

A MAGYAR ÖNKÉNTESOK PSZICHOLÓGIAI ÉS SZOCIÁLIS JÓLLÉTMUTATÓI AZ ÉLET ÉS A MUNKA ÉRTELMESSÉGE TÜKRÉBEN – EGY EMPIRIKUS KUTATÁS ELSŐ ERDMÉNYEI

DORNER LÁSZLÓ¹ – CSORDÁS GEORGINA²

DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2024.4.3-30>

Absztrakt

Az önkéntesség egy olyan tevékenység, melynek a humán tudományok gyakorlatilag mindegyike számára releváns vonatkozása van. Kutatásunk célja az volt, hogy egy nem reprezentatív, ugyanakkor demográfiai mutatók mentén heterogén minta bevonásával megvizsgáljuk a hazai önkéntes tevékenységet végző személyek mentális egészségmutatóit, kitérve a szubjektív és pszichológiai jóllét mellett a mentális egészség szempontjából kockázatot jelentő depresszió, szorongás és stressz, valamint az azt ellensúlyozni képes társas jóllét befolyásoló szerepére is. A vizsgálati minta 492 fő, hazánkban formális szervezeti keretek között önkéntességet végző személy adatait tartalmazza, amelyben felülreprezentáltak a nők, míg egyéb szociodemográfiai-, és az önkéntesek tevékenységterülete szempontjából heterogén jellemzőkkel rendelkezik. A kutatás kérdőíve több validált skálát tartalmazott. A lekérdezés online történt, 2024 februárja és májusa között. A vizsgálati mintában szereplő önkéntesek szignifikánsan magasabban voltak elégedettek az önkéntes, mint a fizetett munkájukkal. A mentális egészség pozitív kapcsolatot mutatott az élet és az önkéntes munka értelmességével, valamint a társas hálóval, míg az önkéntesség értelmesnek megélése az önkéntesség során megélt autonómia, kompetencia és kapcsolódási szükségletek kielégítettségével. Ugyanakkor negatív összefüggést találtunk a mentális egészség és a stressz, a depresszió és a szorongás között. A mentális jóllétmutatók az önkéntesek esetében átlagosan magasabb pontszámot kaptak, mint a korábbi, nem önkéntes személyekkel végzett tanulmányokban. A fizetett munkával való elégedettséget leginkább a fizetett munkában megtapasztalt autonómia és kapcsolódási szükségleteinek kielégítettsége, míg az önkéntes munkával való elégedettséget az önkéntes munka értelmessége, az önkéntes munkában megtapasztalt autonómia és kompetencia kielégítettsége, valamint a magasabb életkor jósolta be pozitívan a regressziós modellünkben. Vizsgálatunk rámutat, hogy a civil-nonprofit szervezetek vezetőségének és koordinátorainak érdemes figyelmet fordítani az önkéntesek mentális egészségének aktuális szintjére, érzelmi túlterhelődésük elkerülésére, valamint arra, hogy miként élik meg az önkéntesek munkájuk értelmességét, pszichológiai alapszükségeik kielégítettségét, miközben az egyén életfeladatokkal (például család, fizetett munka) való összhangjára is figyelmet fordítanak.

¹. Dorner László (PhD) pszichológus, adjunktus, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Pedagógiai Kara Iskolapszichológiai Tanszék.

² Csordás Georgina (PhD), pszichológus, adjunktus, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Fejlődés- és Neveléslélektani Tanszék.

Kulcsszavak: önkéntesség, szubjektív jóllét, pszichológiai jóllét, mentális egészség, társas jóllét

Psychological and social well-being indicators of Hungarian volunteers in the light of meaningfulness of life and work – first results of an empirical study

László Dorner – Georgina Csordás

Abstract

Volunteering is an activity with relevant implications for virtually all branches of the humanities. The goal of our research was to examine the mental health indicators of individuals engaged in volunteer activities in Hungary, using a non-representative but demographically diverse sample. Our study focused on subjective and psychological well-being, as well as on depression, anxiety, and stress—factors that pose risks to mental health—and the role of social well-being as a potential protective factor. The sample consisted of 492 individuals volunteering within the formal organizational frameworks in Hungary. Women were overrepresented in the sample, while other sociodemographic characteristics and the areas of volunteering were heterogeneous. Data collection occurred online between February and May 2024, using validated scales. The volunteers in our study reported significantly higher satisfaction with their volunteer work than their paid employment. Their mental health showed positive correlations with a sense of meaningfulness in life and volunteer work, as well as with social networks. The meaningful experiencing of volunteering was linked to the satisfaction of basic psychological needs, including autonomy, competence, and relatedness. On the other hand, mental health negatively correlated with stress, depression, and anxiety. Compared to previous studies involving non-volunteers, the volunteers in our sample scored higher on mental well-being indicators. In our regression model, satisfaction with paid employment was primarily predicted by the fulfillment of autonomy and a sense of belonging at the workplace. In contrast, satisfaction with volunteer work was positively predicted by the perceived meaningfulness of the work, the fulfillment of autonomy, and competence needs in volunteering, and a more mature age. Our findings emphasize the importance for leaders and coordinators of civil-nonprofit organizations to monitor the current mental health status of volunteers, avoid emotional overload, and support the meaningfulness of their work alongside the fulfillment of their psychological needs. Additionally, attention should be given to aligning volunteer activities with individual life responsibilities, such as family and paid employment.

Keywords: volunteering, subjective well-being, psychological well-being, mental health, social well-being

BEVEZETÉS

A közösségek működéséhez elengedhetetlen a cselekvő állampolgárok aktív részvétele, például az adományozás, a gondozás vagy az önkéntesség formájában. A közösségek működéséhez elengedhetetlen a cselekvő állampolgárok aktív részvétele, például az adományozás, a gondozás vagy az önkéntesség formájában (Euh – Snyder 2024), ami által

