

# Zwierzęta towarzyszące osobie starszej w czasie wolnym podczas pandemii COVID-19

## Pets accompanying an elderly person in their spare time during the COVID-19 pandemic

Piotr Walkowiak

Uniwersytet Szczeciński

### Streszczenie

**Wstęp.** Czas wolny osób starszych został mocno ograniczony ze względu na pandemię COVID-19 w perspektywie aktywności społeczno-kulturowej zawężając tym samym swój obszar często do własnego gospodarstwa. Osłabienie relacji międzyludzkich wpłynęło na obniżenie kondycji psychicznej jak i fizycznej osób starszych co potwierdzają badania oceny potrzeb w zakresie wsparcia dla seniorów w Polsce. W tym trudnym okresie wdrażane są poszczególne działania profilaktyczne, a w ich obrębie z pomocą przychodzą zwierzęta. **Cel.** Celem artykułu jest ukazanie istoty odpoczynku oraz aktywności osób starszych w towarzystwie zwierząt, w tym przypadku gołębi hodowlanych, podkreślając tym samym rolę zwierząt w funkcjonowaniu człowieka oraz ich wpływ na polepszenie obszarów funkcjonowania seniorów na płaszczyźnie somatycznej i psychicznej. **Materiał i metoda.** Artykuł poglądowy oparty jest na podstawie analizy dostępnych badań oraz literatury. **Wyniki.** Zwierzęta mogą przyczynić się do wzrostu relacji społecznych seniorów, a poprzez zagospodarowanie budżetu czasu wolnego pomagają zmniejszyć poczucie osamotnienia i podatności na zaburzenia depresyjne. **Wnioski.** Rozwijanie kompetencji i zgłębianie wiedzy przez osoby starsze na temat hodowanych zwierząt tworzy istotę pracy nad sobą, a ciągła realizacja w swoim hobby może stać się kluczem do samodoskonalenia. (Gerontol Pol 2022; 30; 141-147) doi: 10.53139/GP.20223014

**Słowa kluczowe:** osoby starsze, odpoczynek, budżet czasu wolnego, aktywność, zooterapia, awiterapia, praca nad sobą

### Abstract

**Introduction.** The leisure time of the elderly people has been severely limited due to the COVID-19 pandemic in terms of socio-cultural activity, thus narrowing down their area often to their own household. The weakening of interpersonal relationships reduced the mental and physical condition of the elderly, which is confirmed by the research on the assessment of the needs for support for seniors in Poland. In this difficult period, individual preventive measures are implemented, and animals come to their aid within them. The aim of the article is to show the essence elderly people's rest and activity in the company of animals, in this case breeding pigeons, thus emphasizing the role of animals in human functioning and their impact on the improvement of the somatic and mental areas of seniors' functioning. **Material and method.** The review article is based on the analysis of available research and literature. **Results.** Pets can contribute to the growth of social relations among seniors, and by managing the free time budget, they help reduce the feeling of loneliness and susceptibility to depressive disorders. **Conclusions.** Developing competences and exploring knowledge by older people about farm animals creates the essence of working on yourself, and continuous involvement in your hobby can become key to self-improvement. (Gerontol Pol 2022; 30; 141-147) doi: 10.53139/GP.20223014

**Keywords:** elder people, rest, free time budget, activity, zotherapy, awitherapy, work on yourself

### Wstęp

Pandemia COVID-19 oraz wszelkie restrykcje z nią związane, doprowadziły do wielu ograniczeń w kwestii normalnego funkcjonowania osób starszych. Pandemia, która ma wymiar globalny znacząco wpłynęła na życie codzienne osób starszych – zarówno pod względem

zdrowia i bezpieczeństwa, a także utrzymywania więzi międzyludzkich. Aktywność prozdrowotna oraz społeczno-kulturowa seniorów – w perspektywie czasu wolnego – została ograniczona. Tym samym ograniczone zostały kontakty międzyludzkie, wydarzenia, a także codzienne relacje, co przyczyniło się do konieczności funkcyjono-

Adres do korespondencji / Correspondence address: ✉ Piotr Walkowiak; Uniwersytet Szczeciński; ul. Ogińskiego 16, 70-453 Szczecin ✉ piotr.walkowiak@stud.usz.edu.pl

wania jedynie w obszarze własnego gospodarstwa lub placówki opiekuńczej.

