bo bardziej byłem skoncentrowany, no i przepływ energii w sobie poczułem, także było to dzisiaj dobre po prostu. Byłem bardziej skoncentrowany”, Agnieszka: „Ja taki błogostan odczuwałam głównie w obrębie głowy, ponieważ mam problemy z kręgosłupem szyjnymi i właśnie to rozluźnienie bardzo mi jest potrzebne i czułam taki spokój i muzyka mi się dzisiaj podobała”.

Powyższe wypowiedzi ujawniają, że uczniowie UTW oprócz poznanych technik relaksacyjnych uzyskali wgląd we własne odczucia oraz zrozumieli wartość poświęconego sobie czasu. Dlatego relaks może stanowić reedukację w rozumieniu samego siebie, którą należy systematycznie powtarzać (Majewska-Kafarowska 2009).

Uwzględniając to, że człowiek starzejący się przyjmuje nowe zachowania, ale i szybko powraca do starych nawyków (teoria stresu starości), zadano respondentom pytanie:

„Jak często, biorąc pod uwagę ostatnie 10 tygodni, stosowałeś/aś techniki, metody relaksacji poza zajęciami UTW?”. Zdecydowana większość słuchaczy UTW praktykowała relaksację 2 i mniej razy na tydzień (9 osób), a dwóch studentów stosowało ją niesystematycznie, podając jako powód intensywny tydzień i brak czasu oraz trudności skupienia uwagi na samym sobie w warunkach domowych. Trzy osoby udzieliły odpowiedzi: 3–4 razy w tygodniu.

Być może niski wskaźnik podejmowanych czynności relaksacyjnych wśród słuchaczy UTW spowodowany jest mniejszą potrzebą biernego wypoczynku na rzecz wyboru bardziej dynamicznych form aktywności ruchowej (gimnastyki ogólnorozwojowej, pływanie, jazdy na rowerze), których podejmowanie wynika z jednej strony z posiadanych nawyków ruchowych, a z drugiej ze zwolnionego, nieobciążonego pracą trybu życia studentów UTW (Migdał 2011).

Zgodnie z salutogeniczną teorią zdrowia (Antonovsky 2005) elastyczność we współtworzeniu zdarzeń życiowych, jako komponent radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stanowi warunek nauki różnych form relaksacji (Sheridan i Radmacher 1998, Zając 2002). Każdy człowiek relaksuje się na swój indywidualny, niepowtarzalny sposób. Dlatego zadanie pytania: „Czy znalazłeś/aś dla siebie metodę relaksacyjną, dzięki której osiągasz oczekiwany stan?” miało na celu ustalenie, ilu osobom proponowane zajęcia pozwoliły na znalezienie własnego panaceum. Na to pytanie twierdząco odpowiedziało 12 słuchaczy, wymieniając takie sposoby relaksu, jak: słuchanie relaksującej muzyki (8 odp.), wizualizacje (5 odp.), ćwiczenia oddechowe (2 odp.), medytacja, kontemplacja (2 odp.) oraz lekkie ćwiczenia fizyczne (1 odp.).

Kwestionariusz zawierał także dwa pytania dotyczące przebiegu zajęć dydaktycznych,

w których pytano o czynniki przeszkadzające w uzyskaniu pełnego stanu relaksu oraz o wyjątkowe elementy zajęć. Uczestnicy wymienili następujące czynniki zakłócające wejście w stan pełnej relaksacji:

– chrapanie innych osób – Agnieszka: „Może nieco przeszkadzało mi pochrapywanie niektórych osób”, Teresa: „Chrapanie sąsiada i moje też”;

– odgłosy spoza sali – Teresa: „Bardzo mocno przeszkadzają mi zewnętrzne odgłosy (klaksonu, drzwi), Elżbieta: „Odgłosy z otoczenia, np. grupa czekająca poza salą”.

O ile odosobnienie miejsca, w którym prowadzi się zajęcia jest możliwe ze względu na organizację sal, o tyle eliminacja chrapania powoduje trudności chociażby z tego powodu, że osoby starsze mają w nocy problemy ze snem (Piotrowicz 2010), a zajęcia relaksacyjne są dla nich wyjątkową okazją do nadrobienia zaległości w wypoczynku. Jednak ćwiczenia oparte na pracy neuromięśniowej, np. trening progresywny Jacobsona, może wymusić większą kontrolę nad zadaniem, nie prowokując mózgu do przejścia w stan fal theta (Paul-Cavallier 1994).

Analizując odpowiedzi na pytanie: „Co najbardziej spodobało Ci się w zajęciach relaksacyjnych?”, dokonano podziału na elementy wewnętrzne, uzależnione od osobistych odczuć słuchaczy, oraz elementy zewnętrzne, które bezpośrednio nie były powodowane przez uczestników relaksacji (tab. 1).

Kolumna wewnętrznych wartości wskazuje na spełnienie oczekiwań studentów, biorąc pod uwagę motywy wyboru zajęć relaksacyjnych oraz uzyskane z nich korzyści (tab. 2).