erősebb, szolidárisabb, jobban funkcionáló, nagyobb kohéziós erővel rendelkező közösségek jöhetnek létre. Az önkéntesség, mint proszociális viselkedés, kiemelkedő szerepet játszik ebben, hiszen „egy olyan ragasztónak tekinthető, amely összetartja a közösséget” (Euh – Snyder 2024: 253). Az önkéntesség vitathatatlan előnyöket nyújt mind a szervezetek, mint az önkéntesség alanyai (recipiensek) számára, azáltal, hogy hidat jelent az erőforrás-hiányos közösségeknek a jóléti szolgáltatások felé (Nichol et al. 2023). Érdeemes lehet azt is megvizsgálnunk, hogy az önkéntesek személyes életében is kimutatható-e az önkéntesség pozitív hatása a különböző kultúrákban. Ismert összefüggés, hogy a COVID-19 pandémia jelentős kihívás volt a társadalom mentális egészségére, különösen a stresszel és szorongással való megküzdés terén (Kövesdi et al. 2022; Bartal et al. 2022). Kérdés, hogy az önkéntességet vállalók társadalmi csoportja – a szakirodalomból megismert önkéntességgel járó előnyök, pozitív hatások miatt – tudott-e (mentálisan és fizikálisan) reziliens választ adni. Fontos tehát megvizsgálni, hogy jelenleg, a pandémia után két évvel milyen mentális egészséggel jellemezhetők a vizsgált hazai önkéntesek. Milyen összefüggést mutat a depresszió, a szorongás és a stressz az önkéntességgel? Hogyan függ össze az élet és a munka értelmességének megélése a mentális egészségmutatókkal, és hogyan jelenik meg mindebben a pszichológiai alapszükségletek szerepe? Tanulmányunk e kérdésekre keresi a választ, miután a fenti változókkal kapcsolatos legfontosabb nemzetközi kutatások eredményeit áttekinti: kitér arra, miért fontos a pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége az önkéntességben, és arra, hogy mindez hogyan függ össze a mentális egészséggel; áttekinti, miért fontos az élet és a munka értelmessége az önkéntesség vonatkozásában, végül kitér a depresszió, a stressz és a szorongás, valamint a társainkkal való viszony, kapcsolódás és a társas támogatás jelentőségére, mint olyan tényezőre, amely egyszerre oka és következménye is lehet az önkéntességnek.

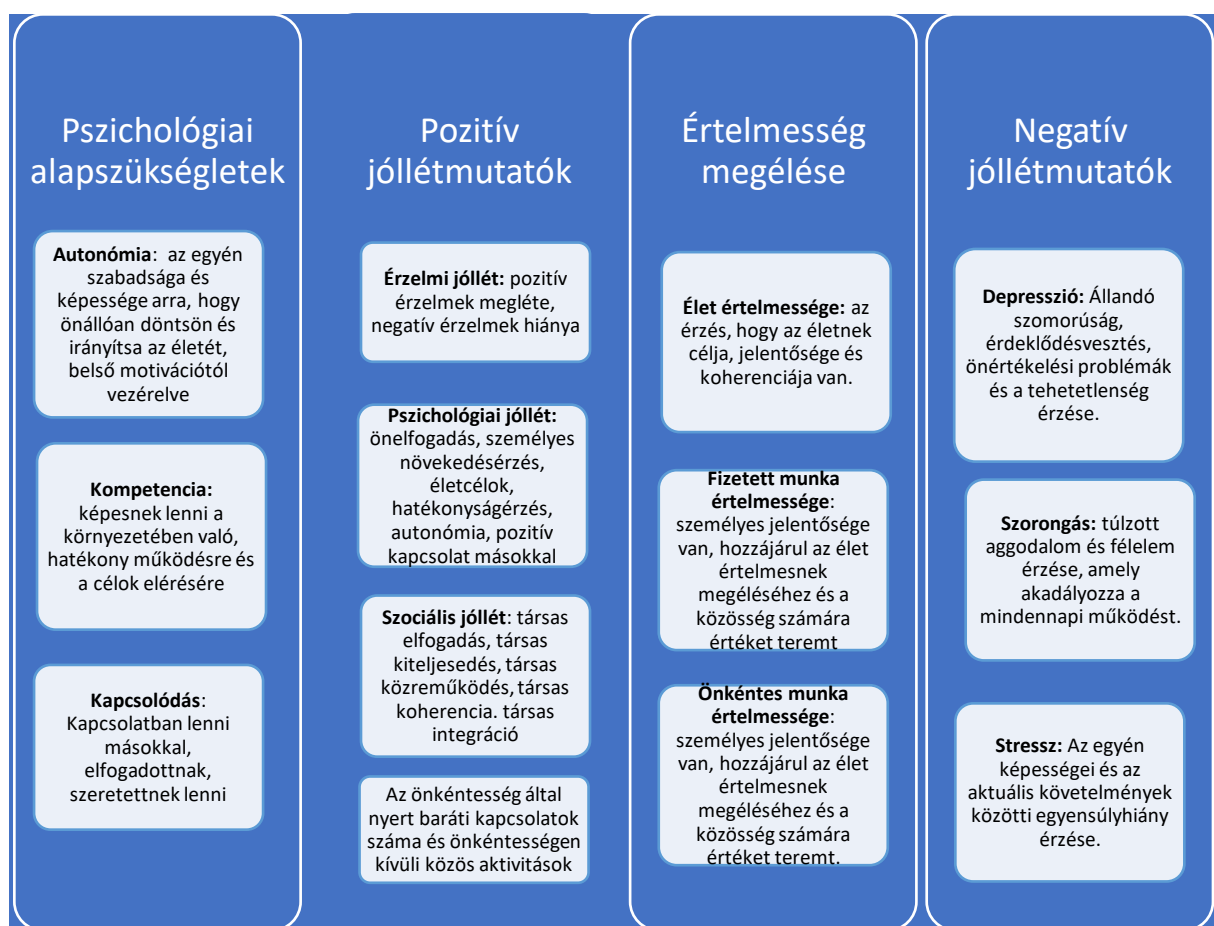
AZ ÖNKÉNTESSÉG, MINT A JÓLLÉT ÉS A PSZICHOLÓGIAI ALAPSZÜKSÉGLETEK FORRÁSA

A pszichológia kutatóit régóta foglalkoztatja az a kérdés, hogy lelki értelemben ki számít egészségesnek. A mentális egészség a WHO szerint olyan állapot, amelyben az egyén felismeri saját képességeit, képes megbirkózni a mindennapi élet feszültségeivel,

termelékenyen dolgozni, és képes hozzájárulni közössége életéhez (World Health Organization 2001).

A mentális egészséget sokáig a pozitív érzelmek intenzív jelenlétével és a negatív érzelmek alacsony szintjével, vagy azok hiányával azonosították (érzelmi, más néven hedonikus jóllét). Azonban a 20. század utolsó felében a fókusz az eudaimonikus jóllétre helyeződött át, különösen a pozitív pszichológia térnyerésével. A kutatások a patológiák helyett egyre inkább a kiegyensúlyozott, harmonikus lelki működés feltételeinek és összetevőinek azonosítására irányultak.

1. ábra. A legfontosabb, mentális egészséggel összefüggő fogalmak.



Forrás: Saját szerkesztés.

Ez a komplexebb, pszichológiai jóllétnek nevezett konstruktum olyan részekből áll, mint az önelfogadás, a személyes növekedés, az élelcélok megléte, a hatékonyságérzés, az autonómia és a másokkal való pozitív kapcsolat (Reinhardt et al. 2020). A hedonikus és az eudaimonikus jóllét mellett a kutatások kiemelt fókuszában áll a szociális jóllét fogalma is

(Son – Wilson 2012). A legfontosabb, mentális egészséggel összefüggő fogalmakat a fenti 1. ábrán tekinthetik át.

