

Karolina Karpińska¹ 

Problemy samotnych kobiet starszych (60+) oraz na przedpolu starości (50+) związane z posiadaniem zwierząt domowych

The problems of lonely older women (60+) and women approaching old age (50+) related to keeping pets at home

Streszczenie: Problemy samotnych kobiet starszych (60+) i tych na progu starości (50+) związane z posiadaniem zwierząt domowych są powszechne, ale temat ten wciąż jest mało przebadany. Dlatego za cel badania przyjęto przeanalizowanie problemów płynących z posiadania zwierząt przez te kobiety oraz zrozumienie znaczenia, jakie samotne osoby przypisują tym troskom. Do badania wybrano 4 kobiety, które posiadały zwierzęta domowe przez co najmniej rok. To pozwoliło założyć, że mają odpowiednie doświadczenie w opiece nad nimi. Badania jakościowe prezentowane w artykule oparto na paradygmacie konstruktywistycznym, który w swym podejściu odnosi się do zrozumienia subiektywnych perspektyw uczestniczek badania oraz złożoności kontekstów społecznych oraz kulturowo-historycznych. Z każdą z badanych przeprowadzono jeden wywiad, o charakterze częściowo ustrukturyzowanym, z którego pozyskano dane do analizy. Po transkrypcji nagrań przeprowadzono analizę przy wykorzystaniu oprogramowania Atlas.ti. W procesie kodowania oparto się na podejściu związanym z teorią ugruntowaną. W celu zapewnienia najwyższej jakości badania posłużono się metodą triangulacji teoretycznej. Wyniki, jakie wyłoniły się po przeanalizowaniu wywiadów, pokazały, że problemy badanych kobiet odnoszą się do tych związanych ze zdrowiem, ze stratą, która towarzyszy posiadaniu zwierzęcia, z troskami i zmartwieniami dnia codziennego, z koniecznością zmiany i wypracowania nowych nawyków,

1 Akademia WSB, WSB University, karolina.ksiezarczyk@student.wsb.edu.pl

a także z silnymi emocjami, które wypływają z relacji zarówno międzygatunkowych, jak i tych międzyludzkich. Wnioski z przeprowadzonej analizy wskazują na potrzebę zastosowania podejścia holistycznego w badaniu problematyki związanej z posiadaniem zwierząt przez samotne kobiety. Uwzględnienie zarówno aspektów społecznych, jak i emocjonalnych podczas analizy tych relacji jest niezbędne do pełnego zrozumienia skomplikowanego kontekstu problematyki badawczej.

Słowa kluczowe: samotność, relacje ze zwierzętami, troski egzystencjalne

Abstract: Little research is devoted to the problems of lonely older women (60+) and women approaching old age (50+) who keep pets at home. Therefore, the study aimed to analyze the problems pet ownership causes for these women and understand the meaning that lonely people attribute to these concerns. Four women who had owned pets for at least one year were chosen for the study, assuming their relevant experience caring for pets. The qualitative research presented in the article was based on a constructivist paradigm, which refers to understanding the subjective perspectives of the female participants in the study and the complexity of social and cultural-historical contexts. A semi-structured interview was conducted with each participant, from which the data for analysis were extracted. After transcription of the recordings, research was conducted using Atlas.ti software. The coding process was based on a grounded theory approach. The theoretical triangulation method was used to ensure the highest quality of the study. The results that emerged from the analysis of the interviews showed that the problems women experience are related to health, the loss associated with having a pet, the worries and concerns of everyday life, the need to change and develop new habits, and intense emotions arising both in interspecies and interpersonal relationships. The conclusions from the analysis suggest the need for a holistic approach to examining issues related to keeping pets by lonely women. Taking into account social and emotional aspects when analyzing these relationships is essential to understanding the complex context fully.

Keywords: loneliness, relationships with pets, existential concerns

Wstęp

Samotne osoby starsze i te na przedpolu starości często doświadczają nie tylko pogorszenia zdrowia fizycznego, ale także problemów związanych z izolacją społeczną i utratą bliskich relacji, co przekłada się na obniżenie ich dobrostanu psychospołecznego (Halicka i in., 2016). W poszukiwaniu kompleksowych rozwiązań tego problemu coraz bardziej zauważalny staje się potencjał, jaki płynie z badań interakcji międzygatunkowych, a zwłaszcza tych dotyczących relacji ze zwierzętami domowymi, które mogą być bezpośrednim czynnikiem zmieniającym życie samotnych seniorów (Mamzer, 2023). Warto zauważyć, że ewolucja społecznej roli zwierząt we współczesnej Polsce spowodowała zmianę ich relacji z właścicielami. Psy, wykorzystywane dawniej w celach użytkowych, obecnie uważane bywają często za pełnoprawnych członków rodziny (Pręgowski & Włodarczyk, 2014).

Należy również wspomnieć, że samotność, która dotyka osoby starsze i te na przedpolu starości, może niekorzystnie wpływać na samoregulację procesów biologicznych zachodzących w organizmie, co bezpośrednio przekłada się na zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego (Hahn & Kinney, 2020). Brak równowagi wewnętrznej niejednokrotnie powoduje nasilenie objawów chorób już występujących lub indukuje pojawienie się zupełnie nowych jednostek chorobowych (Finlay & Kobayashi, 2018). Osoby samotne, szczególnie te żyjące w izolacji społecznej, są zatem szczególnie narażone na wystąpienie depresji, zaburzeń funkcji poznawczych czy chorób związanych z układem krążenia (Power i in., 2019). W tej grupie odnotowuje się także znaczny wzrost śmiertelności w porównaniu z osobami, które nie odczuwają samotności (Zych, 2007). Mechanizmy, które odpowiadają za wpływ chronicznej samotności na stany zdrowotne opisane powyżej, nie zostały odkryte (Site i in., 2022). Uważa się jednak, że nie bez znaczenia pozostaje zmniejszona aktywność fizyczna, zaburzenia snu i odżywiania, wyczerpanie, brak więzi społecznych opartych na zaufaniu, czy też większa skłonność do uzależnień (Pels & Kleinert, 2016).

W Polsce w ostatnich latach obserwuje się nasilenie procesu starzenia się społeczeństwa – już niemal 10 milionów Polek i Polaków ma 60 lub więcej lat. Kobiety stanowią 58,1% zbiorowości osób starszych (GUS, 2021b). Średnia długość ich życia jest wyższa niż mężczyzn, dlatego częściej zmagają się z problemami wdowieństwa, poczuciem straty, czy brakiem wsparcia emocjonalnego, które w konsekwencji prowadzą do odczuwania samotności i przyczyniają się do izolacji społecznej (Czerniawska, 2013). Samotność w tej grupie staje się zatem poważnym problemem. Paweł Kubicki donosi, że prawie jedna piąta polskich seniorów czuje się osamotniona (Kubicki & Olcoń-Kubicka, 2010).

Należy również zauważyć, że średnia życia Polek i Polaków ulega ciągłemu wydłużeniu, co wpływa na model starzenia się społeczeństwa i powoduje występowanie wielu nowych problemów w funkcjonowaniu osób starszych i tych znajdujących się na przedpolu starości (Błachnio, 2019). Osoby na przedpolu starości, niejednokrotnie wciąż aktywne zawodowo, zaliczają się często do pokolenia „sandwich”, które jest jednocześnie zaangażowane w opiekę nad swoimi starzejącymi się rodzicami i wychowanie własnych dzieci czy wnuków. Ten podwójny obowiązek może istotnie wpływać na ich życie zawodowe, rodzinne i społeczne. Nie dziwi więc, że często doświadczają presji związanej z odpowiedzialnością, jaką zostały obarczone. Ponadto osoby samotne zmagające się z wieloma obowiązkami mogą odczuwać bezsilność i niemoc, co pogarsza ich dobrostan psychofizyczny (Grotowska-Leder & Roszak, 2016).