Dopełnieniem powyższych spostrzeżeń była analiza wypowiedzi uczniów UTW, na podstawie której potwierdzono, że największej odczuć związanych z ćwiczeniami

Tab. 1. Wewnętrzne i zewnętrzne elementy zajęć relaksacyjnych cenione przez słuchaczy UTW

Elementy zewnętrzne	Elementy wewnętrzne
Prowadzenie zajęć	Uzyskanie uspokojenia, wypoczynku, odprężenia
Różnorodność form relaksacji i ścieżek muzycznych	Stworzenie możliwości koncentrowania się tylko na sobie
Atmosfera zajęć	
Zespołowy charakter zajęć	
Dyskusje po relaksacji	

Tab. 2. Korzyści wyniesione z zajęć relaksacyjnych według opinii słuchaczy UTW

Kategoria	Poznawcze	Utylitarne	Psychofizyczne
Liczba odpowiedzi	3	5	30
Wymienione odpowiedzi	Poznanie: – nowych technik/metod relaksacyjnych, – zakresu i sposobu oddziaływania ćwiczeń relaksacji na organizm, – własnych potrzeb związanych z poświęceniem czasu dla siebie.	Nabycie umiejętności: – odprężenia po stresowej sytuacji, – osiągania psychicznej równowagi – indywidualnie, – stosowania relaksacji na co dzień, – odpoczynku w ciągu dnia, – wsłuchiwania się w siebie, synchronizacji ciała z otoczeniem.	Osiągnięcie: – wyciszenia (9 odp.), – odprężenia (6 odp.), – spokoju (5 odp.), – koncentracji, – wewnętrznego rozluźnienia, – świadomości swojego ciała, – całkowitej relaksacji, – poprawy zdrowia psychicznego.

mieściło się w kategorii wymiaru psychofizycznego. Należały do nich:

– wyciszenie, odprężenie – Elżbieta: „Czułam się przyjemnie”, „Czułam przyjemne ciepło w całym ciele”, Krystyna: „Pierwszy raz odpłynęłam, było mi przyjemnie i ciepło”, Teresa: „Czułam całkowite wyłączenie”;

– lepszy sen i spokój – Elżbieta: „Walczyłam ze snem”, Teresa: „Cały czas mnie moczyło, zasypiałam”, Stanisław: „To było takie zatracanie poczucia rzeczywistości”;

– wewnętrznego rozluźnienia i świadomości swojego ciała – Ewa: „A ja się czułam tak, jakbym nie leżała na materacu, a byłabym zawieszona w powietrzu, nie czułam żadnego obciążenia, niczego, nawet próbowałam te ręce unieść, cały czas lekkość... niesamowite! Jeszcze nigdy się tak nie czułam, przy żadnym relaksie, jak dziś”, Agnieszka: „Czuję, że mam mięśnie”, Teresa: „A ja mogłabym zaproponować, żeby może ciśnienie mierzyć, bo mi się wydaje, mi zupełnie to ciśnienie obniża się bardzo mocno. No bo ja jestem w ogóle niskociśnieniowcem i w momencie jak ja tutaj zapadłam w taki letarg, to ja w ogóle budzę się jakby zupełnie z innego świata i nie wiem, czy to nie jest bardzo mocny spadek ciśnienia [...]. Przy napinaniu mięśni mocno je odczuwałam, rozluźnienie spowodowało, że byłam daleko od ciała, rozplynęłam się”;

– radzenie sobie z negatywnymi emocjami – Agnieszka: „A ja, mimo że mam w

sobie bardzo dużo emocji i to bardzo dużo złych emocji, ale dzisiaj tak czułam się wyluzowana i jedno mi się tak przypomniało – to znaczy wydaje mi się, że z tym wszystkim powinnam się sama rozprawić i to jak najszybciej, żeby to po prostu nie zakłócało ciągłego myślenia, wracania na ten śmietnik złych myśli i emocji”, Janina: „Mnie każde odwołanie się do przeżyć, do emocji wiąże się zawsze z jednym najbardziej przykrym dla mnie wspomnieniem, odejściem bliskiej osoby, właśnie bez względu na to, w jakich okolicznościach ja się znajduję, zawsze do tego wracam”.

Wypowiedzi studentów UTW wskazują, że największym powodem do zadowolenia było atrakcyjne prowadzenie zajęć (7 odp.), różnorodność form relaksacji i ścieżek muzycznych (4 odp.) oraz grupowy charakter ćwiczeń, pozytywna atmosfera i dyskusja na temat odczuć podczas procesu relaksacji.

Odczucia w trakcie realizacji zajęć można również rozpatrywać ze względu na zróżnicowanie tematyczne metod relaksacji. Przytoczone poniżej wypowiedzi ilustrują, że w zależności od doboru zadań można uzyskać różny efekt w reakcjach psychofizycznych ćwiczących.