A pszichológiai alapszükségletek, az Edward Deci és Richard Ryan (1985) által megfogalmazott Önmeghatározás-elmélet (Self-Determination Theory, SDT) értelmében alapvetőek az egyén optimális működéséhez, fejlődéséhez, integritásához és jóllétéhez. A három alapvető pszichológiai szükséglet az autonómia, a kompetencia és a másokhoz való kapcsolódás, amelyek univerzálisak és motiválják a viselkedést is. Az önkéntes munkával való elégedettség, a mentális egészségre gyakorolt hatás kapcsán az egyik legfontosabb kérdés az, hogy milyen mértékben és hogyan járul hozzá az önkéntesség az egyén pszichológiai alapszükségleteinek kielégítéséhez. Az önkéntes munka egy olyan közeget teremthet, mely kifejezetten támogathatja e pszichológiai szükségletek kielégülését. Az alábbi áttekintés bemutatja, hogy a három alapvető pszichológiai szükséglet hogyan függ össze az önkéntességgel.

Az önkéntes munka és az autonómia

Az autonómia egyfajta pszichológiai szabadságot jelent, lehetőséget arra, hogy a saját döntéseink, választásaink alapján cselekedhessünk, ne külső nyomásra. Az önkéntes munka alapvető definíciós eleme, hogy saját elhatározásból történik (lásd Bartal 2021): az önkéntesek gyakran azért választják e tevékenységet, mert így saját értékeik és érdekeik szerint alakíthatják tevékenységüket, és azok végrehajtási módját (Deci – Ryan 2000). Ugyanakkor minden szervezet különbözik abban, mekkora lehetőséget biztosít az önkéntesek számára a tevékenység végzése kapcsán a közérzetét befolyásoló döntésekben való részvételre (például hová kerül a munkavégzésre, mi lesz pontosan a feladata, milyen ütemezésben és milyen módszerekkel valósítja meg a feladatait, hogyan vesz részt a szervezet életében, lehetnek-e saját ötletei, kezdeményezései: például egy környezetvédelmi projektben résztvevő önkéntes maga választhatja meg, hogy fákat ültet, szemétszedést végez, vagy közösségi tájékoztatást szervez stb). A munkában a döntéshozatali szabadság és a saját kezdeményezés lehetősége, valamint a feladatok okainak kommunikálása (miért kell megtenni, amit kér a vezető) erősíti az autonómia érzését, ami pedig pozitív hatással van az egyén pszichológiai jóllétére (Van den Broeck et al. 2010). Minél inkább elégedettek az önkéntesek a választás szabadságával, és minél inkább úgy látják, hogy beleszólásuk van az önkéntességüket leginkább befolyásoló

tényezőbe (nagyfokú autonómia), és értik, hogy mit és miért kell úgy végrehajtaniuk, ahogy a szervezet kéri, annál magasabb fokú elkötelezettségről számolnak be az önkéntes munkájukban, és annál kevésbé szándékoznak kilépni az önkéntes szervezetből (Haivas et al. 2013a). Az önkénteseket foglalkoztató szervezetek vezetői kapcsán kiemelendő, hogy az autonómia-támogató vezetői stílus összefügg a munkával való nagyobb elégedettséggel, és csökkentheti az önkéntes tevékenység abbahagyásának esélyét (Jones et al. 2015).

Az önkéntes munka és a kompetencia

A második veleszületett alapszükségletünk a kompetencia, annak a szükséglete, hogy az egyén képesnek érezze magát arra, hogy hatékonyan működjön a környezetében, lehetősége legyen a képességei kibontakoztatására, ismeretei növelésére, ami által az elsajátítás örömét is megtapasztalhatja. A sikeres feladatvégzés és a pozitív visszajelzések erősítik azt az érzést, hogy képes hatékonyan cselekedni, ami növeli az önbizalmat és az önértékelést (Chen – Zhang 2021). Ha egy önkéntes megtapasztalhatja, hogy képes hatással lenni mások életére, miközben a különböző készségeit is fejleszti, megerősödhet az önkéntességre irányuló belső motivációja. A kompetencia-szükséglet kielégítettsége az önkéntesség során összefügg a munkával való nagyobb elégedettséggel (Haivas et al. 2013a; Jones et al. 2015). Mindehhez fontos, hogy olyan feladatokkal bízzák meg az önkéntest, melyeket kompetencia-élménnyel tudja elvégezni, még ha ehhez fejlődésre is van szüksége. Ugyanakkor a munkában való sikerélmény hiánya motivációvesztéshez és tehetetlenség-érzéshez vezethet (Van den Broeck et al. 2010).

Az önkéntes munka és a kapcsolódás szükséglete

A harmadik alapszükségletünk azon ösztönös hajlamunkból ered, hogy szeretnénk kapcsolatokat kialakítani, közösségekhez kapcsolódni és érzelmileg kötődni másokhoz. Az önkéntes munka során kialakuló társas kapcsolatok fontos szerepet játszanak a kapcsolódás szükségletének kielégítésében. Az önkéntesek gyakran nem csak a többi önkéntessel, hanem akár a recipiensekkel is erős közösségi és összetartozás-érzést alakítanak ki. Az emberek ilyenkor gyakran úgy érzik, hogy fontosak és értékesek mások számára, hogy feltétel nélkül törődnek velük, amely visszahat a lelki egészségükre: a társas támogatás, az elismerés és a befogadás érzése hozzájárul a pszichológiai jólléthez

és a negatív érzelmi állapotok elkerüléséhez (Shin – Park 2022). Bár egyes kutatások (Boezeman – Ellemers 2009; Jones et al. 2015) szerint a kapcsolódási szükséglet kielégítettsége összefügg a munkával való magasabb elégedettséggel, és csökkentheti az önkéntes tevékenység abbahagyásának esélyét, ugyanakkor egy másik kutatás (Haivas et al. 2013a) e jelenséget árnyaló összefüggésre mutatott rá: bár külön-külön mindegyik szükséglet összefügg az önkéntes munka iránti elkötelezettséggel és a kilépési szándékkal, a másik két szükséglet (az autonómia és kompetencia) kielégítése után a kapcsolódási szükséglete már nem függött össze a fenti két tényezővel. A szerzők szerint ez azért is lehet, mert előfordulhat, hogy az önkéntes tevékenységek inkább azon szükségleteket elégítik ki, amelyeket máshol nem lehet. A három szükséglet közül talán a kapcsolódási szükséglete elégíthető ki a legkönnyebben az önkéntesség kontextusán kívül, például családi és baráti kapcsolatokban, így az önkéntesség kontextusára már nincs szükség ennek realizálására.