Istnieje jednak wiele badań, które wskazują na możliwe sposoby radzenia sobie z samotnością (Zacharuk i in., 2021). Szereg korzyści dla zdrowia i lepszego samopoczucia osób starszych wynika z posiadania zwierząt domowych (Cherniack & Cherniack, 2014). Tyczy się to również osób samotnych w każdym wieku (Rijken & van Beek, 2011). Wykazano, że posiadanie psa lub kota wpływa na obniżenie stresu, co zdecydowanie poprawia komfort życia (Tottle, 2018). Codzienne czynności związane z posiadaniem zwierzęcia domowego, takie jak spacery, udział w wystawach, wizyty w sklepach zoologicznych i lecznicach weterynaryjnych wzmacniają interakcje społeczne i dają właścicielowi poczucie przynależności wspólnotowej, a co za tym idzie – zmniejszają odczucie samotności i izolacji (Smith, 2011). Wykazano również, że regularne głaskanie i zabawy ze zwierzętami poprawiają ogólny nastrój, zmniejszają stany depresyjne oraz mogą powodować poprawę funkcji kognitywnych (Halicki, 2010).

Niestety, wciąż niewiele badań poświęcono problemom, jakie może następczać posiadanie zwierzęcia domowego przez samotną osobę starszą i na przedpolu starości (Graf, 1999). Najczęściej wymienia się obawę o wystąpienie urazów podczas spacerów i zabawy, zarówno u właściciela, jak i zwierzęcia. Problemem jest często aspekt finansowy i koszty usług weterynaryjnych, a także asortymentu dedykowanego zwierzętom (m.in. ceny karmy) (Bouma i in., 2020). Ponadto u osób z pokolenia „sandwich” obowiązki związane z posiadaniem zwierząt, takie jak karmienie, spacery, czy wizyty u weterynarza, mogą powodować pogorszenie ich dobrostanu psychofizycznego (Sudarji i in., 2022). Zwierzętom takich opiekunów może z kolei brakować uwagi niezbędnej do ich prawidłowego funkcjonowania, co również może objawiać się problemami behawioralnymi (Mamzer, 2020).

Chociaż istnieje wiele badań ilościowych, które wskazują na pozytywny związek pomiędzy posiadaniem zwierzęcia a zachowaniem homeostazy organizmu ludzkiego (Arkhipov & Aringazina, 2020), wciąż brakuje badań jakościowych, szczególnie dotyczących sytuacji w Polsce, które wskazałyby problemy samotnych osób starszych oraz tych na przedpolu starości i ich zwierząt domowych.

Cel badań oraz jego uzasadnienie

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego z 2020 roku zwierzęta domowe u osób starszych częściej pojawiały się, jeżeli osoby te mieszkaly w gospodarstwach dwuosobowych i większych, niż u seniorów zamieszkujących samotnie (GUS, 2021a).

Brak doniesień literaturowych, które opisywałyby ograniczenia, jakie niesie decyzja o posiadaniu psa czy kota przez osoby mieszkające samodzielnie,

spowodował, że za cel badania uznano przeanalizowanie trosk samotnych kobiet starszych (60+) i znajdujących się na przedpolu starości (50+) związanych z posiadaniem zwierząt domowych oraz zrozumienie znaczenia, jakie osoby starsze przypisują tym problemom. Za osobę samotną przyjęto w niniejszej pracy taką, która zamieszkuje samodzielnie w jednoosobowym gospodarstwie domowym.

Tabela 1. Informacje o narratorkach

Lp.	Imię badanej	Wiek [lata]	Liczba zwierząt	Gatunek	Miejsce zamieszkania
1	Agata	69	1	kot	wieś
2	Barbara	53	5	4 koty i pies	miasto
3	Celina	50	2	2 psy	miasto
4	Dorota	62	1	pies	miasto

Metoda

Badania jakościowe prezentowane w artykule oparto na paradygmacie konstruktywistycznym, który w swym podejściu odnosi się do zrozumienia subiektywnych perspektyw uczestniczek badania oraz złożoności kontekstów społecznych i kulturowo-historycznych (Spitzer, 2012). Każda z historii traktowana jest w sposób wyjątkowy i indywidualny, jednak z uwzględnieniem wszystkich czynników, które za nią stoją i na nią wpływają, co stanowi definicję interpretacji idiograficznej danych. Autorka starała się konstruować wiedzę poprzez interpretację danych z perspektywy uczestników, unikając uprzedzeń i otwierając się na różnorodne interpretacje. Dalsza część analizy opierała się na kodowaniu i kategoryzacji danych pozyskanych z 4 dwudziestominutowych wywiadów częściowo ustrukturyzowanych, które przeprowadzono z uczestniczkami.

W trakcie wywiadów zadawano pytania otwarte, zachęcając badane do opowiedzenia o swoich zwierzętach, życiu z nimi, a także o tym, jakie zmartwienia i problemy wynikają z posiadania zwierząt. Stanowiło to podstawę do dalszej dyskusji.

Kodowanie oraz kategoryzacja pozwoliły pozyskać istotne dla badania fragmenty danych, które poddane zostały analizie i klasyfikacji, a następnie porównane z innymi informacjami pozyskanymi od pozostałych badanych. Badania jakościowe prezentowane w tej pracy korzystają z teorii ugruntowanej, w której to kategorie tworzone są na podstawie danych (Charmaz, 2009).

Następnie dane przeanalizowano zgodnie z podejściem nomotetycznym, które polega na porównywaniu ze sobą poszczególnych fragmentów wywiadów w celu odnalezienia różnic, a także cech wspólnych (Gibbs, 2010).

Prezentowane w pracy badania jakościowe pozwolą zatem na głębsze zrozumienie zjawisk społecznych, jakie związane są z problematyką badawczą. W celu uzyskania wyższej jakości prezentowanych badań zastosowano triangulację teoretyczną, w której podczas analizy danych wykorzystano różne perspektywy, kierunki i ujęcia teoretyczne. Zastosowanie powyższych, w tym teorii ugruntowanej, kierunku, jaki stanowi konstruktywizm społeczny, czy podejścia nomotetycznego i idiograficznego, pozwoliło na analizowanie danych przy wykorzystaniu różnych teoretycznych perspektyw, co miało na celu zapewnienie wszechstronnego spojrzenia na badane zjawiska. To podejście miało za zadanie ochronę przed jednostronnym przywiązaniem się do określonych założeń (Flick, 2011).

Dobór próby badawczej

Do badania wybrano kobiety, które przeważają w społeczności osób starszych w Polsce. Światowa Organizacja Zdrowia nie określa jednoznacznie granicy wiekowej dla osób starszych, wszystko zależy bowiem od kontekstu socjoekonomicznego i polityki krajowej (World Health Organization, 2022).

W Polsce powszechnie za osoby starsze uważa się te, które skończyły 65 lat. Według niektórych badaczy przedział wiekowy pomiędzy 50. a 64. rokiem życia rozumiany jest jako przedpole starości, natomiast o starości można mówić po przekroczeniu 65. roku życia (Worach-Kardas, 2017). Według innych badań proces starzenia się może być rozdzielony na dwa kluczowe okresy, nazywane *wczesną starością*, zawierającą się w przedziale 50–75 lat, oraz *późną starością*, która rozpoczyna się po osiągnięciu 75. roku życia (Nowicka, 2006). Należy jednak zauważyć, że kobiety w Polsce mają możliwość przejścia na emeryturę po ukończeniu 60 lat. Jest to zarazem dolna granica wielu programów rządowych kierowanych do osób starszych. Dlatego narratorki, które ukończyły 60 lat, będą w pracy określane jako osoby starsze (Główny Urząd Statystyczny, 2021). Z kolei uczestniczki badania, które przekroczyły 50. rok życia, będą uznawane za osoby na przedpolu starości. Aby uniknąć powtórzeń, wymiennie do osoby/kobiety starszej użyte zostaną słowa senior/seniorka.