Teoria aktywności zakłada, że wraz ze zmianą pełnionej roli społecznej poszukuje się innych zadań, które mogłyby zastąpić poprzednie działania i pomogły przystosować się do spadku sił fizycznych oraz przejścia na emeryturę. Wymagana jest realizacja rozwojowych zadań, a przy tym intensyfikowanie potencjału osób starszych w ujęciu społecznym. Jedną z koncepcji w zakresie adaptacji do procesu starzenia jest doświadczenie połączone z ideą: “maksimum satysfakcji przy minimum kosztów psychicznych” [1,24].

Samorealizacja i utrzymywanie towarzyskich stosunków oraz kontaktów z ludźmi istotnie wpływa na skupianie się na pozytywnych stronach życia, a nie na problemach i trudnościach związanych z zaawansowanym wiekiem [2]. Pozytywne aspekty chęci dalszego kształcenia, pracy nad sobą i rozwijania swoich zainteresowań okazują się kluczowe w celu zdystansowania się od problemów dnia codziennego. W okresie najbardziej restrykcyjnych ograniczeń, sfera ta również została naruszona i mocno ograniczona, wyłączając tym samym ludzi z poszczególnych środowisk, w których przebywali. Gdy takie zjawisko ma miejsce, to wówczas człowiek – pomimo fizycznej bliskości najbliższej rodziny – odczuwa w pewnym stopniu osamotnienie, które może mieć istotne negatywne konsekwencje na płaszczyźnie somatycznej i psychicznej. Należy zauważyć, że jest to stan pozostający poza sferą decyzyjną człowieka, a przy tym jest sprzeczny z jego potrzebami oraz pragnieniami [3].

Okres pandemii wzmożył kreatywną stronę powstawania i wdrażania nowych, często innowacyjnych działań profilaktycznych w ujęciu osób starszych. Istotne w tym przypadku okazały się badania dotyczące wsparcia dla seniorów, które otworzyły drogę do zoptymalizowania funkcjonowania seniorów w czasie pandemii. Nie zapomniano również o tradycyjnych – choć wciąż rozwijających się – metodach z zakresu zooterapii.

Zwierzęta dla wielu ludzi pozostają wyznacznikiem funkcjonowania i chęci życia zarówno w obrębie własnego gospodarstwa jak i poza jego granicami. Nie tylko najmocniej rozwinięta dogoterapia z udziałem psów, ale również awiterapia z udziałem ptactwa zaczyna funkcjonować na coraz większych płaszczyznach. W kręgu ptactwa hodowlanego znajdują się gołębie, które od pokoleń towarzyszą ludzkości i na świecie odznaczają swoją rolę w kwestii czynności wolnoczasowych seniorów.

Celem artykułu jest ukazanie istoty odpoczynku oraz aktywności osób starszych w towarzystwie zwierząt, w tym przypadku gołębi hodowlanych, w oparciu o analizę dostępnych badań oraz literaturę. Artykuł ma rów-

nież na celu podkreślenie roli zwierząt w funkcjonowaniu człowieka oraz ich wpływ na polepszenie obszarów funkcjonowania seniorów na płaszczyźnie somatycznej i psychicznej, a także przybliżenie funkcjonowania seniorów w perspektywie hodowli gołębi.

## **Czas wolny osób starszych – odpoczynek i jego istota**

Czas wolny, charakteryzujący się brakiem obowiązków, przeznaczony jest na swobodne skupianie się na zajęciach dowolnych, a przy tym wypełniany jest aktywnością człowieka, który angażuje się w poszczególne zajęcia z własnej woli. Istota czasu wolnego szczególnie nabiera kształtu po wypełnieniu obowiązków zawodowych, rodzinnych oraz społecznych przez danego człowieka. Warto zaznaczyć, że w zjawisku czasu wolnego badacze przyjęli następujące terminy: wczasy, zabawa, praca nad sobą (samodoskonalenie), gra, rozrywka, wypoczynek, hobby i rekreacja oraz odpoczynek [4]. Wymienione terminy, w ujęciu osób starszych, podkreślają szeroką grupę możliwości oraz czynności wolnoczasowych z zaznaczeniem dwóch nieco różniących się – choć zależnych – od siebie jednostek: odpoczynku oraz wypoczynku. Odpoczynek definiowany jest jako pasywna forma wypoczynku pozbawiona aktywności fizycznej, a także umysłowej. Wypoczynek z kolei bierze istotny udział w procesie uaktywniania fizycznej lub umysłowej strony aktywności [4]. W kwestii funkcjonowania osób starszych istotny jest zarówno wypoczynek jak i odpoczynek, ale wszystko zależne jest od cech indywidualnych danego seniora, jego motywacji, zakresu możliwości w obrębie własnego funkcjonowania oraz otoczenia w jakim się znajduje.