A pszichológiai alapszükségletek, a jóllét és a motiváció kapcsolata

Ahogy láthattuk, az önkéntesség során az emberek képesek megtapasztalni a saját választás és saját kezdeményezésből történő cselekvés örömét (autonómia), a másoknak való sikeres segítségnyújtásra való képességet (kompetencia), és azt is, hogy a segítség által kötődhetnek a közösség tagjaihoz, és törődést mutathatnak feléjük (kapcsolódás). E pszichológiai szükségletek kielégítettsége közvetlenül kapcsolódik a jólléthez (mind a segítségnyújtás hasznélvezője, mind a segítő számára), azáltal, hogy közvetíti a kapcsolatot a segítő viselkedés és a jóllét között (Dunn et al. 2014; Gagné 2003). A segítség különösen akkor növeli a jóllétet, ha saját választáson, és nem külső nyomáson, kötelezettségeken, a viszonzás vágyán, jutalmakon, vagy a büntetés elkerülésén alapul, hanem a személyes proszociális értékrenden (Weinstein – Ryan 2010), vagy pedig intrinzik motivált munkavégzésen (Gebauer et al. 2008). Ya Yuen Kwok és munkatársai (2013) az intrinzik motivált önkéntesség étellel való elégedettséget növelő hatását emelték ki, amelyre a szerzők szerint az a magyarázat, hogy ilyenkor a pszichológiai alapszükségletek (autonómia, kompetencia, kapcsolódás) magasabb szintű kielégítettsége figyelhető meg. Pólya Bella és Martos Tamás (2012) hazai mintán – a hivatalos és az önkéntes munka motivációs hátterét összehasonlítva – azt találták, hogy az önkéntes tevékenység céljait a

személyek énkonkordánsabbnak³ és a pszichológiai alapszükségleteknek jobban megfelelőknek élték meg, mint a fizetett munkavégzéshez kapcsolódó célokat. Az önkéntes tevékenység és a munkavégzés céljainak jellemzői közül pusztán az önkéntes munka során megélt öndetermináltság mértéke jelezte előre szignifikánsan az étellel való elégedettséget. Vagyis az önkéntes munkavégzés lényeges eleme, hogy az alapvető pszichológiai szükségletek szempontjából lehetővé tegye a személyiség kiteljesedését és hozzájáruljon az elégedettség növekedéséhez.

AZ ÖNKÉNTESÉG ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

Az önkéntesség számos egyéni és társadalmi előnnyel jár, például növeli az egyén közösségi részvételét és beágyazottságát, erősíti a társadalmi tőkét, valamint segíti az önértékelés és énhatékonyság fejlesztését, és az identitás kialakítását (Grönlund – Falk 2019; Omoto – Snyder 2002), emellett elősegíti a közösségi érzést, céltudatot ad, fejleszti a kompetenciákat, és támogatja a megküzdési stratégiák kialakulását (Fraser 2024). Egy 28 áttekintő tanulmány eredményeit összehasonlító elemzés (Nichol et al. 2023) arra a következtetésre jutott, hogy az önkéntesség pozitív kapcsolatot mutat számos mentális, szociális és fizikai jóllétmutatóval. Erőteljes és következetes bizonyítékok vannak arra, hogy az önkéntesség csökkent halálozási aránnyal, jobb fizikai mutatókkal, az általános egészség és életminőség javulásával, magasabb pszichológiai jólléttel (pl. étellel való elégedettség, pozitív érzelmek, csökkent depresszió, magasabb énhatékonyság), valamint a társas támogatás növekedésével és az összetartozás és közösségi érzés erősödésével jár együtt. Beth Nichol és szerzőtársai (2023) áttekintése arra is rámutatott, hogy az idősebb életkor, a vallásos önkéntesség és az altruista motiváció mint moderátor változók növelik az önkéntesség mentális egészségre gyakorolt pozitív hatását, és hogy érdemes lenne az alacsonyabb társas-gazdasági helyzetű személyeket magasabb arányban bevonni az önkéntességbe, mivel számukra az önkéntesség mentális egészségre gyakorolt hatása nem ritkán magasabb, mint jobb társadalmi-gazdasági helyzetű társaikra.

³ Az énkonkordancia azt írja le, hogy az egyén céljai és tettei mennyire állnak összhangban a személyes értékeivel, belső motivációival és identitásával. Ha valaki énkonkordáns módon cselekszik, akkor olyan célokat követ, amelyek igazodnak az ő belső szükségleteihez, érdeklődéséhez és az önmagáról alkotott képéhez.

AZ ÉLET ÉS AZ ÖNKÉNTES MUNKA ÉRTELMESSÉGE

Ahogy Ryan és Deci (2017) áttekintésükben rámutatnak, az emberi tapasztalás alapvető eleme, hogy az életet értelmesnek élje meg az egyén. Ez magában foglalja annak az érzését is, hogy egy kielégítő és teljes életet éljünk. Egy másik definíció szerint az értelmes élet annak az érzését jelenti, hogy az életcélokkal, jelentőséggel és értékkel bír. Az önkéntesség hozzájárulhat az élet értelmesnek megéléséhez, mivel az egyén élete értelmességéhez ugyanúgy hozzájárulhat, mint mások életminőségének javításához. Emellett az is vizsgálható, hogy magát a tevékenységet mennyire éli meg jelentőségtelnek, értelmesnek az egyén, akár a fizetett, akár az önkéntes munkájára gondolunk. Már Peggy Thoits és Lyndi Hewitt (2001) kutatása is rámutatott, hogy az önkéntesség különösen akkor van pozitív hatással az önbecsülésre és az érzelmi stabilitásra, ha az önkéntes tevékenység a résztvevők számára személyesen értelmesnek észlelt. Az önkéntesség gyakran jár együtt az élet értelmességének intenzívebb megélésével, mivel az egyének úgy érezhetik, hogy tevékenységeik révén értéket teremtenek, ami összhangban áll személyes céljaikkal és elveikkel. A pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége és a jóindulat, mint a másokért való cselekvés ösztönös vágya (a negyedik értelmességi faktor, Frank Martela és Ryan szerint, az autonómia, kompetencia és kapcsolódás mellett) nagyobb élet értelmesség-érzéshez, ezáltal jobb mentális jólléthez vezethet (Martela – Ryan 2016). Michael Steger és munkatársai az értelmes munkát eudaimonikus (növekedés- és célorientált) szemszögből határozzák meg, három kulcsfontosságú aspektuson keresztül: a munka pozitív jelentése, tehát hogy a munkának személyes jelentősége van a munkavállaló számára; a munka, mint az értelemadás eszköze, mivel az értelmesnek megélt, az egyén értékeivel összhangban álló munka hozzájárul az élet értelmességének megéléséhez; és végül a nagyobb jóra irányuló motiváció, amikor a munkavállaló úgy érzi, hogy a munkája magasabb rendű célt szolgál, mások számára pozitív hatást fejt ki (Steger et al. 2012).