Każda z uczestniczek badania w dniu przeprowadzania wywiadu mieszkała w gospodarstwie jednoosobowym, na wsi lub w mieście, oraz miała więcej niż 50 lat, co pokazano w tabeli 1. Badane posiadały zwierzę lub zwierzęta domowe przez okres co najmniej roku. To pozwoliło założyć, że mają one odpowiednie

doświadczenie w opiece nad psem/psami i/lub kotem/kotami. Wszystkie zwierzęta badanych zostały adoptowane lub znalezione.

Wywiady przeprowadzono na początku roku 2023. Każda z badanych charakteryzowała się wysokim potencjałem narracyjnym, o czym świadczyła ich otwartość, elokwencja i łatwość wysławiania się.

Opis procesu badania

Przeprowadzono cztery dwudziestominutowe wywiady o charakterze częściowo ustrukturyzowanym, z których pozyskano dane. Każde spotkanie zostało zarejestrowane przy pomocy dyktafonu. Po transkrypcji nagrań, przeprowadzono analizę przy wykorzystaniu oprogramowania Atlas.ti. W procesie kodowania oparto się na podejściu związanym z teorią ugruntowaną, skoncentrowanym na generowaniu nowych koncepcji teoretycznych, bez wykorzystania uprzednio sformułowanych teorii czy hipotez (Charmaz, 2006). Wywiady przeprowadzono online za pośrednictwem platformy „Zoom”, a uczestniczki znajdowały się w swoich domach. To stworzyło warunki do swobodnej rozmowy na temat relacji z psem lub kotem.

Etyka badań

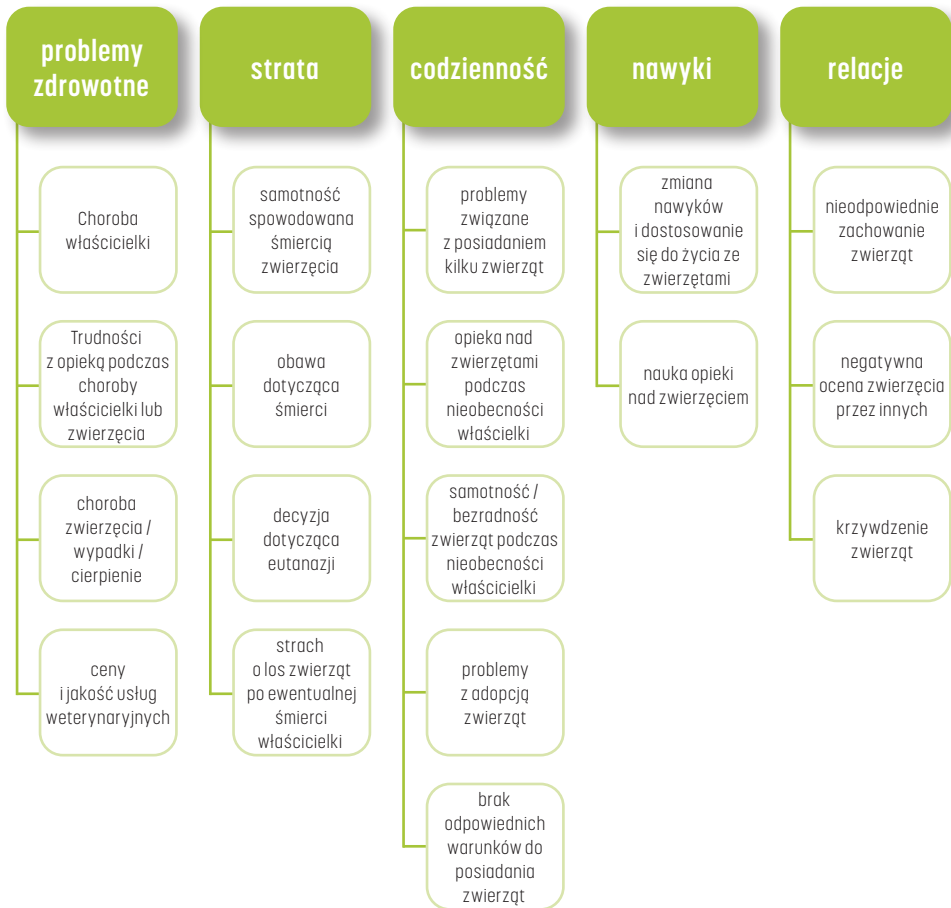
Przed rozpoczęciem wywiadu każda z uczestniczek wyraziła świadomą zgodę na nagrywanie rozmowy, została także poinformowana o możliwości przerwania badania w dowolnym momencie. W celu ochrony tożsamości badanych ich imiona zostały zmienione.

Kwestia etyczna badań jakościowych według Uwe Flicka opiera się w dużej mierze na ich istotności (Flick, 2011). Biorąc pod uwagę niewystarczającą liczbę pozycji literaturowych, szczególnie polskich, odnoszących się do problematyki, należy zdecydowanie stwierdzić, że istnieje zasadność podjęcia opisywanych w tekście badań.

Analiza wyników badań z dyskusją

Starzenie się to nieunikniony proces, który przynosi nowe wyzwania, ale również generuje wiele trudności, z którymi coraz trudniej się mierzyć. Problemy, jakie wygenerowano podczas analizy, podzielone zostały na 5 kategorii: problemy zdrowotne, strata, codzienność, nawyki, relacje. Wyniki przedstawiono poniżej za pomocą drzewa kodowego (rysunek 1).

Rysunek 1. Drzewo kodowe



PROBLEMY ZDROWOTNE

Najczęściej wymienianymi ograniczeniami w analizowanych wywiadach są te natury zdrowotnej, do których należą problemy z poruszaniem się, chroniczny ból, choroby kostno-stawowe i uogólnione złe samopoczucie badanych: „(...) *jestem niepełnosprawna, jestem rencistką, muszę siedzieć w domu*”, „*fajnie, że człowiek nie jest sam też tak, w tym bólu, że ktoś jest*”, „*jeździłam tam na operacje, do szpitala*” (Celina), „*choruję też na stawy, mam chore stawy*”, „*musiałam przeciwbólowe brać, bo ledwo szłam*” (Dorota).

W momentach chorobowych trudno jest sprawować opiekę nad zwierzęciem, co powoduje liczne zmartwienia związane z troską o jego dobrostan. Daje się to odczuć w następujących fragmentach wywiadów: „(...) *swego czasu, jak jeździłam tam na operacje, do szpitala, to strasznie ciężko było wyjść z nim (psem) z domu*” (Barbara).

Nie tylko choroby narratorek są notowane jako problem w opiece nad pupilami. Również choroby psów i kotów wpływają negatywnie na jakość życia kobiet. Obawę wywołują koszty usług weterynaryjnych czy pochówku zwierzęcia. Lęk wzbudza również jakość usług weterynaryjnych, cierpienie, na które narażone jest zwierzę, ewentualna konieczność eutanazji, a także sama śmierć zwierzęcia: „(...) *ma problemy z jedzeniem*”, „*one się męczyły*”, „*jelita już nie trzymały*” (Barbara), „*jeden miał nowotwór i drugi*”, „*niestety też już widziałam diagnozę, że nowotwór*”, „*obawa, że usługi weterynaryjne jednak bardzo podrożały, a wiadomo – na starość zwierzęta chorują, a ja leczę*”, „*jak zutilizować (...), od kilograma psa się płaci, jak rąbankę! Na śmieci! Ja się zdenerwowałam, bo to nie jest dla mnie kilogram mięsa tylko to jest mój przyjaciel*”, „*lekarz powiedział, że nie ma ratunku (...) ma się zadusić?*”, „*leczenie, tak, bo moja emeryturka jest bardzo skromna*” (Dorota).