Istota odpoczynku, która polega na odreagowaniu zmęczenia, znużenia, a także utrudniających i uniemożliwiających prawidłowe funkcjonowanie ustroju, zapobiega pojawianiu się wielu niebezpiecznych chorób [4]. Redukowanie zmęczenia i stresu, połączone z istotą odpoczynku, może przyczynić się do podjęcia aktywniejszej formy czasu wolnego seniorów. W tych kwestiach istotne jest podtrzymywanie kontaktów międzyludzkich.

## **Czas wolny osób starszych – przegląd badań**

Raporty z badań oceny potrzeb w zakresie wsparcia dla seniorów w Polsce ukazują niepokojące dane związane z seniorami i wpływającą na jakość ich życia pandemię COVID-19. Jak wynika z badania: sytuacja społeczna osób w wieku 65+, ARC Rynek i Opinia – co czwarty senior nie wychodzi z domu w celu spotkania

się z bliską osobą lub w ramach spotkań towarzyskich. Trzech na dziesięciu seniorów w wieku powyżej 80 roku życia nie wychodzi w ogóle w tym celu, a co dziesiąty nigdy lub prawie nigdy nie jest odwiedzany w domu [5]. Wyniki badania ilości osób w gospodarstwie domowym ukazują, że ponad 40% badanych seniorów mieszka samotnie, a 47,4% zdana jest na swojego współmałżonka lub bliską osobę. Jak słusznie zauważają badacze, osób starszych pozbawionych możliwości natychmiastowej pomocy lub mających do niej dostęp w ograniczonym zakresie może być więcej niż nam się wydaje. Kluczowe w tej kwestii jest podjęcie walki z izolacją i opuszczeniem przez otoczenie, ponieważ z każdym rokiem można spodziewać się większych liczb w tym zakresie. [5].

Badanie dotyczące kwestii wpływu pandemii COVID-19 na życie seniorów również ukazuje zastanawiające wyniki. Respondenci zaznaczyli, że w tym przypadku: nic się nie zmieniło (15,1%), mają gorszy dostęp do opieki medycznej, życiowej, finansowej (63,4%), mają lepszy dostęp do tejże opieki (1,4%), i co najważniejsze w ujęciu badania – mają gorszy kontakt z bliskimi/znajomymi (69,3%), mają lepszy kontakt z bliskimi/znajomymi (1,7%), czują osamotnienie, izolację (5,4%), zmniejszyły się ich możliwości zarobkowe (4%) [5]. W ujęciu czasu wolnego, szczególną uwagę skupia temat gorszych kontaktów międzyludzkich. Odpowiedzi ankietowanych łączą się z badaniami dotyczącymi jakości życia osób starszych w Polsce w pierwszym roku pandemii COVID-19. Pogorszona kondycja psychiczna osób starszych została odnotowana przez ponad połowę badanych (59,5%), a w odniesieniu do relacji społecznych, 46% seniorów zadeklarowało ograniczenie relacji w trakcie pandemii i odczuwanie jej braku z powodu mniejszej liczby kontaktów oraz spadku ich jakości [6]. W tym przypadku odczuwalne jest pojawienie osamotnienia, które znacząco wpływa na poczucie sensu istnienia, ale również na motywację do podejmowania aktywności i jest skutkiem warunków zewnętrznych pandemii COVID-19. Poczucie osamotnienia, bezsensu oraz bezsilności to trzy z pięciu rodzajów alienacji, które w swoich badaniach przedstawił M. Seeman (1959) [3].

### Budżet czasu wolnego seniorów

Zestawienie okresów czasu przewidzianych na realizację poszczególnych czynności życiowych stanowi istotę budżetu czasu. Pojęcie to łączy się zarówno z ekonomią jak i socjologią oraz pedagogiką. [4]. Z perspektywy gerontologii składnikami głównymi budżetu czasu mogą być: zaspokojenie potrzeb organizmu, potrzeb fizjologicznych, podejmowanie zajęć i aktywności poza domem oraz nauka. W perspektywie czasu wol-

nego, budżet czasu jest tą częścią, która nie jest zajęta przez pracę, systematyczne kształcenie się, zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych czy wykonywanie stałych domowych obowiązków [4]. Spoglądając pod kątem dni, tygodni, miesięcy, a także lat, budżet czasu wolnego seniorów należy do obszernego przedziału, który może zostać zagospodarowany w celu podjęcia danych aktywności mających na celu poprawę samopoczucia, dalszego rozwoju oraz stabilizacji poczucia przynależności do grupy społecznej. Ważne, aby mieć świadomość, że grupa społeczna osób starszych nie jest jednolita, a jej generację tworzą dwa, a nawet trzy pokolenia [7].

