

Az önkéntes jóllét pszichológiai és szociális mutatói, valamint életkori sajátosságai

Budapest, 2026.03.27.

Dr. Dorner László PhD

Egyetemi docens, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem



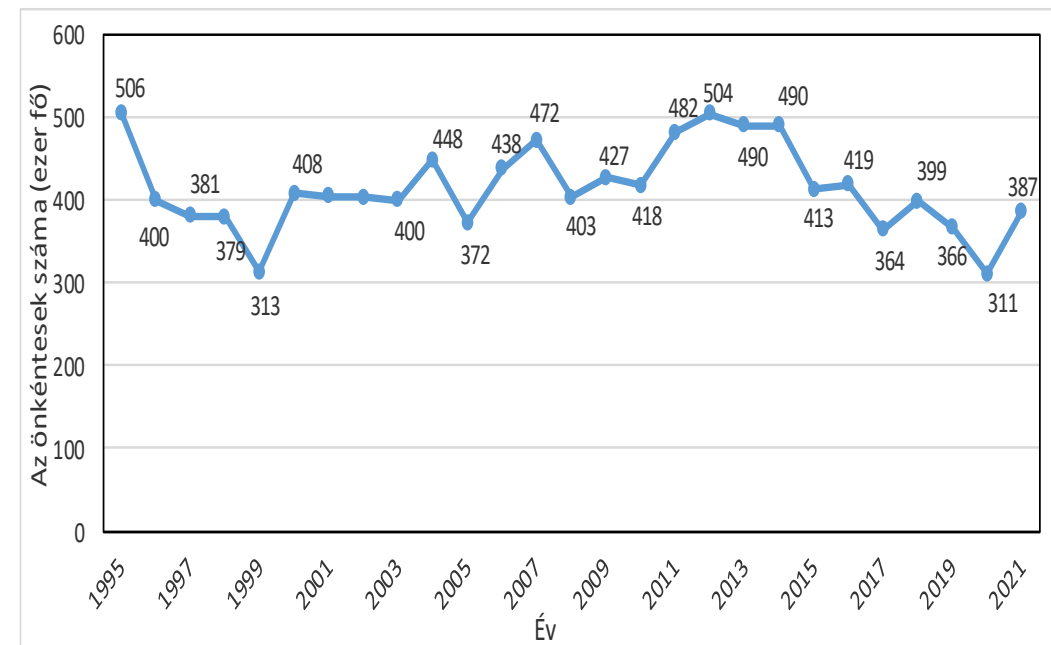
**ÖNKÉNTES
SZEMLE**



Az önkéntesség fogalma, jelentősége hazánkban

A Nemzeti Önkéntes Stratégia (2012-2020) definíciója az önkéntesség három legfontosabb eleme (idézi: Bartal, 2021: 5)

- 1. Olyan tevékenység, amelyet a személy szabad akaratából, egyéni választása és motivációja alapján;*
- 2. a pénzügyi haszonszerzés szándéka nélkül végez;*
- 3. a családi, rokoni, baráti kapcsolatokon kívül eső személy(ek) vagy a közösség javát szolgálva”.*



Az önkéntesség potenciális társas-társadalmi hozadékai

- Az önkéntesség **aktív szociális részvétellel** jár,
- Státusz-növekedéssel, a társas identitás, **a társas támogatás és a közösségi** érzés növekedésével járhat (Greenfield & Marks, 2004; Levasseur, Desrosiers, & Noreau, 2004; Mellor, Hayashi, Stokes, Firth, Lake, Staples et al., 2009; Omoto & Malsch, 2005; Thoits, 1986)
- Maga az **önkéntes csoporthoz tartozás** is növelheti a pszichés és testi jóllétet (VanWilligen, 1998)
- Az alacsonyabb szociális helyzetű személyek kisebb valószínűséggel lesznek önkéntesek, bár az önkéntesség pozitív hatása náluk még erősebb (Borgonovi, 2008) – társadalmi és kulturális tőke
 - Növeli az empátiás választ, életcélok változásához vezet



Ha lehet, szólítsuk meg az anyagilag kevésbé tehetős embereket is!!