Właścicielki zwierząt będących w stanie terminalnym nie chcą też dopuścić, żeby zwierzę odeszło samotnie: „(...) *skonał sam w domu i to jeszcze beze mnie, bo jeszcze leciałam po ratunek*” (Dorota).

Chory pies czy kot wymaga często odpowiedniej opieki domowej, na którą niejednokrotnie opiekunki mogą nie mieć już siły. Szczególnie podkreślany jest strach związany z podnoszeniem ciężkiego psa: „*Martwię się o Falkora (psa) jakby nie daj Bóg zachorował na stawy, bo on ciężki jest, 41 kilo waży, a ja mieszkam na trzecim piętrze bez windy, no to by była tragedia. Nie wiem kto by go nosił*” (Barbara). „(...) *mam nadzieję, że będzie miał sprawne łapy*” (Dorota).

Problemem okazuje się też utrzymanie psa na smyczy: „(...) *dobrze, że właśnie był na smyczy, tym razem utrzymałam go*” (Dorota).

Strach wzbudzają również wypadki i zdarzenia nagłe, które mogą wpłynąć na zdrowie zwierzęcia: „*Kiedys też polowałam na szerszenia, koty wyniosłam, bo myśle: o Boże, użądli, koty pod pachę i do drugiego pokoju*” (Barbara). „*Pyza (kot) (...) spadła z balkonu. Taka nieuwaga tak naprawdę, no ale całe szczęście wróciła do domu*” (Celina).

Utrzymywanie prawidłowej diety psa czy kota również może nastroczać wiele zmartwień, nie jest to jednak zdaniem badanych kluczowy problem zdrowotny. Nadwaga u psa i kota jest zauważana, ale nie uważają jej za problem natury medycznej, który może zagrażać zdrowiu i życiu zwierzęcia: „*no to teraz jest spaślak, pani go trochę przypała (...)* jeszcze chodzi, nie turla się, jeszcze chodzi” (Dorota).

Jak wynika z analizy wywiadów, opieka nad zwierzętami domowymi może być znacznie utrudniona w przypadku opiekunek dotkniętych różnego rodzaju problemami zdrowotnymi (Malani i in., 2023). Kobiety starsze, szczególnie te samotne, często borykają się zarówno z ograniczeniami fizycznymi, jak i emocjonalnymi, co wpływa na ich zdolność do właściwej opieki nad zwierzęciem (Zapata-Herrera i in., 2021). Liczne badania wykazały, że ograniczenia

fizyczne mogą powodować problemy z opieką, szczególnie tą wymagającą ruchu. Zaniedbywane są najczęściej psy i ich regularne spacerowanie, ale problem stanowi też dbanie o odpowiednią higienę zwierzęcia (konieczność umycia, wyczesania) (Rijken & van Beek, 2011).

W przypadku choroby lub niepełnosprawności psa czy kota fizyczne ograniczenia właściolek uniemożliwiają zapewnienie zwierzęciu prawidłowych warunków do rekonwalescencji, co jest związane m.in. z podnoszeniem i przenoszeniem zwierząt (Graf, 1999). Jeżeli kobiety mają również ograniczone wsparcie ze strony najbliższych, a zwierzę domowe jest jedynym towarzyszem, opieka nad nim staje się jeszcze bardziej wymagająca (Halicka i in., 2016). Niektóre badania sugerują, że dzieci seniorek często borykają się z własnymi obowiązkami życiowymi i zawodowymi i trudno im znaleźć czas na pomoc w opiece nad zwierzęciem rodziców. To zjawisko, połączone z pogorszeniem stanu zdrowia osoby starszej, może prowadzić do zaniedbywania zwierząt oraz negatywnie wpływać na ich zdrowie i dobrostan (Smith, 2011). Opiekunka zostaje niejako „uwięziona” i zmuszona do ciągłej opieki nad psem lub kotem, bez możliwości odpoczynku.

Kobiety na przedpolu starości, które dodatkowo należą do pokolenia „sandwich”, mogą nie poradzić sobie z zapewnieniem psu odpowiedniej ilości aktywności fizycznej i intelektualnej (Sudarji i in., 2022). Takie zaniebdania mogą powodować u zwierzęcia choroby ogólnoustrojowe i problemy behawioralne, co zdecydowanie przyczynia się do pogorszenia jego dobrostanu.

Samotne kobiety mogą doświadczać uczucia izolacji społecznej, a obecność zwierzęcia może być dla nich źródłem wsparcia emocjonalnego. Jednakże pogorszenie zdrowia psychicznego właścioelki może prowadzić do zaniebdywania zwierzęcia, co w dłuższej perspektywie wpływa na pogorszenie dobrostanu zarówno osoby samotnej, jak i zwierzęcia (Pongrácz & Szapu, 2018).

Niezaprzeczalnie duży problem stanowią również ceny oraz jakość świadczonych usług weterynaryjnych. Mimo wielu zalet płynących z posiadania psa lub kota, niektórych kobiet nie stać na jego utrzymanie. Posiadaczki zwierząt niejednokrotnie martwią się, czy są zdolne zapewnić finansowanie usług związanych z udzieleniem zwierzęciu pomocy w razie choroby czy wypadku (Cherniack & Cherniack, 2014).

W grę wchodzi również zamartwianie się o los zwierzęcia w przypadku śmierci właścioelki i troska o jego dobrostan (Tottle, 2018).

STRATA

Utrata zwierzęcia może być szczególnie bolesna dla osoby samotnej, która doświadcza izolacji społecznej i przelewa uczucia do ludzi na zwierzę. Często podnoszona jest potrzeba rozmowy i kierowanie monologów do zwierzęcia, co zmniejsza poczucie

samotności badanych. Jeśli zwierzęcia zabraknie, poczucie samotności może być bardziej dotkliwe i nasilać objawy somatyczne chorób już istniejących, czy też pogarszać stan psychofizyczny osoby zdrowej: „(...) wcześniej przez 16 lat miałam w domu psa i po śmierci psa założyłam, że już chyba nie wezmę żadnego zwierzęcia, ani psa, ani kota, bo było mi z tym źle, trudno. Poczułam się bardzo samotna, ale ból był wtedy tak dotkliwy, że takie było moje postanowienie” (Agata), „(...) ja w październiku zeszłego roku pożegnałam 14-letnią suczkę (drzenie w głosie)” (Celina).

Strach wzbudza również sama możliwość śmierci podopiecznego: „Boję się, że odejdą za wcześnie”. „Sprawdzasz, czy oddychają (...), takie poczucie utraty, że nie chcę stracić, że już mi starczy tego” (Celina).

Bardzo bolesna i trudna wydaje się także decyzja o eutanazji zwierzęcia, obserwowanie jego cierpienia oraz patrzenie na ból osób bliskich narratorkom i związanych emocjonalnie z ich zwierzęciem, np. dzieci: „(...) mamó, co ty, jeszcze chodzi, a ty mu datę śmierci wyznaczasz” (Dorota).

Równie mocno jak śmierć przeżywana jest strata zwierzęcia w wyniku jego ucieczki z domu: „(...) nie przyszedł, nie wrócił (ze smutkiem) (...) zginął, pewnie inne ptaki go zadziobały (o kanarku)” (Dorota).

Kobiety martwią się również o los podopiecznych w przypadku swojej śmierci. Niepokój wzbudza niepewność, kto zajmie się zwierzęciem i jak ono zareaguje na odejście właściciela. Jednak pomimo wieku starczego większość badanych chce po śmierci obecnego czworonoga przygarnąć kolejnego: „(...) jak jeszcze dożyję kolejnego psa, to sobie wezmę” (Dorota).