Zarówno pod kątem budżetu czasu wolnego oraz niejednolitej grupy społecznej osób starszych potwierdzeniem okazać się mogą wyniki raportu z badania budżetu czasu wolnego Polaków w wieku 60 plus. Wyniki badań wskazują, że budżet czasu wolnego osób 60 plus stanowi od 23,1 do 25,5% doby. W przeliczeniu na minutę, ilość czasu wolnego prezentuje się następująco: 60-64 lat (333), 65+ (367). Dla porównania osoby między 55, a 59 rokiem życia mają 287 minut czasu wolnego na dobę [8]. Pamiętając, że jedna doba ma 1440 minut, różnice w budżecie czasu wolnego ankietowanych są dosyć widoczne, ale mogą zostać spożytkowane w aktywny sposób.

### Aktywność samotnicza osób starszych

Aktywność samotnicza osób starszych najczęściej ma miejsce w obrębie własnego gospodarstwa. Wykorzystany czas wolny poświęcany może być na wypełnianie obowiązków domowych (sprzątanie, realizowanie się w aspektach kulinarnych), oglądaniu telewizji, czytaniu książek, modelarstwie – czyli zajęciach rozwijających i doskonalących, ale bez udziału dodatkowych osób, co przejawia się niewykazywaniem chęci w utrzymywaniu relacji międzyludzkich oraz szukaniu kontaktu z innymi osobami. Zaliczyć do aktywności samotniczej również można uprawianie ogródka działkowego, posiadanie zwierząt oraz ich amatorską hodowlę. Wyróżnione elementy charakteryzować mogą hobby, które jest szczególną grupą czynności wolnoczasowych, którym poświęca się uwagę ze szczególnym zamiłowaniem [4].

Na inicjowanie aktywności osób starszych mają wpływ poszczególne czynniki, takie jak: wykształcenie, wpływ środowiska rodzinnego, zdrowie fizyczne i psychiczne, a także warunki bytowe oraz miejsce zamieszkania powiązane z ofertami skierowanymi dla seniorów [9]. Dodatkowo, przytoczyć można cechy indywidualne rozumiane pod postacią osobowości introwertycznych

oraz ekstrawertycznych, a także mocno ugruntowaną socjalizację danego seniora.

W XXI wieku coraz bardziej, dla osób starszych, odczuwalny jest rozwój otaczającego świata, który prowadzi często do izolacji społecznej oraz braku zrozumienia. Infrastruktura poszczególnych miast również wpływa na zakres i rodzaj podejmowanych działań przez ludzi starszych, co przejawia się pod postacią barier architektonicznych i niedostosowań przestrzennych do wymogów seniorów [10]. W kwestii poczucia osamotnienia, odczuwania izolacji i ograniczeń z racji pandemii COVID-19, a także cech osobowości i otaczającego rozwoju świata, towarzystwo zwierząt w wolnym czasie może okazać się kluczowym działaniem profilaktycznym skierowanym dla seniorów.

### Rola zwierząt w funkcjonowaniu seniorów

Świat przyrody włączony został w pracę socjalną pod koniec lat 70 ubiegłego wieku. Autorki książki "The Life Model of Social Work Practice" Carel B. Germain i Alex Gitterman oznajmiły, że stosowanie przez pracowników socjalnych zwierząt oraz roślin wzbogaca życie pacjentów, którzy są wyizolowani lub samotni. Należy uświadomić, że opieka nad zwierzęciem domowym może zachować zdolność utrzymywania relacji z innymi osobami, a także może zapewnić poczucie sensu oraz skuteczności osobom starszym [11]. Spoglądając szerzej na zagadnienie współpracy zwierząt z osobami starszymi i wciąż rozwijające się w ich obrębie działania profilaktyczne, należy wskazać animaloterapię, która zwana jest także zooterapią i ukierunkowana jest na leczenie osób z pomocą zwierząt [12]. Metoda zooterapii jest dostosowywana do indywidualnych potrzeb danej jednostki. Zwierzęta posiadają w sobie spokój, ciepło, pozytywne usposobienie i spoglądają na człowieka – pod kątem współpracy – w ten sam sposób. Nie zważają na płeć, narodowość, wiek czy bariery fizyczne oraz psychiczne człowieka. Obniżają tym samym stres i rozwijają poczucie uspokojenia, relaksu i odprężenia danej osoby [13]. Pozytywne aspekty zooterapii wpływają zarówno na zdrowie psychiczne osoby starszej (wspieranie w samotności, redukcja stresu, pokonywanie własnych słabości, nawiązywanie kontaktów międzyludzkich) oraz fizyczne (aktywność w postaci pracy przy zwierzęciu, spaceru) [14].