Az önkéntesség társas hatásai

- Mind a formális, mind az informális önkéntes tevékenység pszichológiai és társas jutalmat nyújthat a segítőnek, többek között **a jól végzett munka örömét és a hasznosság érzését** (Thoits, 2011)
- A mindennapi figyelmességek és az együttérzés, valamint a másokkal való törődés hatására nagyobb lehetőség nyílik **a pozitív érzelmek és az érzelmi kielégülés** átélésére (Gottlieb és Gillespie, 2007)
- Pozitívan befolyásolja az önkéntes **társadalmi elismertségét**: hálát és csodálatot kap, és altruistának tekintik őt, ami elősegítheti a **társadalmi beilleszkedés** (Midlarsky és Kahana, 1994), **a helyi közösséghez tartozás érzése** (Dolan és mtsai, 2021) és a **társas tőke** (Onyx és Warburton, 2003) **növekedését**
- Mások segítése által a személyek gyakrabban látják magukat **kompetensnek és segítőkésznek, több kielégítő** (pozitív és kölcsönösen jutalmazó) **társas kapcsolattal** rendelkeznek, ami visszahat **az önértékelésre**, mivel jobban tudják a kapcsolataikat kezelni, ezáltal több melegséget, közelségérzést, támogatást tapasztalnak meg (Brown és mtsai, 2012; Caprara és Steca, 2005)

A pszichés jóllét legfontosabb fogalmai

- **Mentális egészség:** olyan állapot, amelyben az egyén felismeri saját képességeit, képes megbirkózni a mindennapi élet feszültségeivel, termelékenyen dolgozni, és képes hozzájárulni közössége életéhez (WHO, 2001).
- **Hedonikus jóllét:** A pozitív érzések intenzív jelenléte és a negatív érzések alacsony szintje
- **Eudaimonikus jóllét:** az önfogadás, a személyes növekedés, az életcélok megléte, a hatékonyságérzés, az autonómia és a másokkal való pozitív kapcsolat
- **Társas jóllét:** Az egyén mennyire érzi magát beágyazottnak és integráltnak a társadalmi környezetébe
- **Társas támogatás:** olyan funkciók, melyeket a jelentős mások – mint például családtagok, barátok és munkatársak – nyújtanak a személy számára
- Az önkéntesek mentális egészsége miért lehet fontos kérdés?

Az önkéntesség személyes hozadékai

- Az önkéntesség olyan pszichológiai előnyökkel jár, mint az egyén boldogsága, a közösséghez való tartozás érzése, az énhatékonyság és az autonómia érzése (Alganami & El Keshky, 2025; Jiang et al., 2021)
- Összefügg az élet értelmességének erőteljesebb érzésével, amely pedig szorosan összefügg a jólléttel (Martela et al., 2018; Martela és Ryan, 2016).

Az önkéntesség hatással van a testi működésre?

- Önkénteseknél **alacsonyabb nyugalmi pulzus és vérnyomás** (Burr és mtsai, 2011; Kim és mtsai, 2023; Konrath, 2013; Sneed és Cohen, 2013)
- Egy 4 hónapos önkéntes programban való részvétel hatására a kísérleti csoport tagjainál **kevesebb gyulladásos folyamat**, valamint **alacsonyabb testtömegindex és koleszterinszint** volt kimutatható (Schreier és mtsai, 2013)
- A **produktív tevékenységek** – különösen a gyakori önkéntesség – **megvédhetik az idős egyéneket a gyulladásos állapotoktól**, amelyek a magas vérnyomás és a szív- és érrendszeri betegségek fokozott kockázatával járnak együtt (Kim és Ferraro, 2014).
- Egyaránt hat társas, fizikai és kognitív mechanizmusainkra, ami a **szív-és érrendszeri egészségre pozitív hatást gyakorol**, és védelmet nyújthat a kognitív hanyatlás ellen is (Anderson és mtsai, 2014)