– Wizualizacja „Wodospad” – Tadeusz: „Dobrze odczuwam taką relaksację, jestem otwarty, czułem wzmoczone ciepło płynące z góry w dół, zwłaszcza czułem je w nogach”.

– Joga nidra – Teresa: „Czułam się tak jakbym nie leżała na materacu, a była za-

wieszona w powietrzu, nie czułam żadnego obciążenia. Jeszcze nigdy się tak nie czułam przy żadnym relaksie, jak dziś”.

– Wizualizacja „Tęcza” – Krystyna: „Zrobiło mi się na początku gorąco przy pomarańczowym i żółtym kolorze w okolicy karku”.

– Indukcja kinestetyczna – Janina: „Czuję się wspaniale, jest mi w tej chwili bardzo ciepło. Nie czuję swojego bólu ręki ani nogi – było kapitalnie”.

– Trening progresywny – Elżbieta: „Odczuwam świetnie poszczególne mięśnie, bardzo mi to dużo dało, czułam się rozluźniona; nie zasnęłam – chociaż myślałam, że zasnę, taka byłam zmęczona, i uważam, że to jest bardzo dobry rodzaj relaksacji, bo dzięki pracy mięśni czuję się silniejsza – podobowało mi się”.

## WNIOSKI

Na podstawie uzyskanych wyników sformułowano następujące wnioski:

1. Największą wartość studenci uczestniczący w zajęciach relaksacyjnych przypisali tym wzorom czynności, z których wynoszą odczucia psychofizyczne, a więc umożliwiające odnalezienie pogłębionego wpływu na wewnętrzne procesy wyciszenia.

2. Studenci UTW uznają znaczenie osoby prowadzącej zajęcia jako moderującej doświadczenie relaksacyjne.

3. Systematyczne uczestniczenie w zajęciach relaksacyjnych przyczynia się do wystąpienia „odruchu wyciszenia” – określonego w teorii stresu starości.

4. Regularny udział w zajęciach wywołał potrzebę wglądu we własny stan emocjonalny. Uprawnione jest wobec tego twierdzenie, że wzory czynności relaksacyjnych zostały zinternalizowane. Można dzięki temu przypuszczać, że wychowanie ku relaksacji zapobiegnie efektowi windy, jak go określa teoria stresu starości, oraz przyczyni się do skutecznej adaptacji społecznej – co wyjaśnia salutogenetyczna teoria zdrowia.

## BIBLIOGRAFIA

Antonovsky A. (2005), Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, IPiN, Warszawa.

Dąbrowski K. (1975), Trud istnienia, WP, Warszawa.

Dzięgielewska M. (2009), Edukacja jako sposób przygotowania do starości, *Chowanna*, 2 (33), 49–62.

Hejmanowski S. (2004), Późna dorosłość – zagrożenia rozwoju. *Remedium*, 5, 135, [w:] Brzezińska A.I. (red.), Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa, GWP, Gdańsk 2005.

Kulmatycki L. (1993), Stres. Joga. Relaksacja, Bağiński i Synowie, Wrocław.

Kulmatycki L., Szczuka E. (2007), Rola relaksacji w relacji fizjoterapeuta-pacjent, *Fizjoterapia*, 15 (1), 75–84.

Majewska-Kafarowska A. (2009), Edukacja (seniorów?) w procesie rewalidacji społecznej starzejącego się społeczeństwa, *Chowanna*, 2 (33), 213–224.

Migdał K. (2011), Psychologia czasu wolnego, Almamer, Warszawa.

Paul-Cavallier F.J. (1994) Wizualizacja. Od obrazu do działania, Rebis, Poznań.

Piotrowicz K. (2010), Wybrane zagadnienia dotyczące oceny i leczenia zaburzeń snu u osób w podeszłym wieku w świetle zaleceń Evidence Based Medicine, *Gerontologia Polska*, 18 (2), 95–99.

Przetacznik-Gierowska M., Włodarski Z. (1994), Psychologiczne mechanizmy wychowania, [w:] Przetacznik-Gierowska M., Włodarski Z., Psychologia wychowawcza, PWN, Warszawa, 27–44.

Rubacha K. (2011), Metodologia badań nad edukacją, Łośgraf, Warszawa.

Sheridan C.L., Radmacher S.A. (1998), Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.

Steuden S. (2011), Psychologia starzenia się i starości, PWN, Warszawa.

Zajac L. (2002), Psychologiczna sytuacja człowieka starszego oraz jej determinanty, [w:] Obuchowski K. (red.), Starość i osobowość, Akademia Bydgoska, Bydgoszcz, 59–86.

Praca wpłynęła do Redakcji: 17.04.2014

Praca została przyjęta do druku: 30.05.2014

*Adres do korespondencji:*

Katarzyna Bulińska

Katedra Fizjoterapii i Terapii Zajęciowej  
w Medycynie Zachowawczej i Zabiegowej  
Akademia Wychowania Fizycznego

al. I.J. Paderewskiego 35

51-612 Wrocław

e-mail: katarzyna.bulinska@awf.wroc.pl