W zooterapii ważną rolę odgrywa dotyk, który prowadzi do stymulacji układu dokrewnego, a przy tym do wydzielania endogennych substancji, które przede wszystkim poprawiają samopoczucie. Dodatkowo redukcji ulega uwalnianie kortyzolu i noradrenaliny, a więc hormonów wydzielanych podczas stresu. Warto

także zaznaczyć, że przy kontakcie ze zwierzętami pobudzony zostaje układ odpornościowy osoby starszej, a zwierzęta uznawane są za bardzo dobrych terapeutów z racji ich naturalnego zachowania co wpływa na zachowanie osób im towarzyszących. Podkreślana jest również spontaniczność w ujęciu występowania interakcji na linii zwierzę-człowiek [15]. Grupa zwierząt wykorzystywanych w zooterapii jest dosyć szeroka, a do jej specjalizacji należą: dogoterapia (psy), felinoterapia (koty), hipoterapia (konie), alpakoterapia (alapki i wikunii), onoterapia (osły), bowiterapia (rogate zwierzęta domowe), rodoterapia (gryzonie), lagoterapia (zajączaki), suidoterapia (świniowate), aspersoterapia (ślimaki), delfinoterapia (delfiny) oraz awiterapia (ptactwo dzikie oraz domowe).

Stowarzyszenie Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO wprowadziło projekt mający na celu zainicjowanie zooterapii w Domach Pomocy Społecznej w Poznaniu. Projekt o nazwie "Zwierzaki Prawdziwymi Przyjaciółmi Seniorów" określany jest jako ciekawa i nowatorska forma wspierania i podnoszenia jakości życia seniorów. W projekt zaangażowani zostali również członkowie zewnętrznego wolontariatu oraz specjaliści zooterapii.

Do dwóch domów pomocy społecznej trafiły różne zwierzęta. Do DPS Bukowa – papugi, króliki i agama brodata, a do DPS Ugory – ryby i chomiki. Należy zaznaczyć, że wybrane zwierzęta zamieszkały w części wspólnej oraz w pokojach indywidualnych, gdzie trafiły pod indywidualną opiekę poszczególnych seniorów. Dodatkowo, projekt uzupełniły zajęcia dogoterapii [16]. Z wyników obserwacji, dla seniorów istotnym jest fakt, że mogą na zwierzęta popatrzeć, pogłaskać je, posłuchać ich języka, pełnić funkcje opiekuńczą, a także porozmawiać z nimi [16]. Z obserwacji również wynika, że: seniorzy z entuzjazmem podchodzą do projektu i obecności zwierząt w DPS, ale tylko nieliczni są gotowi do opieki nad nimi; seniorzy, którzy zdecydowali się na opiekę nad zwierzętami w swoich pokojach podchodzą do tego z dużym zaangażowaniem – jest to dla nich ważny element życia; seniorzy, którzy zdecydowali się na wspieranie zwierząt w częściach ogólnodostępnych skupiają się bardziej na obserwacji i walorach "żywej dekoracji" jakie stanowią dla nich zwierzęta, niż na kompleksowej opiece – oddali w tej sprawie inicjatywę wolontariuszom oraz animatorom; niektórych czynności (głównie ze względu na ograniczenia fizyczne) seniorzy nie wykonują – czyszczenie klatek, akwariów, terrarium; czynność, w której seniorzy czują się dobrze to karmienie – w szczególności królików słynących z bezpośredniego kontaktu z człowiekiem. Warto zaznaczyć, że w części wspólnej miejsce ze zwierzętami koncen-

truje także uwagę osób starszych na słuchaniu śpiewu ptaków, obserwacjach pozostałych zwierząt oraz stanowi dobre miejsce w kwestii wyciszenia, wypicia kawy i rozmawiania – z innymi mieszkańcami domu, wolontariuszami, a także zwierzętami [16].

Działalność Stowarzyszenia CREO zapewnia seniorom najwartościowszy odpoczynek, który definiuje kontakt z przyrodą. Słońce, woda, zielen, świeże powietrze, a także otwarta przestrzeń stanowią najbardziej poszukiwane przez człowieka środowisko odpoczynku [4]. W tym ujęciu również pod uwagę brany jest kontakt ze zwierzętami – zarówno w środowisku otwartym i zamkniętym. Wspomniane – w projekcie – papugi stanowią awiterapię. Stanowią ją również gołębie – miejskie, pocztowe i ozdobne.