Śmierć zwierzęcia wiąże się z ogromnym bólem i cierpieniem, a w przypadku samotnych osób starszych i na przedpolu starości może dodatkowo prowadzić do utraty rutyny i rytmu dnia, nadawanych przez opiekę nad psem czy kotem. Brak zwierzęcia, postrzeganego niejednokrotnie jako towarzysz życia i członek rodziny, może w konsekwencji przyczynić się do zwiększenia osamotnienia, pogorszenia dobrostanu psychicznego i dotkliwej izolacji społecznej (Lange, 2023).

Posiadanie zwierzęcia, w szczególności psa, w dużej mierze zapewnia samotnym właścicielkom kontakty i interakcje międzyludzkie, na przykład podczas codziennych spacerów. Przyczynia się również do poczucia wspólnoty z innymi opiekunami zwierząt, czy też zwiększa otwartość na kontakty międzyludzkie. Śmierć psa prowadzi zatem do utraty tego istotnego aspektu życia (Lange, 2022).

W literaturze psychologicznej często podkreśla się rolę zwierząt jako terapeutycznych towarzyszy życia, a ich utrata może prowadzić do licznych problemów związanych z pogorszeniem zdrowia i szybszą śmiercią seniorki. Zły stan zdrowia właścicielki może uniemożliwić jej opiekę nad zwierzęciem i będzie musiała oddać zwierzę. Jest to ogromne obciążenie emocjonalne i zdecydowanie wpływa na pogorszenie dobrostanu opiekunki (Sable, 1995).

Z kolei obserwowanie bólu i ciężkiej choroby podopiecznego bardzo często powoduje rozważanie jego eutanazji. Związane z tym dylematy mogą sprawić, że samotna osoba starsza znajdzie się w bardzo trudnym położeniu z punktu widzenia etycznego i emocjonalnego. Decyzja dotycząca dobra zwierzęcia i położenia kresu jego cierpieniu stanie w konflikcie z bólem po jego utracie lub też przekonaniem płynącym z kompasu moralnego seniorki (Lange, 2023).

Kobiety na przedpolu starości, które dodatkowo opiekują się rodzicami w podeszłym wieku, niejednokrotnie cierpiącymi z powodu chorób przewlekłych, mogą nie radzić sobie z patrzeniem na cierpienie oraz na proces umierania zarówno rodzica/rodziców, jak i zwierzęcia (Supriatna i in., 2022).

W wielu badaniach podnosi się również temat dotyczący kompensacji samotności przez posiadanie zwierząt. Pies lub kot może ułatwić przejście żałoby i w aspekcie długofalowym pozwolić zaakceptować stratę osoby najbliższej. Relacje ze zwierzętami często w takich sytuacjach zastępują te międzyludzkie, a kobietom bezdzietnym często pozwalają realizować instynkt macierzyński (Ziółkowski, 2017). Pies czy kot bywa traktowany jako członek rodziny, osoba najbliższa, dlatego jego śmierć przynosi ogromny ból i cierpienie, z którego ciężko się otrząsnąć (Graf, 1999).

CODZIENNOŚĆ

Posiadanie więcej niż jednego podopiecznego przynieść może problem braku akceptacji ze strony stada dla nowego zwierzęcia. Sytuacja taka może rodzić konieczność oddania któregoś ze zwierząt, a to z kolei odbija się na samopoczuciu osoby samotnej i powoduje obwinianie się za zaistniałą sytuację, nawet jeżeli oddanie zwierzęcia było konieczne dla jego dobra: *„Bogdan (kot) był strasznie gnębiony przez tę kotkę, której już z nami nie ma (...), musiałam go oddać”*. *„Ze trzy lata walczyłam z towarzystwem, ale poniosłam fiasko. Bogdana musiałam niestety oddać, (...) z ciężkim sumieniem musiałam go oddać, ale już wydziwiałam ze trzy lata, a jego objawem stresu było to, że sikał na łóżko”*. *„(...) nie mogłam oddać kotki, którą już miałam 10 lat, bo dla niej byłaby to gorsza trauma niż dla Bogdana”* (Barbara).

Seniorki, które wciąż są aktywne zawodowo, muszą radzić sobie również ze znalezieniem osób, które pomogą im zaopiekować się zwierzętami podczas ich długiej nieobecności: *„Jeśli nie mogę, jestem długo w pracy, no to sąsiadka (...) wychodzi z Falkorem (pies). No i ona wychodzi, kiedy ja jestem 10 godzin w pracy. Mamy grafik i płacę jej za te spacerki (...), tak żeby mój pies nie siedział dłużej niż pięć godzin (sam)”* (Barbara).

Podobnie wygląda sprawa z wyjazdami wakacyjnymi, służbowymi albo pobytami w szpitalu czy innych miejscach, gdzie nie można zabrać zwierząt:

„(...) zazwyczaj jak już gdzieś jadę na jakieś wakacje czy coś, to zawsze kogoś maltretuję ze swojego otoczenia, jakąś koleżankę, która później u mnie mieszka”. „(...) no to jest jedyna taka trudność, że jak trzeba gdzieś wyjechać, to muszę załatwiać opiekę” (Barbara). „(...) jak jeździłam tam na jakieś operacje do szpitala, to strasznie ciężko było wyjść z domu, zostawić te zwierzęta i myśleć, czy one mają z kim wyjść na dwór, czy ktoś je karmił” (Celina).

Wyjazd i pozostawienie zwierzęcia pociąga zatem konieczność poszukiwania i sfinansowania odpowiedniej opieki, ale nie tylko ten problem każe zastanowić się nad dobrostanem fizycznym i psychicznym podopiecznego. Kolejnym wyzwaniem są bowiem zwierzęta towarzyskie, które wydają się potrzebować kompana tego samego gatunku, by umilał im czas wspólną zabawą. Niezależnie od tego, czy zwierzę naprawdę potrzebuje towarzysza, czy jest to subiektywne odczucie właścicielki, sygnały wskazujące na samotność psa czy kota stanowią problem, nad którym należy się zastanowić, a często także rozwiązać go: „Nestor (kot) bardzo mocno tęsknił za towarzystwem, bo tamta Kudłata (kotka) nie chce się z nim bawić (...) no więc postanowiłam przygarnąć kota z Ukrainy”, „(...) jest bardzo towarzyskim kotem i potrzebuje mieć towarzystwo, nie może być sam” (Barbara). „(synowie) powiedzieli, że Czika (pies) nie może być samotna i przywieźli mi Zołzę (pies)”. „(...) raźniej (im) jest (...) jak zostają same w domu, jak właściciel wychodzi”, „(...) nie lubię, jak siedzą same” (Celina).

Wiele negatywnych odczuć kierowanych jest w stronę fundacji zajmujących się adopcjami zwierząt, które zdaniem badanych utrudniają przyjęcie pod dach nowego członka rodziny, a to powoduje, że zwierzęta pozyskiwane są z innych, niezatwierdzonych miejsc: „(...) ale ta adopcja to po prostu doprowadza mnie do szewskiej pasji”. „(...) z adopcjami jest ogólnie bardzo duży problem (...), ktoś się do mnie w ogóle nie odzywał w sprawie tej adopcji”. „(...) chciałam z adopcji oczywiście, ale (...) w związku z tym, że mam koty, nawet szukałam (psa), który nie atakuje kotów, to też był problem, bo nie wiedzą, bo nie chcą sprawdzić, bo mi nikt nie odpisywał” (Barbara).

Wpływ na posiadanie zwierzęcia ma metraż mieszkania. Badana przytacza chęć posiadania wielu zwierząt, ale brak jej odpowiednich warunków lokality: „(...) no chociaż ptaszka, bo na inne zwierzę no to po prostu tu nie było miejsca” (Dorota).

W wywiadach odnotowano również stwierdzenia dotyczące bezradności zwierząt i ich uzależnienia od właścicieli: „gdyby nie człowiek, to żaden pies by sobie (...) nie poradził” (Celina).