A vállalati önkéntességgel kapcsolatos vizsgálatok arra hívják fel a figyelmet, hogy amikor a szervezetek lehetőséget biztosítanak alkalmazottjaik számára a vállalati önkéntességben való részvételre, és támogatják őket e kezdeményezéseikben, akkor a munkavállalók a munkájuk értelmét is nagyobbak érzik (Caligiuri et al. 2013; Rodell 2013). A kutatások arra engednek következtetni, hogy a munkavállalók nem ritkán azért

vesznek részt önkéntes munkalehetőségekben, hogy kompenzálják a fizetett munkájuk értelmességének hiányát (Geroy et al. 2000; Rodell 2013). Továbbá kutatók azt is kimutatták, hogy ha a munkavállalóknak lehetőségük van arra, hogy maguk válasszák meg azt az ügyet, amelyért önkéntesen dolgoznak, és a részvételre semmilyen külső nyomás nem érkezik, nagyobb valószínűséggel tapasztalják meg a munka magasabb értelmességét (Grant 2012).

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG NEGATÍV MUTATÓINAK (DEPRESSZIÓ, STRESSZ ÉS SZORONGÁS) ÖNKÉNTESÉGGEL VALÓ KAPCSOLATA

Az önkéntes munka során szerzett élmények pozitívan befolyásolhatják a mentális egészséget is. Ez megnyilvánulhat abban is, hogy csökkentheti a depressziós tüneteket azáltal, hogy pozitívan hat a hangulatra, a motivációra, az érzelmi állapotra, az önbecsülésre, az élettél való elégedettségre, a hasznosság és a célorientáltság érzésére, miközben a remény és hála is növekedhet általa (például Nichol et al. 2023). Az önkéntes munka során az egyének lehetőséget kapnak arra, hogy másokkal kapcsolatba lépjenek, értelmes feladatokat végezzenek, és társadalmilag hasznosnak érezzék magukat. Caroline Jenkinson és szerzőtársai (2013) metaanalízise szerint az önkéntességhez kapcsolódóan szignifikánsan csökkent a depresszió előfordulása, különösen az idősebb felnőttek körében, míg Bethany Galbraith és munkatársai (2015) ugyanezt találták a szorongás vonatkozásában is. Az önkéntesség során megélt pozitív érzelmi élmények és az altruizmusra épülő kapcsolatok hozzájárulnak az általános mentális egészség javulásához. Az önkéntes tevékenységek csökkenthetik a stresszt is, mivel az egyéneknek lehetőségük van a saját problémáiktól való eltávolodásra és az összpontosítás másokra irányítására. Jane Piliavin és Erica Siegl (2007) tanulmánya azt találta, hogy az önkéntes munka segít a stressz csökkentésében, mivel növeli az érzelmi támogatás mértékét és az egyének közösségi beágyazottságát, amelyek mind hozzájárulnak a stressz-szint csökkenéséhez.

A TÁRSAS JÓLLÉT ÉS TÁMOGATÁS ÖNKÉNTESÉGGEL VALÓ KAPCSOLATA

A társas jóllét (social well-being) fogalmát Corey Keyes (1998) definíciója alapján tekintjük át. Keyes szerint a társas jóllét annak mértéke, hogy az egyén mennyire érzi magát beágyazottnak és integráltnak a társadalmi környezetébe. Ez magában foglalja az egyén

érzéseit a társadalmi kapcsolataival, közösségeivel és társadalmi szerepével kapcsolatban. A társas támogatás ezzel szemben olyan funkciókra utal, melyeket a jelentős mások – mint például családtagok, barátok és munkatársak – nyújtanak a személy számára, beleértve a nehéz helyzetekben való támogatást, a stresszel való megküzdés segítségét, ezáltal is növelve a személy társadalmi hálózatba való integrációját és javítva kapcsolatai minőségét (Fraser 2024). A mások számára nyújtott segítség hozzájárulhat a minőségi és mély társas interakciókhoz: az önkéntesség a szociális kapcsolatokat erősítéséhez, a közösségi beilleszkedéshez és az egyének társas jóllétéhez egyaránt hozzájárulhat. Az önkéntesség során az egyének olyan tevékenységekben vesznek részt, amelyek során szorosabb kapcsolatokat építhetnek ki másokkal, ezáltal növelve a társas támogatás, a közösségi összetartozás, a beágyazottság érzését és a társas kapcsolati hálót, valamint a kapcsolatok minőségét (Nichol et al. 2023; Piliavin – Siegl 2007), eközben pedig fejlődhet a társas problémamegoldásuk, valamint szociális érzelmi kompetenciáik közvetlenül is fejlődhetnek. Az önkéntes tevékenységek során az egyének gyakran érzik úgy, hogy aktívan hozzájárulnak a közösségük fejlődéséhez, ami növeli a közösségi identitást, a jelentős társas szerepek felvételét és a kapcsolódás érzését (Etzioni 2011; Musick – Wilson 2003) és kevésbé érzik azt, hogy magányosak, hogy nem kapcsolódnak másokhoz, vagy hogy probléma esetén nem számíthatnak másokra (Piliavin 2009). Az önkéntesek számára különösen fontos a közös cél elérése érdekében végzett együttműködés, amely a szolidaritás és a közös értékek megerősítéséhez is vezet. Roni Fraser (2024) áttekintésében rámutat, hogy a társas támogatás és a közeli társas kapcsolatok szoros ok-okozati viszonyban állnak a mentális és a fizikai egészséggel, mivel csökkentik a stressz hatását azáltal, hogy elősegítik az értelmesség és a fontosság megélését. A fenti kutatások alapján feltételezhetjük, hogy a társas jóllét az önkéntesség és a mentális egészség közötti kapcsolat egyik meghatározó közvetítő változója (Brown et al. 2012), emellett az elméleti rész összegzéseként megállapíthatjuk, hogy az önkéntesség egy olyan magatartásforma, mely gyakran a produktivitás, a sikeresen megvalósított cselekvések, a tanulás, a fejlődés érzését adja a személynek, kihat az önmagáról alkotott képére, a közösségének tagjaival való viszonyára és a velük való mélyebb kapcsolódásra egyaránt; emellett pedig az élet értelmesség megélésével, valamint a fizikai és a mentális egészséggel is komplex összefüggést mutat.