W ujęciu gołębi, badanie dotyczące opinii pracowników uniwersyteckiego kampusu Muckleneuk – należącego do Uniwersytetu Południowej Afryki w Johannesburgu – na temat mieszkających na terenie użytkowym kampusu miejskich gołębi ukazało, że 77% badanych nie postrzega gołębi w perspektywie szkodników, a postrzega je jako część natury, a także okazję do zbliżenia się człowieka do natury, ponieważ ich obecność zapewnia żywe połączenie natury z otaczającym na co dzień pracownikom budownictwem. Warto także zaznaczyć, że rozmówcy podkreślili, że interakcje z gołębiami wpływają na poczucie spokoju w stresującym środowisku pracy [17].

### **Czas wolny osób starszych z udziałem zwierząt**

Zwierzęta są istotne dla wielu seniorów, szczególnie dla tych którzy żyją samotnie. Jedną z form spędzania czasu wolnego w perspektywie pożytecznej jest hodowla zwierząt w ujęciu amatorskim. Hodowla ta polega na samodzielnym hodowaniu różnych gatunków zwierząt w domach oraz na działkach rekreacyjnych [4]. W tym aspekcie należy zwrócić uwagę na ograniczenia dotyczące budowy specjalistycznego pomieszczenia dla zwierząt hodowlanych poza obszarem własnego gospodarstwa. Nie każdy senior ma dostęp do ogródków działkowych czy wystarczających możliwości finansowych w celu budowy hodowlanych pomieszczeń (gołębników). Wyjściem z sytuacji może okazać się adaptacja posiadanych obiektów, ich stan techniczny oraz kubatura.

Hodowla gołębi ozdobnych (określanych również w języku angielskim jako fantazyjne – fancy) w celach amatorskich oraz wystawienniczych, połączonych z oceną i współzawodnictwem, uznawana jest za hobby oraz rekreację, ale także za rodzaj sportu. Podobna sytuacja

ma miejsce w związku z hodowaniem gołębi pocztowych i lotami konkursowymi, a także wystawami. W tym przypadku senior odgrywa nie tylko rolę opiekuna, ale również trenera swoich gołębi [18].

Hodowla w celach rekreacyjnych bardzo dobrze wpływa na funkcjonowanie osób starszych oraz pozwala na zachowanie ras, które straciły znaczenie jako zwierzęta użytkowe [18]. Zauważyć można dwustronne walory idei hodowli pod kątem osoby starszej oraz zwierząt i ich funkcji rozrodczych oraz dobrostanu. Gołębie wymagają opieki i reagują na poświęcaną im uwagę oraz zainteresowanie, które odwzajemniają seniorom dając im radość i poczucie przynależności [11]. Seniorzy decydując się na hodowlę gołębi muszą nadzorować swoich podopiecznych minimum raz dziennie. Kiedy gołębnik zlokalizowany jest poza obszarem zamieszkania, to wówczas osoba starsza aktywizuje się do wychodzenia z domu poprzez sumienne organizowanie swojego czasu wolnego.

Jedną ze sfer życia, w której poruszają się seniorzy jest sfera społeczna. Utrzymywanie oraz rozwijanie stosunków międzyludzkich w perspektywie spędzania czasu wolnego ze zwierzętami również jest możliwe. Jedną z podstawowych działalności hodowców gołębi jest nie tylko zaspokajanie swoich potrzeb, ale także nawiązywanie relacji z innymi hodowcami w celu wymiany doświadczeń i pogłębianiu znajomości. Określone hobby związane z zajmowaniem się ptactwem stanowi trzon wspólnotowego świata hodowców gołębi umożliwiając im lepszą relację [22]. W tym przypadku gołębie stają się zasobem ułatwiającym funkcjonowanie seniorów w przestrzeni społecznej [25]. Wystawy organizowane przez lokalne związki hodowców gołębi rasowych oraz targowiska umożliwiają spotkanie się hodowców, a także intensywną i efektywną komunikację wpływającą na aktywność w obszarze działań poznawczych.

Podejmowanie się hodowli konkretnych ras gołębi wymaga zdobycia dużej wiedzy na ich temat. Wyróżnianych jest IX grup gołębi ozdobnych, które gromadzą wiele ras spełniających kryteria w strukturach danej grupy. Polecane są specjalistyczne książki w kwestii specyficznych cech danej rasy, jej osobowości, ale również wyposażenia gołębnika, metod karmienia oraz suplementacji, a także innych dóbr dla zwierząt. Inicjatywa sprowadza się do idei zgłębiania wiedzy na temat hodowli gołębi, która przekłada się na istotną pracę nad sobą. Wszechstronność rozwoju osobowości, samodoskonalenie w celu zapewnienia jak najlepszych warunków hodowli uznawane jest za polepszenie oraz rozwijanie kondycji psychicznej seniora.