Neurofiziológiai háttér

- A magas altruizmussal rendelkező személyek **empátiáért felelős agyterületében mások cselekedetei erősebb válasz váltanak ki** (Tankersley, Stowe és Huettel, 2007)
- A pénzadományozás a mezolimbikus területek jutalmazó központjait stimulálja – **az adás jutalmazó értékű számunkra** (Moll et al, 2006; Uvnas-Moberg et al, 2006), de az érzelmes videók nézése is! (Barrazza és Zak, 2009)
 - Az oxitocin erősíti a társas kapcsolatokra irányuló vágyat, az altruizmus-egészség kapcsolat egyik fontos része (nyugtat és kapcsolatot teremt) – **kevésbé erős stresszválasz** (a kortizol antagonistája), **erősebb bizalom** másokban és jobb kommunikáció, **több pozitív érzelem** → jóllét, egészség, hosszabb élet, erősebb immunrendszer, gyorsabb gyógyulás

A motivációs háttér szerepe az önkéntesség-egészség kapcsolatban

- Egy 4 éves utánkövetéses vizsgálat szerint **a csökkent halálozási arány csak azoknál érvényesül, akik mások segítésére irányuló (altruisztikus) és nem énközpontú önkéntes motivációs háttérrel rendelkeznek** (Konrath és mtsai, 2012).
- A belső motivált (Gebauer és mtsai, 2008) és az autonóm motivált (Weinstein és Ryan, 2010, Wu és Li, 2019) segítő viselkedés is pozitív kapcsolatot mutat a szubjektív jólléttel
- A pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége (Bidee és mtsai, 2013)
- Képes a stressz egészségre gyakorolt negatív hatását enyhíteni, de csak azoknál a személyeknél, akik más emberekről általában pozitív szemüvegen keresztül gondolkodnak (Poulin, 2014)

Az önkéntesség végzése



Élettel való elégedettség

(Dolan és mtsai, 2021; Lawton és mtsai, 2021; Meier és Stutzer, 2008; Morrow-Howell és mtsai, 2013)

Fizikai aktivitás

(Kim és mtsai, 2020; Tan és mtsai, 2006; Varma és mtsai, 2016)

Pozitív érzelmek

(Greenfield és Marks, 2004; Kahana és mtsai, 2013; Pilkington és mtsai, 2012; Sin és mtsai, 2021)



Halálozási arány

(Ayalon, 2008; Harris és Thoresen, 2005; Okun és mtsai, 2013; Oman, 2007; Shmotkin és mtsai, 2003)

Testi korlátok

(Choi és mtsai, 2016; Kim és mtsai, 2020; Hong és Morrow-Howell, 2010; Tang, 2009)

Depresszió

(Creaven és mtsai, 2018; Hong és Morrow-Howell, 2010; Lum és Lightfoot, 2005)

Az önkéntesség megélése (Vas, 2024)

„Azt érzem boldogságnak, amikor jónak látom a világot, jó emberekkel jó dolgokat csinállok”

„Szívesen feloldódom benne, mégis csak egy feltöltő tevékenység”

„Volt egy átmenetileg hajléktalan család, pár hétig ismertük őket, mert egy idő után azt mondták, hogy többet nem kell nekik hoznunk szendvicseket, mert mennek a következő héten albérletbe – mondták, hogy nagy segítség volt az a pár vacsora, amit tőlünk kaptak”

„A 40 éves osztálytalálkozó végén odajött az osztályfőnököm, és azt mondta, hogy büszke vagyok rád. Nekem ez fontos dolog volt. Bejártam a világot, de nem ez a lényeg, hanem az, hogy tudok adni”