Samotne kobiety, które są nadal aktywne zawodowo, mogą napotykać trudności związane z koniecznością częstych wyjazdów służbowych lub długich godzin

pracy. Zapewnienie zwierzęciu opieki w czasie ich nieobecności staje się problemem, zwłaszcza jeśli nie mają osób bliskich, które mogłyby pomóc. To z kolei może powodować, tak jak w przypadku wyjazdu, konieczność wynajęcia osoby do opieki i zwiększyć koszty związane z utrzymaniem zwierzęcia.

Dodatkowo praca zawodowa, absorbująca dużą część czasu kobiet na przedpolu starości, może utrudniać poświęcenie wystarczającej ilości uwagi zwierzęciu, a to nie wpływa korzystnie na zachowanie dobrostanu fizycznego i psychicznego psa czy kota (Polick i in., 2021). Samotne osoby z pokolenia „sandwich” mogą nie znajdować czasu na dodatkowe, a czasem nawet podstawowe aktywności związane z posiadaniem zwierząt. Sytuacja taka, oprócz możliwości wystąpienia problemów behawioralnych i zdrowotnych u zwierzęcia, może powodować odczuwanie smutku, obniżenie samooceny, czy obwinianie się przez właścicielkę, a co za tym idzie – pogorszyć jej samopoczucie i dobrostan psychiczny (Grotowska-Leder & Roszak, 2016).

Kobiety mogą również odczuwać lęk i niepewność o stan zwierzęcia podczas swojej nieobecności. Ta troska płynąca z uczuć, które przelały na zwierzęta, przyczynia się do ciągłego dyskomfortu i stresu. Niezależnie od tego, czy osoba samotna pozostaje aktywna zawodowo, czy nie, może doświadczyć trudności z planowaniem wypoczynku. Koordynacja opieki nad zwierzęciem w czasie urlopu lub krótkotrwałego odpoczynku może być problematyczna i powodować nadmierny stres związany z wyjazdem, szczególnie jeżeli samotna seniorka nie posiada osób bliskich, które mogłyby pomóc (Lam i in., 2023).

Kolejnym zmartwieniem okazuje się chęć poznania nowego partnera życiowego. Taka sytuacja powoduje pojawienie się wyzwań związanych z przystosowaniem zwierzęcia do nowej sytuacji rodzinnej i poszukiwaniem równowagi między potrzebami partnera a obowiązkami wobec zwierzęcia. Jak widać, codzienność kobiet samotnych, które mają zwierzęta, jest pełna wyzwań, trosk i problemów.

Bywa że pomimo obecności zwierzęcia osobie starszej i na przedpolu starości wciąż doskwiera samotność (Zapata-Herrera i in., 2021). Brak ludzkiego towarzystwa może skutkować uczuciem izolacji, nawet jeśli zwierzę jest lojalnym przyjacielem. Zachowanie codziennej rutyny może być wyzwaniem, szczególnie jeśli seniorka ma ograniczoną mobilność (Halicka i in., 2016). Dla zwierzęcia ważna jest stała struktura dnia, a jej brak może wpływać na jego zdrowie i dobrostan, a także powodować zmiany behawioralne. Zapewnienie zwierzęciu odpowiedniej ilości ruchu i zabawy staje się trudniejsze w podeszłym wieku. Osoby starsze często borykają się z problemami ze wzrokiem i słuchem, co dodatkowo pogarsza ich zdolność adekwatnego reagowania na potrzeby zwierzęcia (Pels & Kleinert, 2016).

Z kolei w przypadku posiadania kilku zwierząt mogą występować konflikty i problemy z akceptacją pomiędzy zwierzętami. Może się zwiększać stres opiekunki,

zachodzić konieczność zapewnienia opieki behawioralnej psu czy kotu, a w skrajnych przypadkach nawet oddania któregoś ze zwierząt (Sussman, 1985).

NAWYKI

Posiadanie zwierząt wiąże się również z koniecznością zmiany nawyków. Wymusza to wypracowanie nowych zasad i reguł panujących w domu: „(...) *na wet nie ma opcji, żeby dłużej pospać, bo jedno się drze o żarcie, a drugie o spacer, więc mają swoją rutynę*” (Barbara). „*Pierwsze śniadanie to dostaje pies, a pani je później (...), gdybym ja jadła pierwsza, to pies by mnie adorował, nie dał zjeść i dziadował*” (Dorota).

Zmiana upodobań i dotychczasowych nawyków na rzecz posiadanych zwierząt jest jednak przez badane akceptowalna, ale może budzić wątpliwości, szczególnie na samym początku: „*Nie żałuję absolutnie. Może na początku, jak wzięłam psa po dłuższej przerwie (...), no to na początek myślałam, że to zła decyzja (...), bo był malutki i się dopiero uczył (...)* i miałam takie chwile wątpliwości, ale on był taki słodziutki, że się szybko przyzwyczałam do tej rutyny” (Barbara). „*Posiadanie jakiegokolwiek zwierzaka (...)* ustawia życie pod to zwierzę (...), dopasowujesz życie i zmieniasz wszystko” (Celina).

Dodatkowo przyciągnięcie zwierzęcia wiąże się z nauką jego zachowania oraz tego, jak się nim prawidłowo opiekować: „*Ja nigdy wcześniej nie hodowałam kotów (...)* i na przebywaniu z kotem pod jednym dachem no właściwie się nie znałam (...), bardzo szybko się nauczyłam” (Agata).

Niezależnie od pogody i samopoczucia właścicielki zwierzę ma potrzeby związane z fizjologią. Może to być problematyczne, szczególnie w przypadku szczeniąt, które są w trakcie nauki czystości, jak i dorosłych psów, które muszą wychodzić na zewnątrz niezależnie od warunków atmosferycznych: „(...) *czasem nie chce mi się jak pada i zimno, a z psem trzeba wyjść*”, „*to wszędzie te maty (podkłady higieniczne dla szczeniąt) po tej chałupie porozkładane, to nasikane, to coś rozwalone*” (Barbara).

Posiadanie zwierzęcia wprowadza zmiany w nawykach samotnych osób starszych i tych na przedpolu starości, zarówno te pozytywne, jak i potencjalnie utrudniające codzienne funkcjonowanie. Jak już wcześniej wspomniano, zwierzęta wprowadzają schemat dnia w życie swoich opiekunek, ale osoby, które cenią elastyczność w planowaniu swojego życia, mogą odczuwać trudności, gdy konieczne jest dostosowanie harmonogramu do potrzeb psa czy kota, jak m.in. regularne spacery czy karmienie (Meijer, 2021).

Dla kobiet na przedpolu starości, które pozostają aktywne zawodowo, ale także są zaangażowane w obowiązki rodzinne, sztywny schemat dnia może stanowić poważne wyzwanie. Zdarzyć się może, że niektóre punkty, na

przykład dłuższy spacer z psem, będą niemożliwe do zrealizowania z powodu natłoku codziennych obowiązków (Supriatna i in., 2022).

Także decyzja o wyjeździe czy krótkim urlopie wymaga wcześniejszego zaplanowania opieki na zwierzęciem lub zabrania go ze sobą.

Dla osób, które cenią aktywność fizyczną, zwierzę może być motywatorem do regularnych spacerów czy zabaw, ale jednocześnie wymaga systematyczności i zaangażowania, co może być problemem, szczególnie jeżeli kobiety wcześniej nie były zbyt aktywne lub jeżeli często chorują (Bouma i in., 2020). Istnieje też sytuacja odwrotna: w momencie, kiedy zwierzę się starzeje lub choruje i nie jest w stanie sprostać wymaganiom stawianym przez aktywnego seniora, obie strony mogą czuć frustrację i niedosyt płynący z ich relacji (Tottle, 2018).