## Gołąb jako towarzysz życia człowieka

Warto zaznaczyć, że gołębie uznawane są za bliskich współpracowników ludzi od ponad czterech tysięcy lat [19]. Zarówno w ujęciu funkcjonowania w otoczeniu człowieka, badań, a także sportu w postaci konkursów lotów gołębi pocztowych, czy wystaw gołębi ozdobnych. Należy jednak pamiętać, że mimo, że przystosowują się do życia w różnych warunkach, to podobnie jak ludzie, mają swoje wymagania.

Osoby starsze mogą doszukać się wielu podobieństw w kwestii ludzi oraz gołębi, które należą do pierwszych udomowionych ptaków [20]. Ptaki te – często z udziałem hodowców – łączą się w pary i w większości pozostają sobie wiernie do końca życia. W temacie pory karmienia, często nowe gołębie szybciej adoptują się w otoczeniu swojego hodowcy – skracając dystans z 50-60cm od hodowcy do 0-5cm [21]. Rozwój opiekuńczej strony seniorów w hodowli gołębi może zostać ugruntowany tym, że gołębie – podobnie jak ludzie – nie tylko odczuwają cierpienie czy przyjemności, ale również znane jest ich przywiązanie, przyjaźń, nienawiść czy egoizm, a dodatkowo cechują się instynktem macierzyńskim oraz płciowym co przejawia się zakochaniem w określonym osobniku płci przeciwnej oraz poczuciu siebie [22]. Przyjaźń między człowiekiem, a gołębiem wynika z wzajemnego przywiązania oraz rozumienia własnych zachowań. Zdaniem wielu badaczy, coraz powszechniejsza tendencja do hodowania zwierząt w warunkach domowych będzie się umacniała ze względu na chęć zaspokojenia potrzeby przyjaźni [22]. W kontekście seniorów i ich czasu wolnego, w trakcie pandemii COVID-19, słowa te nabierają jeszcze większego znaczenia.

W swoich pracach na temat funkcjonowania oraz współpracy gołębi i ludzi Colin Jerolmack stwierdził, że gołębie zaczęły być obdarzane symbolicznymi znaczeniami opartymi na ich postrzeganiu. Gołębie często utożsamiane są z moralnymi wartościami, postrzegane są jako bohaterowie wojny, a także symbole miłości,

pokoju i płodności [23]. Słowa te obrazują wszechstronność gołębi jako towarzyszy osób starszych zarówno w ujęciu historycznym, doświadczeniu, a także jako moralnych przewodników. W przytoczonych słowach można doszukać się powiązań na linii senior – gołąb. Colin Jerolmack obszerniej podejmuje temat interakcji ludzi i gołębi w swojej książce “The Global Pigeon”.

## Podsumowanie

Zwierzęta jako towarzysze osób starszych w czasie wolnym mogą odegrać kluczową rolę w wielu sferach życia seniorów – począwszy od procesu socjalizacji człowieka i zwierzęcia. W kwestii dbania o fizyczną stronę organizmu, zwierzęta umożliwiają aktywny wypoczynek oraz odpoczynek w kierunku polepszania sfery psychicznej. Aktywności ze zwierzętami mogą być podejmowane zarówno w obrębie własnego gospodarstwa jak i poza nim. Podtrzymywanie oraz rozwijanie empatii, roli opiekunów u starszych osób może istotnie wpłynąć na prawidłowy aspekt emocjonalnej strony, a uczestnictwo w wystawach, poznawanie ludzi z obszarów wspólnych zainteresowań przyczynić się może do wzrostu relacji społecznych. Zwierzęta poprzez zagospodarowanie budżetu czasu wolnego pomagają nabrać dystansu w kwestii problemów codziennych, rozwijają poczucie bezpieczeństwa zmniejszając jednocześnie poczucie osamotnienia i podatności na zaburzenia depresyjne. Motywacją do działania dla seniorów okazać się może codzienne poświęcanie uwagi i pielęgnacja swoich zwierząt. Rozwijanie kompetencji i zgłębianie wiedzy przez osoby starsze na temat hodowanych zwierząt tworzy w tym przypadku istotę pracy nad sobą, a ciągła realizacja w swoim hobby może stać się kluczem do samodoskonalenia.