A KUTATÁS FŐBB KÉRDÉSFELVETÉSEI, MÓDSZEREI ÉS A MINTA JELLEMZŐI

Jelen kutatás az alábbi kérdésfelvetéseket vizsgálja:

- Milyen kapcsolat áll fenn az önkéntesség és a depresszió, a szorongás, illetve a stressz között a COVID-19 járványt követően?
- Hogyan függ össze az önkéntesek mentális jólléte az élet és a munka értelmesnek megélésével, valamint a pszichológiai alapszükségletek kielégülésével?
- Milyen tényezők határozzák meg leginkább a fizetett és az önkéntes munkával való elégedettséget?
- Van-e különbség a fizetett és az önkéntes munkával való elégedettség között?

„Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás online kérdőíves adatfelvételt alkalmazott az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Pedagógiai Kara Iskolapszichológiai Tanszékének UNIPOLL felületén, amely 2024 februárja és májusa között állt rendelkezésre. A kérdőíves kitöltésre való felhívást két módon terjesztettük: egyrészt a közösségi oldalakon osztottuk meg, másrészt 3000 civil-nonprofit szervezetnek küldtünk levelet, kérve, hogy továbbítsák önkénteseiknek. A kérdőívek adatait egyesítve, egy Microsoft Excel adatfájlban tároltuk, a feldolgozásuk JASP statisztikai szoftver 0.19.1-es verziójával történt.

Az 1. táblázatban azt a négy fő változócsoporthat mutatjuk be, a mérésekre használt mérőeszközök pszichometriai elemzésével együtt, amelyet a felmérésben használtunk.

1. táblázat: A vizsgálatban használt mérőeszközök főbb jellemzői.

Skálák és azok definíciója	Mérőeszköz és hazai validáló tanulmánya	Kérdések száma	Itemekre adott válasz skálája	Megbízhatóság (Cronbach α)
Mentális egészség				
Érzelmi, pszichológiai és társas jóllét	Mentális Egészség Kontinuum Skála rövid változata (MEKS, Reinhardt et al. 2020)	14	Hatfokú Likert-típusú skála (0=soha, minden nap=5)	0,89
Szubjektív jóllét	WHO-5 Jóllét Skála (Susánszky et al. 2006)	5	Négyfokú Likert-skála (1= egyáltalán nem jellemző, 4=teljes mértékben jellemző)	0,83
Élet értelmessége	Élet értelme-kérdőív (MLQ-H; Martos – Konkoly Thege 2012)	10	Hétfokú Likert-típusú skála (1=egyáltalán nem igaz, 7=tökéletesen igaz)	0,82
Depresszió, szorongás és stressz	DASS-21 kérdőív (Horváth 2022)	21	Négyfokú Likert-skála (0=egyáltalán nem	Depresszió alszála:

			volt rám jellemző; 3= nagyon gyakran jellemző volt rám	$\alpha = 0,88$; Szorongás alskála: $\alpha = 0,78$, Stressz alskála: $\alpha = 0,82$
Társas háló és támogatottság mérése				
Társas támogatottság	Lubben-féle Társas Támogatottság Skála (Lubben 1988)	6	Hatfokú skála (0=egy sem, 1= egy, 2=kettő, 3= három vagy négy, 4=öt-nyolc, 5=kilenc vagy több)	0,82
Hány személlyel került az önkéntesség által baráti kapcsolatba	Saját szerkesztésű item	1	Egész számmal jelölhetik	-
Hány személlyel vesz részt az önkéntességen kívül más tevékenységekben is	Saját szerkesztésű item	1	Egész számmal jelölhetik	-
Fizetett munkával összefüggő jóllét mérése				
Munka értelmessége	Munka Értelmessége Kérdőív (Csordás et al. 2022)	10	Ötfokú Likert-skála (1=egyáltalán nem igaz rám, 5=teljesen igaz rám)	Munka pozitív jelentése alskála: $\alpha = 0,85$, Munka, mint az értelemadás eszköze alskála: $\alpha = 0,80$, A nagyobb jóhoz való hozzá-járulás a munka által alskála: $\alpha = 0,69$.
Pszichológiai alapszükségletek a munkában	Pszichológiai Alapszükségletek a Munkában Kérdőív (Csordás et al. 2023)	9	Hétfokú Likert-skála (1=egyáltalán nem igaz, 7=teljesen igaz)	Autonómia alskála: $\alpha = 0,84$, Kompetencia alskála: $\alpha = 0,72$, Kapcsolódás alskála: $\alpha = 0,81$
Fizetett munkával való elégedettség	Mennyire elégedett összességében a főállású munkájával?	1	Tízfokú Likert-skála (1=egyáltalán nem vagyok elégedett, 10=teljes mértékben elégedett vagyok)	-
Önkéntes munkával összefüggő jóllét mérése				
Pszichológiai alapszükségletek az önkéntes munkában	Pszichológiai Alapszükségletek az Önkéntességben Skála (Haivas et al. 2012)	21	Hétfokú Likert skála (1=egyáltalán nem igaz rám, 7=teljesen igaz rám)	Autonómia alskála: $\alpha = 0,74$, kompetencia alskála: $\alpha = 0,65$, kapcsolódás alskála: $\alpha = 0,76$
Önkéntes munka értelmessége	Munka Értelmessége Kérdőív (Csordás et al. 2022), önkéntesség verzió	10	Ötfokú Likert-skála (1=egyáltalán nem igaz rám, 5=teljesen igaz rám)	Önkéntes munka pozitív jelentése alskála: $\alpha = 0,82$. Önkéntes munka, mint az értelemadás eszköze alskála $\alpha = 0,80$; Önkéntes munka, mint a

				nagyobb jóhoz való hozzájárulás alskála: $\alpha=0,71$.
Önkéntes munkával való elégedettség	Mennyire elégedett összességében a jelenlegi önkéntes munkájával?	1	Tízfokú Likert-skála (1=egyáltalán nem vagyok elégedett, 10=teljes mértékben elégedett vagyok)	-

Forrás: saját szerkesztés.

A pszichológiai jóllét/közérzet mérése

A Mentális Egészség Kontinuum Skála, MEKS Reinhardt ET AL. 2020), a szubjektív jóllét három területét vizsgálja. Az első az emocionális (hedonikus) jóllét, mely azt jelzi, hogy az egyén mennyire boldog és elégedett. A második a pszichológiai jóllét, mely az önelfogadást, a pozitív kapcsolatokat, célokat, hatékonyságérzést, autonómiát vizsgálja. A harmadik a szociális jóllét, mely a társas kapcsolatokat, a társas integrációt, az elfogadást foglalja magában. A kitöltőnek arra kell választ adnia, hogy az elmúlt egy hónapban hogyan érezte magát, milyen gyakran élte át azt az érzést vagy folyamatot, amit az egyes tételek leírnak. A válaszok egy hatpontos Likert-skálán adhatók meg.⁴ A válaszok összpontszáma a globális jóllétre, az egyes alskálák pontszámai a szubjektív jóllét egyes területeire vonatkoznak: érzelmi, pszichológiai és társas jóllét. A teljes kérdőív összpontszáma 0-70 közötti lehet, a magasabb pontszám minden esetben nagyobb fokú jóllétértéket jelez. A mérőeszköz Cronbach- α értéke jelen kutatási mintán 0,89.