„A legkiszolgáltatottabb helyzetben élő embereknek segítünk, pont olyan területen is önkénteskedünk, amivel sok más területre is kapunk belátást, és ahogy nézem, azt látom, hogy mennyi mindenben szerencsés vagyok”

A kutatási módszer és minta

- Mintaméret: 492 fő
- Adatfelvétel: 2024. február – május
- Módszer: online kérdőív validált skálákkal
- Demográfiai jellemzők: nők felülreprezentáltsága, heterogén szociodemográfiai háttér és tevékenységi területek

Szociodemográfiai változók		N=492
Nem	férfi	121 fő (24,6%)
	nő	369 fő (75,2%)
	egyéb	1 fő (0,2 %)
Életkori csoportok	18-29 évesek	86 fő (17,6%)
	30-44 évesek	80 fő (16,4%)
	45-54 évesek	107 fő (22%)
	55-64 évesek	86 fő (17,6%)
	65 feletti	129 fő (26,4%)
Családi állapot	házas	225 fő (45,8%)
	nőtlen/hajadon	120 fő (24,4%)
	élettársi kapcsolatban	42 fő (8,6%)
	elvált	66 fő (13,4%)
	özvegy	38 fő (7,7%)
Lakóhely	főváros	151 fő (30,8%)
	megyeszékhely, megyei jogú város	125 fő (25,5%)
	egyéb város	121 fő (24,7%)
	község	93 fő (19%)
Végzettség	8 általános	2 fő (0,4%)
	szakmunkásképző, szakiskola	17 fő (3,5%)
	érettségi (szakközépiskola, gimnázium, szakiskola, technikum)	91 fő (18,5%)
	felsőfokú technikum, OKJ	31 fő (6,3%)
	főiskolai diploma	133 fő (27%)
	egyetemi diploma	181 fő (36,8%)
	doktori fokozat	37 fő (7,5%)
Az anyagi helyzet szubjektív megítélése	gondok nélkül kijönnek	129 fő (26,2%)
	beosztással jól kijönnek	271 fő (55,1%)
	éppen, hogy kijönnek	65 fő (13,2%)
	hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	11 fő (2,2%)
	nélkülözések között élnek	4 fő (0,8%)
	nem tudja/nem válaszol	12 fő (2,4%)

Az önkéntesség gyakorisága

Életkori sávok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	86	3,45	1,369
30-44 évesek	80	3,55	1,368
45-54 évesek	107	3,77	1,263
55-64 évesek	86	3,88	1,376
65 feletti	129	3,92	1,235

A havonta vagy havonta többször válaszok erős tendenciája

Jóllétmutatók és az értelmesség megélése

Pszichológiai alapszükségletek

Autonómia: az egyén szabadsága és képessége arra, hogy önállóan döntsön és irányítsa az életét, belső motivációtól vezérelve

Kompetencia: képesnek lenni a környezetében való hatékony működésre és célok elérésére

Kapcsolódás: Kapcsolatban lenni másokkal, elfogadottnak, szeretettnak lenni

Pozitív jóllétmutatók

Érzelmi jóllét: pozitív érzelmek megléte, negatív érzelmek hiánya

Pszichológiai jóllét: önfogadás, személyes növekedésérzés, élets célok, hatékonyságérzés, autonómia, pozitív kapcsolat másokkal

Szociális jóllét: társas elfogadás, társas kiteljesedés, társas közreműködés, társas koherencia, társas integráció

Az önkéntesség által nyert baráti kapcsolatok száma és önkéntességen kívüli közös aktivitások

Értelmesség megélése

Élet értelmessége: az érzés, hogy az életnek célja, jelentősége és koherenciája van.

Fizetett munka értelmessége: személyes jelentősége van, hozzájárul az élet értelmességének megéléséhez és a közösség számára értéket teremt

Önkéntes munka értelmessége: személyes jelentősége van, hozzájárul az élet értelmességének megéléséhez és a közösség számára értéket teremt

Negatív jóllétmutatók

Depresszió: Állandó szomorúság, érdeklődésvesztés, önértékelési problémák és a tehetetlenség érzése.