Konflikt interesów/Conflict of interest

Brak/None

## Piśmiennictwo/References

1. Straś-Romanowska M. Późna dorosłość. Wiek starzenia się. W: Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.). Psychologia rozwoju człowieka, t. 2, Warszawa: PWN; 2004. ss. 270.
2. Havighurst R. Developmental tasks and education. New York: Longman and Green; 1981. ss. 391-393.
3. Śliwa E. Alienacja i osamotnienie osób starszych w relacjach społecznych. W: Maćkiewicz J, Fabiś A, Guest Editor Kieglmann M. (red.). EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej EXLIBRIS Social Gerontology Journal. 2020;2(19):82-8.
4. Pięta J. Pedagogika czasu wolnego, Wydanie III zaaktualizowane. Nowy Dwór Mazowiecki: Wydawnictwo Frel; 2014. ss. 10-122.

5. Marczak I, Mroczek P, Ozga K. Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce – raport z badania opinii społecznej. Łódź: SeniorApp Sp. z o.o. Współwydawca: Senior.Hub Instytut Polityki Senioralnej; 2021. ss. 20-54.
6. Wiśniewski P, Bakalarczyk R, Maryl-Wójcik M, Foryś M. Jakość Życia Osób Starszych w Polsce w Pierwszym Roku Pandemii COVID-19, Raport z Badania. Warszawa: Senior.Hub Instytut Polityki Senioralnej; 2021. ss. 12-14.
7. Zaremba K. Mądrość osób starszych, czyli dlaczego warto uczyć się od seniorów. W: Wnęk-Gozdek J. (red.). EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej EXLIBRIS Social Gerontology Journal. 2021;1(20):40.
8. Groniek U. Zasoby i sposoby wykorzystania czasu wolnego przez osoby w wieku 60 plus. W: Studia i Prace WNEiZ US. 2019;56:56-7.
9. Dziągiewska M. Aktywność społeczna i edukacja w fazie starości. W: Szatur-Jaworska B, Błędowski P, Dziągiewska M. (red.). Podstawy gerontologii społecznej. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR. 2006;162.
10. Pikuła N, Białożył K. Aktywność społeczna seniorów a bariery środowiska architektonicznego. W: Debata Edukacyjna. 2012;5:36.
11. Germain C.B, Gitterman A. The Life Model of Social Work Practice. New York: Columbia University Press; 1980. ss. 192.
12. Zych A.A. Leksykon gerontologii. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls; 2007. ss. 43.
13. Paszkiewicz M. Dogoterapia w pigułce. Konin: Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.; 2017. ss. 14.
14. Franczyk A, Krajewska K, Skorupa J. Animaloterapia. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls; 2008. ss. 21.
15. Giermaziak W, Fryzowska-Chrobot I. Terapie z udziałem zwierząt w leczeniu i rehabilitacji chorych i niepełnosprawnych. W: Medycyna Rodzinna. 2018;21(1A):59.
16. Woderska N, Michalska A, Michalski R. Model innowacji społecznej “Zwierzaki Prawdziwymi Przyjaciółmi Seniorów”. Poznań: Stowarzyszenie Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO, Wielkopolskie Innowacje Społeczne; 2018. ss. 15-53.
17. Harris E, de Crom EP, Wilson A. Pigeons and people: mortal enemies or lifelong companions? A case study on staff perceptions of the pigeons on the University of South Africa, Muckleneuk campus. W: Journal of Public Affairs. 2016;16(4):331-340.
18. Gugolek A, Jastrzębska A, Strychalski J. Wykorzystanie gołębi i innych gatunków ptaków w rekreacji człowieka. W: Wiadomości Zootechniczne. 2016;LIV,2:90-4.
19. Pigeons. W: Animal Sciences. University of Wisconsin. 2004;2.
20. Zieleziński M, Pawlina E. Pochodzenie i użytkowanie gołębi. W: Przegląd Hodowlany. 2007;4:24.
21. Weber J, Haag D, Durrer H. Interaction Between Humans and Pigeons. W: Anthrozoos A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals. 1994;Volume VII,1:55-59.
22. Słowińska K. Społeczny świat hodowców gołębi pocztowych W: Przegląd Socjologii Jakościowej. 2010;6(3):27-58.
23. Jerolmack C. Animal archeology: Domestic pigeons and the nature-culture dialectic. W: Qualitative Sociology Review. 2007;Volume III, Issue 1:90.
24. Pawlicka A. Stereotypowe wizerunki starości w wybranych przekazach kulturowych. W: Malec M. (red.). Edukacyjne, kulturowe i społeczne konteksty starości, Wrocław: Oficyna Wydawnicza ATUT – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe; 2011. ss. 142.
25. Jerolmack C. Humans, Animals, and Play: Theorizing Interaction When Intersubjectivity is Problematic. W: Sociological Theory. 2009:381.