Ponadto wyzwaniem staje się utrzymanie czystości i porządku w domu, zwłaszcza gdy zwierzę ma dostęp do różnych pomieszczeń, lubi niszczyć, albo panują wyjątkowo niekorzystne warunki pogodowe. Miejsce zamieszkania determinuje również, jakie zwierzę zamieszka w domu samotnej seniorki. Niejednokrotnie brak ogrodu lub bliskości terenów spacerowych wyklucza posiadanie psa. Czasami posiadanie zwierzęcia może wprowadzać pewne ograniczenia w wyborze miejsca zamieszkania, albo przekreślać szanse na przeprowadzkę do innego kraju (Bibbo i in., 2022).

Obecność zwierzęcia może zatem wprowadzać pewne ograniczenia w dotychczasowych nawykach życiowych, ale jednocześnie stanowić źródło radości, towarzystwa i nowych doświadczeń (Mamzer, 2020). Warto zwrócić uwagę na elastyczność i dostosowanie się do nowych wyzwań, jakie niesie opieka nad zwierzęciem. Jest to jeden z ważniejszych imperatywów gerontologii, który podkreśla zalety aktywnego starzenia się (Fabiś i in., 2015).

RELACJE

Z perspektywy ludzkiej jednym z głównych problemów posiadania zwierząt domowych są te natury behawioralnej: „(...) warczy i szczeka na ludzi z laską, bo kiedyś facet za nic chciał go uderzyć (...) i on zapamiętał i od tamtej pory nie lubi” (Barbara), „jak ktoś przekroczy ten metr do mnie, to się zaczynają warki, pojękiwania”. „(...) robi sobie co chce, jest niegrzeczna (...), niegrzeczne, wymuszające dziecko”. „(kot) podchodził, zrzucił coś ze stołu, żeby wzbudzić zainteresowanie”, „chodzi, podgryza, zaczepia” (Celina). „Nikt nie może wejść do pokoju, nawet syn (...), bo od razu jest szczekanie” (Dorota).

Zachowania te mogą skutkować reakcjami osób postronnych, kierowanymi zarówno w stosunku do zwierzęcia, jak i właścicielki: „no niestety mi się często za niego zarobi, bo leci się witać i uderza swoim ciężarem w nogi” (Barbara). „Mój syn mówi, że to jest głupi pies” (Dorota).

Często również wygląd psa czy kota budzi niepokój: „*on jest czarny, więc wszyscy się go boją*” (Barbara).

Wszystkie badane wykazują się empatią i miłością w stosunku do zwierząt, dlatego problem stanowią dla nich osoby, które krzywdzą zwierzęta, nie są tak otwarte jak one na kontakt ze zwierzętami lub okazują strach przed zwierzęciem: „*nienawidzę ludzi, którzy krzywdzą zwierzęta*” (Celina). „*najgorzej (...) jak rodzice mają dzieci (...) i dotykać nie pozwalają (...), mówią, że pies ugryzie te maluchy*” (Dorota).

Posiadanie zwierzęcia domowego może wywoływać skłonność do izolacji społecznej, szczególnie w przypadku osób, które angażują się silniej w relacje ze swoim psem lub kotem niż z ludźmi. Dodatkowo otoczenie może nie akceptować obecności zwierzęcia bądź nie zgadzać się z podejściem osoby starszej do opieki nad nim, co może generować konflikty, negatywnie wpływające na ogólne samopoczucie oraz pogłębiające uczucie samotności. Analogicznie, podważanie strategii opieki i utrzymania zwierząt należących do senierek, na przykład ze strony lekarzy weterynarii, może prowadzić do konfliktów oraz utrudnienia w dostępie do specjalistycznej pomocy. Samotna osoba starsza może nie zgadzać się z zaleceniami specjalisty i odmówić ich wykonywania, co prowadzi do pogorszenia zdrowia podopiecznego (Meijer, 2021).

Należy zwrócić uwagę, że również dźwięki emitowane przez zwierzę, takie jak szczekanie psa, mogą stanowić przeszkodę w płynnej komunikacji telefonicznej lub prowadzeniu rozmów z innymi ludźmi. Incydenty spowodowane hałasem, uciezkami czy innymi zachowaniami zwierząt mogą prowadzić do konfliktów, negatywnie wpływając na relacje społeczne i podnosząc poziom stresu. Posiadanie agresywnego zwierzęcia może również skutkować marginalizacją seniorki w relacjach społecznych, co przyczynia się do wzrostu jej izolacji (Rijken & van Beek, 2011). Problemy zdrowotne, takie jak alergie czy ukąszenia, związane z obecnością zwierzęcia, mogą wpływać na relacje z otoczeniem, powodować niechęć do przyznania się, że zwierzę zagraża naszemu zdrowiu (Polick i in., 2021).

W niektórych przypadkach głęboka emocjonalna więź ze zwierzęciem może być formą ucieczki od rzeczywistości, co z kolei może prowadzić do problemów ze zdrowiem psychicznym. Posiadanie zwierzęcia może również pełnić rolę mechanizmu unikania relacji z ludźmi, zwłaszcza gdy osoba starsza ma trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu przyjaźni. Zwierzęta wymagają regularnej uwagi i czasu, co może stwarzać problemy w utrzymaniu równowagi pomiędzy sprawowaniem nad nimi opieki a prowadzeniem życia towarzyskiego. Zadbanie zarówno o relacje z ludźmi, jak i o zwierzę jest zatem wyzwaniem, któremu nie każdy samotny senior jest w stanie sprostać (Bibbo i in., 2022).

Wnioski

W wyniku przeprowadzonej analizy związanej z problemami, troskami i zmartwieniami samotnych senierek płynących z posiadania zwierząt domowych, udało się zaobserwować obraz, który ukazuje głęboki wpływ relacji międzygatunkowych na ich życie codzienne. Przeprowadzone rozmowy pokazują, że oprócz oczywistych kwestii problematycznych związanych z opieką nad zwierzęciem, istnieją subtelniejsze aspekty zasługujące na uwagę. Samotne kobiety dostrzegają w swoich zwierzętach towarzyszy, ale równocześnie opowiadają o trudach roli opiekuna na płaszczyźnie emocjonalnej, fizycznej i socjoekonomicznej. Konflikty z otoczeniem, zarówno w rodzinie, jak i w sąsiedztwie, wynikające z obecności zwierzęcia są dodatkowym, istotnym aspektem analizy i wskazują, że opieka nad psem czy kotem w kontekście starzenia się osoby może generować nowe, niespodziewane wyzwania.

Analiza ujawniła, że głównymi źródłami trosk są nie tylko elementy bezpośrednio związane z potrzebami zwierząt, takie jak opieka weterynaryjna czy codzienne spacerowanie, ale także bardziej emocjonalne obszary, takie jak samotność czy tęsknota. Samotne kobiety często odczuwają głęboką więź emocjonalną ze swoimi zwierzętami, która jest źródłem radości, ale i potencjalnych zmartwień związanych z przyszłością.

Dodatkowo badanie ukierunkowało uwagę na kwestie społeczne, wskazując, że posiadanie zwierzęcia może wpływać na relacje z ludźmi. Często towarzystwo psa czy kota staje się bowiem formą kompensacji bliskich relacji międzyludzkich, co może powodować zmianę w postrzeganiu odczucia samotności, a także obniżyć lub pogłębiać odczucie izolacji społecznej.

Zakończenie

Silna więź, jaka wytwarza się pomiędzy narratorkami a ich zwierzętami domowymi, staje się zarówno źródłem satysfakcji życiowej, jak i potencjalnych dylematów, związanych z codziennością i przyszłością. Wnioski z analizy sugerują, że badanie życia samotnych kobiet starszych i tych na progu starości z ich zwierzętami domowymi wymaga podejścia holistycznego, uwzględniającego zarówno aspekty społeczne, jak i emocjonalne. Zrozumienie problemów, z jakimi zmagają się samotne kobiety, powinno zatem zostać poddane dalszym badaniom, mającym na celu pełne zrozumienie relacji międzygatunkowych, jakie seniorki nawiązują ze swoimi zwierzętami domowymi.

