

**Psychologia poznawcza starzenia się.  
Trening umysłu  
i interakcje międzypokoleniowe  
w procesie wspierania  
sprawności poznawczej**



**Psychologia poznawcza starzenia się.  
Trening umysłu  
i interakcje międzypokoleniowe  
w procesie wspierania  
sprawności poznawczej**

**Redaktor prowadzący  
Anastasiia Merkis**

**Redaktor naukowy  
dr Radosław Molenda**



**Poznań 2026**

Projekt okładki:  
Wydawnictwo Rys

Recenzja:  
dr hab. Wiesław Sikorski, prof. UWSB Merito we Wrocławiu

Copyright by:  
Autorzy

Copyright by:  
Wydawnictwo Rys

Korekta:  
Sebastian Surendra

Wydanie I  
Poznań 2026

**ISBN 978-83-68668-32-2**

**DOI 10.48226/978-83-68668-32-2**



Wydawnictwo Rys  
ul. Kolejowa 41  
62-070 Dąbrówka  
tel. 600 44 55 80  
e-mail: [tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com](mailto:tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com)  
[www.wydawnictworys.com](http://www.wydawnictworys.com)

# Spis treści

## **Część I: Podstawy teoretyczne i przegląd procesów poznawczych .....7**

*Alicja Nowak*

Rozdział 1.

Psychologia poznawcza starzenia się: podstawy teoretyczne, zmiany w procesach poznawczych i czynniki wspierające sprawność umysłową.....9

*Julia Duda*

Rozdział 2.

Trening funkcji poznawczych u osób starszych w kontekście procesów starzeniowych: przegląd badań nad adaptacją i neuroplastycznością.....19

## **Część II: Interwencje, rehabilitacja i studia przypadku .....31**

*Julia Pysz*

Rozdział 3.

Wpływ prostych zadań poznawczych na funkcjonowanie poznawcze – studium przypadku w świetle badań Ryuty Kawashimy .....33

*Katarzyna Jędrzycka*

Rozdział 4.

Wpływ ćwiczeń poznawczych na funkcje poznawcze i zmiany demielinizacyjne: analiza przypadku własnego z roczną obserwacją kliniczną i obrazową .....45

## **Część III: Rola kontekstu i relacji interpersonalnych .....65**

*Paulina Kaniewska*

Rozdział 5.

Codienne interakcje międzypokoleniowe jako naturalny trening funkcji poznawczych: analiza literatury i danych wtórnych .....67

*Julia Gawor*

Rozdział 6.

Rola empatii i wyrozumiałości w podtrzymywaniu aktywności  
poznawczej i emocjonalnej u osób starszych.....77

*Klaudia Janikowska*

Rozdział 7.

Neurobiologiczne i społeczno-historyczne uwarunkowania konfliktu  
międzypokoleniowego. Analiza zjawiska aduptyzmu w komunikacji  
baby boomers, pokolenia X, Y i Z .....93

*Anastasiia Merkis*

Kilka słów od redaktora prowadzącego.....101