Szorongás: túlzott aggodalom és félelem érzése, amely akadályozza a mindennapi működést.

Stressz: Az egyén képességeinek és az aktuális követelmények közötti egyensúlyhiány érzése.

Önkéntes munkával való elégedettség

- Az önkéntesek sokkal elégedettebbek voltak önkéntes munkájukkal, mint fizetett munkájukkal.
- Minél több időt töltöttek 2023-ban a szervezetnél önként, annál magasabb
- Meghatározza **az önkéntes munka értelmessége** ($t = 7,99$, $p < 0,001$, $\beta = 0,38$), **az önkéntes munkában megtapasztalt autonómia** ($t = 2,66$, $p < 0,001$, $\beta = 0,15$) és **kompetencia** ($t = 2,16$, $p = 0,03$, $\beta = 0,12$) **kielégítettsége**, illetve az **életkor** ($t = 2,45$, $p = 0,01$, $\beta = 0,10$).
- Nem találunk jelentős különbséget az életkori csoportok között: valamivel az átlag feletti értékeket láthatunk a 30-44 éveseknél ($M=8,6$; $SD=2,14$) és a 65 év felettiéknél ($M=8,58$; $SD=1,98$)
- Érdeemes arra figyelni, hogy mérjük fel az önkéntesek fizetett munkával való elégedettségét, és az önkéntesség ezzel való összefüggéseit

A vizsgált önkéntesek mentális egészségmutatói, az értelmesség szerepe

- Magasabb szubjektív és pszichológiai jóllét az önkéntesek körében mint a korábbi tanulmányok nem önkéntesei esetében
- Életkorral nő a mentális eg.pontszám
- Alacsonyabb stressz, depresszió és szorongás szint, 45 éves kor fölött tovább csökken
- Pozitív kapcsolat a pszichológiai jóllét, az élet és az önkéntes munka értelmessége között
- Az autonómia, kompetencia és kapcsolódás pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége pozitívan befolyásolta az önkéntesek jóllétét.

Életkori sávok	N	MEKS átlag	Szórás
18-29 évesek	84	41.39	1.11
30-44 évesek	78	41.65	1.20
45-54 évesek	99	46.43	0.89
55-64 évesek	84	45.36	1.03
65 feletti	121	45.71	0.74
Reinhardt, 2020	552	40,92	12,03

Életkori sávok	N	WHO-5 átlag	Szórás
18-29 évesek	85	9.05	3,015
30-44 évesek	80	9.26	3,080
45-54 évesek	103	10.65	2,793
55-64 évesek	83	10.41	2,714
65 feletti	130	10.68	2,242
Susánszky et al.	12391	7,8	3,8

Életkori sávok	N	Stressz átlag	Szórás
18-29 évesek	80	7.01	4.71
30-44 évesek	73	6.75	4.55
45-54 évesek	94	3.96	3.28
55-64 évesek	83	3.94	3.27
65 feletti	120	3.46	2.96
Reinhardt, 2020	552	8,1	4,91

Az egészségi állapot megítélése

Életkori sávok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	86	3.34	0.97
30-44 évesek	81	3.46	1.05
45-54 évesek	107	3.64	1.01
55-64 évesek	88	3.59	0.89
65 feletti	130	3.65	0.90

Észlelt fizikai állapot

Életkori sávok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	85	3.20	0.88
30-44 évesek	80	3.30	1.04
45-54 évesek	103	3.73	0.84
55-64 évesek	85	3.91	0.87
65 feletti	129	3.97	0.84

Egészségi állapot megítélése az azonos korú és nemű személyekhez viszonyítva

Élet és a munka értelmessége

Az önkéntességem mozgatója nagyrészt az, hogy érintse az érdeklődésemet és a hasznosságomat. A lelkesedésemet negatívan érinti, amikor azt látom, hogy költséghatékonyság miatt alkalmaznak önkénteseket -különösen akkor, amikor igazából az önkéntest nem becsülik meg (67 éves nő)

- Az önkéntes munka értelmességének megélése szoros összefüggést mutatott az önkéntesség során tapasztalt autonómia, kompetencia és kapcsolódási szükségletek kielégítésével.
- Azok az önkéntesek, akik értelmesnek találták munkájukat, nagyobb elégedettséget és motivációt éreztek tevékenységük iránt.
- Hogyan lehet értelmességet lelni a munkában?