WHO-5 Jóllét Skála: az 5-tételes skála (magyar változat: Susánszky et al. 2006) a vizsgált személy általános közérzetéről ad információt a vizsgálatot megelőző kéthetes időszak alapján 5 kérdéssel, 4-fokú Likert-skálán.⁵ A skálán elért magasabb pontszám pozitívabb közérzetet jelez. Jelen vizsgálatban a Cronbach- α értéke 0,83.

Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H; magyar változat: Martos – Konkoly Thege 2012). A tíztételes kérdőív öt tétele az élet értelmességének megélését (MLQ-P), míg öt az élet értelmességének keresését méri (MLQ-S). A válaszadás hétfokú Likert-típusú skálán⁶ történt, és a jelen vizsgálatban az Értelme megélése-skála Cronbach- α értéke 0,92, míg az Értelme keresése-skála Cronbach- α értéke 0,82.

⁴ Ahol 0 = soha, 5=minden nap.

⁵ Ahol a válaszlehetőségek végpontjai: 1=egyáltalán nem jellemző, 4=teljesen jellemző.

⁶ Ahol 1=egyáltalán nem igaz, 7=tökéletesen igaz.

A DASS-21 egy multidimenzionális kérdőív, mely az eredeti skála rövidített, 21 tételű változata (DASS-21, Henry – Crawford 2005; HORVÁTH 2022) a depresszió, a szorongás és a stressz dimenzióit 7-7 tételen keresztül méri, a kitöltőknek a felvételt megelőző egy hétre vonatkozóan kell eldönteniük, hogy az egyes állítások milyen mértékben voltak jellemzőek rájuk. Az egyes tételeket egy 4-fokú Likert-skálán⁷ kell értékelni. A mérőeszköz Cronbach- α értéke jelen kutatási mintán a depresszió-alskála esetében 0,88, a szorongás-alskála esetében 0,78, a stressz-alskála esetében pedig 0,82.

A társas háló és támogatottság mérése

A Lubben-féle Társas Támogatottság Skála 6 tételű verziója: ez a skála a társadalmi elkötelezettséget méri szubjektív, önértékelő alapon (Lubben 1988). A skála fordítását angol lektor segítségével készítettük el. A vizsgálatban a rövidített verziót használtuk, mely összesen 6 itemet tartalmaz (3 item a családi és rokoni, 3 item a baráti kapcsolatokra vonatkozóan) – ezek mentén kellett a válaszadóknak értékelniük társas kapcsolataikat a megadott válaszlehetőségek segítségével,⁸ majd ezekből társas háló összpontszám-mutatót hoztunk létre. A mérőeszköz Cronbach- α értéke jelen kutatási mintán 0,82.

Rákérdeztünk továbbá, hogy:

- hány személlyel került az önkéntesség által baráti kapcsolatba (egész számmal válaszolhattak), valamint
- a kitöltő hány személlyel vesz részt az önkéntességen kívül más tevékenységekben is (egész számmal válaszolhattak).

A fizetett munkával összefüggő jóllét mérése

A fizetett munkával való elégedettséget egy 10 fokú skálán jelölhették a megkérdezettek. A fizetett munka értelmességének megélését a Munka Értelmessége Kérdőív (Work And Meaning Inventory, WAMI) hazai munkavállalói mintán adaptált verziójával mértük, mely érvényesnek és megbízhatónak bizonyult a magyar verzió esetében (Steger et al. 2012; Csordás et al. 2022). A mérőeszköz a munka értelmességének szubjektív megélését méri három dimenzió: a munka pozitív jelentése, a munka, mint az értelemadás eszköze, és a nagyobb jóhoz való hozzájárulás a munka által. A kérdőív tíztételű, egy fordított tétellel,

⁷ Ahol 0=egyáltalán nem volt rám jellemző; 3=nagyon gyakran jellemző volt rám.

⁸ Ahol 0=egy sem, 1= egy, 2=kettő, 3= három vagy négy, 4=öt-nyolc, 5=kilenc vagy több.

és ötfokú Likert-skálán mér.⁹ A munka pozitív jelentése-alskála Cronbach- α értéke jelen kutatási mintán 0,85, a munka, mint az értelemadás eszköze-alskáláé 0,80, a nagyobb jóhoz való hozzájárulás a munka által-alskáláé 0,69.

A főállású munkában a pszichológiai alapszükségletek kielégítettségét a Pszichológiai Alapszükségletek a Munkában Kérdőívvel (Csordás et al. 2023) mértük. A kérdőív az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás kielégítettségét méri a munkahelyen. A kérdőív kilenc tételes, faktoronként három tétellel, hétfokú Likert-skálán (1=egyáltalán nem igaz, 7=teljesen igaz). A kérdőívben minden tétel egyenes. Az autonómia-alskála Cronbach- α értéke 0,84, a kompetencia-alskáláé 0,72, a kapcsolódás-alskáláé 0,81.

Az önkéntes munkával összefüggő jóllét mérése

Az önkéntességgel való elégedettséget egy 10 fokú skálán jelölhették csúszka segítségével: „Összességében mennyire elégedett a jelenlegi önkéntes munkájával?”¹⁰.

Az önkéntes munka során a pszichológiai alapszükségletek kielégítettségét a Pszichológiai Alapszükségletek az Önkéntességben Skála (Haivas et al. 2012) alkalmazásával, összesen 21 tétellel (egy fordított) mértük, három alskála segítségével (autonómia: 7 item, kompetencia: 6 item, kapcsolódás: 8 item). Minden állítást egy 7 fokú Likert-skálán kellett megválaszolniuk a kitöltőknek.¹¹ A mérőeszköz Cronbach- α értéke jelen kutatási mintán: az autonómia-alskála esetén 0,74, a kompetencia-alskála esetén 0,65, a kapcsolódás-alskála esetén 0,76.