Bibliografia

- Błachnio, A. (2019). *Potencjał osób w starości – poczucie jakości życia w procesie starzenia się*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.
- Charmaz, K. (2009). *Teoria ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czerniawska, O. (2013). *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*. Wydawnictwo WSHE w Łodzi.
- Fabiś, A., Wawrzyniak, J. K., & Chabior, A. (2015). *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Flick, U. (2011). *Jakość w badaniach jakościowych*. Wydawnictwo PWN.
- Gibbs, G. (2011). *Analizowanie danych jakościowych*. Wydawnictwo PWN.
- Grotowska-Leder, J., & Roszak, K. (2016). *Sandwich generation? Wzory wsparcia w rodzinach trzypokoleniowych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Halicka, M., Halicki, J., & Kramkowska, E. (2016). *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*. Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Halicki, J. (2010). *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*. Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Kubicki, P., & Olcoń-Kubicka, M. (2010). Osamotnienie osób starszych w Polsce – skala, przejawy oraz sposoby przeciwdziałania zjawisku. *Studia Humanistyczne AGH* 8, 129–138.
- Lange, Ł. (2022). *Śmierć i żałoba w ujęciu socjologicznym. Osobiste impresje*. Wydawnictwo LangeL – Łucja Lange.
- Lange, Ł. (2023). *Socjologia relacji międzygatunkowych. Inspiracje*. Wydawnictwo LangeL – Łucja Lange.
- Malani, P., Singer, D., Kirch, M., Solway, E., Roberts, S., Smith, E., Hutchens, L., & Kullgren, J. (2023). *Trends in Loneliness Among Older Adults from 2018-2023*. National Poll of Healthy Aging.
- Mamzer, H. (2020). *Opieka nad zwierzętami. Wyzwania etyczne i społeczne*. Wydawnictwo Atut.
- Mamzer, H. (2023). *Zwierzęta. Ludzie. Pomoc*. Wydawnictwo Atut.
- Meijer, E. (2021). *Zwierzęta mówią. W stronę demokracji międzygatunkowej*. Wydawnictwo Drzazgi.
- Nowicka, A. (2006). *Wybrane problemy osób starszych*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Pels, F., & Kleinert, J. (2016). Loneliness and physical activity. A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 231–260, DOI: 10.1080/1750984X.2016.1177849
- Pongrącz, P., & Szulamit Szapu, J. (2018). The socio-cognitive relationship between cats and humans – Companion cats (*Felis catus*) as their owners see them. *Applied Animal Behaviour Science*, 207, 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2018.07.004>

- Pregowski, M. P., & Włodarczyk, J. (2014). *Pies też człowiek? Relacje psów i ludzi we współczesnej Polsce*. Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Rijken, M., & van Beek, S. (2011). About cats and dogs... reconsidering the relationship between pet ownership and health related outcomes in community-dwelling elderly. *Social Indicators Research*, 102(3), 373–388.
- Sable, P. (1995). Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Social Work (United States)*, 40(3), 334–341.
- Smith, J. (2011). *An exploration of loneliness in community-dwelling older adults*. ProQuest Dissertations and Theses.
- Spitzer, M. (2012). *Jak uczy się mózg*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the sandwich generation. Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 262–274. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19433>
- Supriatna, A., Islamy, M. R. F., Komariah, K. S., Parhan, M., & Nur Fitria, A. H. (2022). Explaining Sandwich Generation Phenomena in the Modernity Dimension. *Jurnal Studi Sosial Dan Politik*, 6(1), 101–111.
- Sussman, M. B. (1985). *Pets and the Family*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315784656>
- Worach-Kardas, H. (2017). Starość w cyklu życia. Społeczne i zdrowotne oblicza późnej dorosłości. *Konteksty Społeczne*, 5, 1(9), 130–136.
- Zacharuk, T., Sobczak, S., Jówko, E., & Bocian-Waszkiewicz, B. (2021). *Aktywność osób starszych – Studium pedagogiczne*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu w Siedlcach.
- Zapata-Herrera, M., Sanmartín-Laverde, C. M., & Hoyos-Duque, T. N. (2021). Understanding the elderly-pet bond as an alternative for health promotion. *MedUNAB*, 24(2), 193–202. <https://doi.org/10.29375/01237047.4056>
- Ziółkowski, P. (2017). *Szkice z Pedagogiki Senioralnej*. Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy.
- Zych, A. A. (2007). *Leksykon gerontologii*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”

Netografia

- Arkhipov, V., & Aringazina, A. (2020). Systematic Review: How does social isolation among single elderly people effect on morbidity? *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.2174/18749445-v15-e2112240>
- Bibbo, J., Johnson, J., Drost, J. C., Sanders, M., & Nicolay, S. (2022). Pet ownership issues encountered by geriatric professionals. Preliminary findings from an interdisciplinary sample. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920559>
- Bouma, E. M. C., Vink, L. M., & Dijkstra, A. (2020). Expectations versus reality. Long-term research on the dog-owner relationship. *Animals*, 10(5). <https://doi.org/10.3390/ani10050772>

- Cherniack, E. P., & Cherniack, A. R. (2014). The benefit of pets and animal-assisted therapy to the health of older individuals. *Current Gerontology and Geriatrics Research*. <https://doi.org/10.1155/2014/623203>
- Finlay, J. M., & Kobayashi, L. C. (2018). Social isolation and loneliness in later life. A parallel convergent mixed-methods case study of older adults and their residential contexts in the Minneapolis metropolitan area, USA. *Social Science and Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.05.010>
- Graf, S. (1999). The elderly and their pets. Supportive and problematic aspects and implications for care. A descriptive study. *Pflege*, 12(2). <https://doi.org/10.1024/1012-5302.12.2.101>
- GUS. (2021a). *Jakość życia osób starszych w Polsce*. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/jakosc-zycia-osob-starszych-w-polsce,26,2.html>
- GUS. (2021b). *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021 roku*. https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/4/1/sytuacja_osob_starzych_w_polsce_w_2021_r.pdf
- Hahn, S. J., & M. Kinney, J. (2020). When I'm 75: College Students' Self Perceptions of the Challenges of Aging. *International Journal of Aging and Human Development*, 91(4). <https://doi.org/10.1177/0091415020912930>
- Lam, W. W. T., Fielding, R., & Choi, L. Y. (2023). Optimizing palliative care and support for pets – perspectives of the pet-parent and the veterinarian. *Frontiers in Veterinary Science*, 10. <https://doi.org/10.3389/fvets.2023.1162269>
- Polick, C. S., Applebaum, J. W., Hanna, C., Jackson, D., Tsaras-Schumacher, S., Hawkins, R., Conceicao, A., O'Brien, L. M., Chervin, R. D., & Braley, T. J. (2021). The impact of pet care needs on medical decision-making among hospitalized patients. A cross-sectional analysis of patient experience. *Journal of Patient Experience*, 8. <https://doi.org/10.1177/23743735211046089>
- Power, J. M., Biddle, K. D., Donovan, N. J., & Bell, P. (2019). New insights into loneliness and its treatment in older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3). <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2019.01.145>
- Site, A., Lohan, E. S., Jolanki, O., Valkama, O., Hernandez, R. R., Latikka, R., Alekseeva, D., Vasudevan, S., Afolaranmi, S., Ometov, A., Oksanen, A., Lastra, J. M., Nurmi, J., & Fernandez, F. N. (2022). Managing Perceived Loneliness and Social-Isolation Levels for Older Adults: A Survey with Focus on Wearables-Based Solutions. *Sensors*, 22(3). <https://doi.org/10.3390/s22031108>
- Tottle, W. (2018). Dogs, Mental Health, and the Ways They Can Help Our Minds. *Positive Health*, 250. <https://www.positivehealth.com/article/animals/dogs-mental-health-and-the-ways-they-can-help-our-minds>
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>