A társas háló szerepe

- A mentális egészség és az élet értelmesnek megélése szorosan összefüggött a társas támogatottsággal.
- Az önkéntes munka és a fizetett munka értelmesnek megélése egyaránt pozitív összefüggést mutatott a társas támogatottsággal.
- A pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége az önkéntes munkában pozitív összefüggést mutatott a társas támogatottsággal: az autonómia és a kompetencia gyengébb, míg a kapcsolódási szükséglet erősebb összefüggést mutat
- Nemcsak az önkéntesség bővítheti a kapcsolati hálót, hanem a meglévő kapcsolatok is ösztönözhetik az önkéntességet:
„A baráti kapcsolataink már léteztek, mikor közösen létrehoztuk az egyesületet és együtt vállaltuk az önkéntes munkát. Tehát a nagyon hasonló érdeklődési kör és a szoros ismeretségek hozták létre az önkéntesség igényét és nem az önkéntesség eredményezte a kialakult kapcsolatokat” (30 éves nő).

A társas kapcsolati háló bővülése

Önkéntesség által hány közeli baráttra tett szert?

Életkori sávok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	85	4,71	6,039
30-44 évesek	79	5,67	9,733
45-54 évesek	102	7,95	10,364
55-64 évesek	84	7,15	8,592
65 feletti	125	10,52	13,099

Az észlelt társas támogatottság (család és barátok)

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	77	19,12	5,38
30-44 évesek	70	17,53	4,99
45-54 évesek	96	18,13	5,02
55-64 évesek	81	18,02	5,61
65 feletti	122	18,18	5,05

Önkéntesség által hány közeli baráttra tett szert?

Önk. gyakorisága a szervezetnél	N	Átlag	Szórás
Évente 1x	27	2.67	3.29
Alkalmanként	84	5.71	9.73
Havi 1-2x	72	6.54	6.19
Havi többször	93	7.44	9.87
Hetente	198	9.38	12.19

Az önk. által megismert személyek közül hány személlyel vesz részt más tevékenységekben is?

Önk. gyakoriság	N	Átlag	Szórás
Évente 1x	26	1.08	1.44
Alkalmanként	84	4.14	7.65
Havi 1-2x	71	5.59	7.08
Havi többször	94	6.04	6.98
Hetente	202	7.85	11.23

Az önkéntesség megélése (Dorner és Csordás, 2024)

- *„Az önkéntes munkámat pont azért szeretem, mert állatokkal dolgozom, es nem kell emberek közt lennem. Az alapítványnál az ott dolgozó emberek utasításokat adnak, és én egyedül végrehajtom őket. Nem terhel felelősség. Nem kell beszélgetnem, és nem intellektuális munkát végzek”.*
- *„Az önkéntességem mozgatója nagyrészt az, hogy érintse az érdeklődésemet és a hasznosságomat. A lelkesedésemet negatívan érinti, amikor azt látom, hogy költséghatékonyság miatt alkalmaznak önkénteseket - különösen akkor, amikor igazából az önkéntest nem becsülik meg”*

