

## SPIIS TREŚCI

Wstęp .....	9
ROZDZIAŁ I: Zmęczenie – wybrane ujęcia .....	15
1. Zarys historii badań nad zmęczeniem .....	15
2. Definicje zmęczenia i pojęcia pokrewne .....	20
3. Klasyfikacje rodzajów zmęczenia .....	26
4. Rola i mechanizm zmęczenia w wybranych podejściach teoretycznych	31
4.1. Fizjologiczne teorie zmęczenia .....	31
4.2. Zmęczenie w teoriach psychologicznych .....	37
5. Zmęczenie życiem codziennym – zarys koncepcji .....	50
ROZDZIAŁ II: Uwarunkowania zmęczenia życiem codziennym i jego redukcja – rozważania teoretyczne .....	55
1. Uwarunkowania zmęczenia życiem codziennym .....	55
1.1. Uwarunkowania środowiskowe .....	55
1.2. Uwarunkowania podmiotowe .....	66
2. Redukcja zmęczenia życiem codziennym .....	68
2.1. Sanatorium jako ekosystem .....	70
2.2. Psychologiczne aspekty pobytu w sanatorium .....	73
2.3. Redukcja zmęczenia w sanatorium .....	79
2.3.1. Wielkość redukcji zmęczenia .....	79
2.3.2. Przebieg redukcji zmęczenia .....	80
2.3.3. Inne czynniki wpływające na redukcję zmęczenia w sanatorium .....	81
ROZDZIAŁ III: Prezentacja badań własnych .....	83
1. Problemy badawcze i hipotezy .....	83
2. Zmienne uwzględnione w badaniach .....	86
3. Procedura badawcza .....	88
3.1. Dobór i opracowanie narzędzi .....	88
3.2. Wyłonienie grupy osób badanych .....	89
3.3. Przeprowadzenie badań zasadniczych .....	90
3.4. Analiza statystyczna otrzymanych wyników .....	92

4. Charakterystyka narzędzi pomiarowych .....	93
4.1. Kwestionariusz Zmęczenia Życiem Codziennym (KZZC) .....	93
4.2. Kwestionariusz Typów Ekosystemu Społecznego (KTES) .....	95
4.3. Charakterystyka narzędzi do pomiaru stanu zdrowia .....	98
4.3.1. Kwestionariusz WHOQOL-Bref .....	99
4.3.2. Ankieta dotycząca zdrowia ogólnego i zaburzeń zdrowia somatycznego .....	100
4.3.3. Zmodyfikowana Skala Depresji Becka (SD) .....	100
4.3.4. Skala Zmęczenia Chronicznego (FAS) .....	101
4.4. Charakterystyka Ankiety Aktywności Sanatoryjnej (AAS) .....	101
4.5. Charakterystyka Skali Oceny Pobytu w Sanatorium (SOPS) .....	102
4.6. Pomiar zmiennych socjodemograficznych (Metryka) .....	102
5. Charakterystyka osób badanych .....	102
<b>ROZDZIAŁ IV: Wyniki badań .....</b>	<b>107</b>
1. Zmęczenie życiem codziennym w populacji osób badanych .....	107
2. Typy ekosystemów społecznych w grupie osób badanych .....	110
3. Stan zdrowia w grupie osób badanych .....	113
4. Uwarunkowania zmęczenia życiem codziennym .....	117
4.1. Uwarunkowania środowiskowe .....	117
4.2. Uwarunkowania podmiotowe .....	124
4.3. Wybrane uwarunkowania socjodemograficzne .....	132
4.4. Analiza uwarunkowań zmęczenia życiem codziennym – wyniki regresji wielokrotnej .....	136
5. Redukcja zmęczenia życiem codziennym w trakcie leczenia sanatoryjnego .....	138
5.1. Środowiskowe i podmiotowe uwarunkowania wielkości redukcji zmęczenia życiem codziennym w sanatorium .....	139
5.2. Środowiskowe i podmiotowe uwarunkowania przebiegu redukcji zmęczenia życiem codziennym w sanatorium .....	143
5.3. Aktywność sanatoryjna i ocena pobytu a redukcja zmęczenia .....	152
6. Analiza profilów zmęczenia w grupie badanej – wyniki analizy skupień przeprowadzonej metodą k-średnich .....	153
7. Analiza profilów przebiegu redukcji zmęczenia w sanatorium – wyniki analizy skupień przeprowadzonej metodą k-średnich .....	158
<b>ROZDZIAŁ IV: Dyskusja wyników i wnioski z badań .....</b>	<b>163</b>
<b>DODATEK: Charakterystyka lecznictwa uzdrowiskowego w Polsce .....</b>	<b>177</b>
1. Zarys historii lecznictwa uzdrowiskowego w Polsce .....	177
2. Zasady funkcjonowania współczesnego lecznictwa uzdrowiskowego ...	179
3. Zadania zdrowotne lecznictwa uzdrowiskowego .....	180
4. Medyczne podstawy leczenia uzdrowiskowego w sanatorium .....	182
5. Metody stosowane w leczeniu uzdrowiskowym w sanatorium .....	187
6. Efektywność leczenia uzdrowiskowego .....	194

Bibliografia .....	197
Załączniki .....	209
Spis tabel.....	227
Spis wykresów .....	230
Spis rysunków .....	233
Spis załączników .....	234