Toborzási és megtartási stratégiák általában

- Az önkéntes munka értelmességének, pszichológiai alapszükségletek növelése
 - Munkakör formálás (job crafting): a munkakör személyes elvárásokhoz, motívumokhoz és vágyakhoz való igazítása (Berg és mtsai, 2008). A proaktív magatartás egy sajátos formája ez, ami amellet, hogy ösztönző tényezőként hat, lehetővé teszi, hogy a munkavállaló olyan változtatásokat végezzen munkájában, melyek értelmesebbé, vonzóbbá és kielégítőbbé teszik számára az adott munkakört (Demerouti, 2014)
 - Autonómia növelése
 - Optimális kihívási szint létrehozása (komfortzónából kilépés személyiségfejl.)
 - Magas kohézió, támogató társas háló kialakítása, jelzési lehetőségek, szupervíziók szerepe
- Mentális egészség támogatása és érzelmi túlterhelődés elkerülése (pl. segítő szindróma, nemet mondási nehézségek, határok vs észszerű elvárások)

Gyakorlati javaslatok önkéntes koordinátoroknak



Toborzás

- Motiváció hangsúlyozása: az önkéntes munka értelmessége, az élet értelmesnek megéléséhez és életcélokhoz való hozzájárulása és a társas kapcsolatok bővítése mint protektív tényező vonzó lehet a potenciális önkéntesek számára.
- Célzott toborzás: olyan személyek megcélzása, akik értelmet keresnek tevékenységeikben és nyitottak új kapcsolatok kialakítására
- Reális elvárások kommunikálása az önkéntes feladatokkal kapcsolatban.



Megtartás

- Értelmes feladatok biztosítása: az önkéntesek számára olyan feladatok kijelölése, amelyekben autonómiát, kompetenciát(énhatékonytságot) és kapcsolódást élhetnek meg. Ti honnan tudjátok, hogy értelmesnek éli-e meg a feladatot az önk?
- Közösségépítés: a társas háló erősítése érdekében rendszeres közösségi események és csapatépítő programok szervezése. Hogyan követitek nyomon a közösség aktuális helyzetét?
- Az önkéntesek mentális egészségének monitorozása, érz-i támogatás, kiégés, túlterhelődés elkerülése. Hogyan?
- Az önkéntes munka és a személyes élet egyensúlyának támogatása. Hogyan?



Generációs különbségek

- Egyéni igények figyelembevétele: Különböző generációk eltérő motivációkkal, elvárásokkal és szükségletekkel rendelkezhetnek; fontos ezek felismerése és kezelése.
- A programok és feladatok kialakításánál figyelembe kell venni a különböző életkorú önkéntesek preferenciáit és élethelyzetét, eltérő mentális eü problémáit, rugalmasan alkalmazkodni, hatékonyan kommunikálni
- A stresszkezelés módjai mennyire személyes, és mennyire generációs különbséget tükröznek?
- Idősebb önkéntesek bevonása mentorokként segíthet a fiatalabb generációk integrálásában és támogatásában, a fiatalok pedig a digitális kompetencia, online kommunikáció, új perspektívák behozatalával segíthetnek.

Összefoglalás

- Az önkéntesek mentális egészségének jelentősége a szervezetek sikerében
- Önkéntesként is kövessük a mentális és érzelmi állapotunkat, szervezeti vezetőként megfelelő támogatást biztosítsunk számukra.
- Önkéntesként vegyünk részt stresszkezelésről és a mentális egészségről szóló tréningeken.
- Fejezzük ki elégedettségünket és fejlesztési javaslatainkat.
- A különböző életkori csoportok segítik egymás integrációját a közösségben? Figyelembe vannak véve az erősségeik?
- Ha értelmesnek éljük meg a munkánkat, abban nagyobb fokú szabad döntést, több sikerélményt, hatóerőt tapasztalunk meg, elégedettebbek leszünk az önkéntes tevékenységünkkel.

Kérdések, saját élmények

Boldog születésnapot, Önkéntes Szemle!

“KINDNESS
is the highest form
of intelligence.”

—
WAYNE TEASDALE



ÖNKÉNTES
SZEMLE

Szíves figyelmükbe ajánlom az Önkéntes Szemle 2024/4, 2025/3 és 2025/4 számait.