Az önkéntes munka értelmességének mérésére a főállású munka mérésére alkalmazott WAMI-skála (Csordás et al. 2022; Steger et al. 2012) állításait az önkéntesség kontextusának megfelelően átalakítottuk át, minden mást változatlanul hagyva. A mérőeszköz Cronbach- α értéke jelen kutatási mintán: „Önkéntes munka pozitív jelentése”: 0,82. „Önkéntes munka, mint az értelemadás eszköze”: 0,80; „Önkéntes munka, mint a nagyobb jóhoz való hozzájárulás”: 0,71. A kérdőívet több mint 200 magyarországi civil-nonprofit szervezet 951 önkéntese töltötte ki. Az adattisztítás) után 492 fő adatait elemeztük a végső mintában.

⁹ Ahol (1 = egyáltalán nem igaz rám, 5 = teljesen igaz rám)

¹⁰ Ahol 1= egyáltalán nem vagyok elégedett, 10 = teljes mértékben elégedett vagyok.

¹¹ Ahol 1=egyáltalán nem igaz rám, 7=teljesen igaz rám

2. táblázat. A nem reprezentatív mintában szereplő önkéntesek szociodemográfiai jellemzői(N=492).¹²

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%)

Forrás: „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás adatbázisa alapján saját szerkesztés.

Ahogy a fenti, 2. táblázatban láthatjuk, a minta háromnegyedét nők (369 fő, 75,2 százalék) alkotják, életkorilag heterogén a minta, a kitöltők közel fele családi állapotát tekintve házas (225 fő, 45,8 százalék). A lakóhelyet tekintve a minta ugyancsak heterogénnek tekinthető, a fővárosban lakók kicsit több mint 30 százalékát képezik (151 fő, 30,8 százalék), egyik negyedét (125 fő, 25,5 százalék) megyeszékhelyen, megyei jogú városokban lakók, másik

¹² A vallásosság és a felekezeti háttér lapszámunk egy másik tanulmányában (Hegedűs 2024) részletesen ismertetésre kerül, így ezeket ebben a táblázatban nem ismertetjük.

negyedét (121 fő, 24,7 százalék) egyéb városokban élők alkotják, míg a minta kevesebb mint 20 százaléka élt községekben. A végzettséget tekintve erősen felülreprezentált a felsőfokú végzettség, érettségivel vagy annál alacsonyabb végzettséggel mindössze a válaszadók 22,4 százaléka rendelkezett. Ugyanez a felülreprezentáltság mutatkozik az észlelt anyagi helyzet tekintetében is, ahol a kitöltők több mint 80 százaléka azt válaszolta, hogy „beosztással jól vagy gondok nélkül kijön a jövedelméből”.

AZ ÖNKÉNTES MUNKÁBAN RÉSZTVEVŐ ÉS AZ ÁLTALÁNOS MUNKAVÁLLALÓI POPULÁCIÓBAN MEGMUTATKOZÓ KÜLÖNBSÉGEK A MUNKA ÉRTELMESSÉGE KAPCSÁN

Végeztünk vizsgálatot arra vonatkozóan, hogy a kutatásunkban szereplő önkéntesek körében az önkéntes munkában megélt értelmesség érzése szignifikánsan eltér-e egy általános munkavállalókból álló minta adataitól. Kontrollcsoportunknak a kérdőív magyar nyelvű adaptáló tanulmányának (Csordás et al. 2022) mintáját tekintettük, mely nem reprezentatív a magyar munkavállalói populációra nézve, ám demográfiai tényezőiben hasonló jelen mintához. A munka értelmességének megélésében általánosságban véve, illetve az alfaktorok esetében is jelen minta szignifikánsan magasabb értékeket mutatott (3. táblázat).

2. táblázat Az önkéntes munkában megélt értelmesség és az általános munkavállalói populáció munkában megélt értelmessége közötti különbségvizsgálat eredményei.

	Általános munkavállalói minta (N = 2498)		Jelen kutatás önkénteseinek mintája (N = 479)		Különbségvizsgálat (Egymintás t-próba)	
	M	SD	M	SD	t(df)	Cohen d
Munka értelmessége	36,9	8,27	44,01	5,53	t(478) = 28,13*	1,29
Munka pozitív jelentése	15,42	3,53	18,29	2,16	t(478) = 29,02*	1,33
Munka, mint az értelemadás eszköze	10,50	2,93	12,60	2,19	t(478) = 20,98*	0,96
Nagyobb jóhoz való hozzájárulás	10,98	2,86	13,12	2,12	t(478) = 22,10*	0,10

* p < .001

Forrás: „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás és Csordás 2022 adatbázisai alapján saját szerkesztés.

A MENTÁLIS JÓLLÉT, A PSZICHOLÓGIAI ALAPSZÜKSÉGLETEK KIELÉGÍTETTSÉGE ÉS AZ ÉRTELMESSÉG MEGÉLÉSE KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉSEK

A 4. táblázat adatai alapján az elsősorban érzelmi jóllétet mérő WHO-5 skálára adott pontszámok erős szignifikáns összefüggést mutatnak a Mentális Egészség Kontinuum (MEK) pontszámaival, amely eudaimonikus¹³ aspektusokat is mér.

3. táblázat. A kutatásban szereplő főbb mentális egészség és értelmesség tényezők közötti korrelációs vizsgálat eredményei.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Önkéntes Autonómia	–										
2. Önkéntes Kompetencia	.68***	–									
3. Önkéntes Kapcsolódás	.56***	.54***	–								
4. Értelmesség	.29***	.25***	.27***	–							
5. Társas háló	.24***	.27***	.38***	.26***	–						
6. WHO-5 jóllét	.24***	.23***	.25***	.50***	.26***	–					
7. Fiz. munka értelmes	.13*	.18**	.15**	.36***	.18**	.38***	–				
8. Önk. munka értelmes	.51***	.53***	.47***	.25***	.20***	.32***	.26***	–			
9. Depresszió	–	-.27***	–	–	–	–	–	–	–		
10. Szorongás	.27***	-.25***	–	–	–	–	–	–	–	–	
11. Stressz	–	-.12***	–	–	–	–	–	–	–	–	–
12. Mentális Egészség Kontinuum	.24***	.25***	.34***	.64***	.36***	.61***	.40***	.31***	–	–	–

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ Forrás: „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás adatbázisa alapján saját szerkesztés.

¹³A hedonikus jóllét alapvetően az örömeztetés és az étellel való elégedettség növelésére, valamint a negatív érzelmi állapotok csökkentésére, míg az eudaimonikus jóllét a személyben rejlő lehetőségek megvalósítására, a személyes növekedésre, a kapcsolatai mélyítésére irányul, és valamely életcél által orientált. Ilyenkor a személy aktivitásai összhangban vannak az általa vallott legmélyebb értékekkel.

A Mentális Egészség Kontinuum pontszáma kapcsán az önkéntes munka értelmességének megélésével, és a fizetett munka értelmességének megélésével is közepes szignifikáns pozitív kapcsolatot találtunk a mintában résztvevő önkéntesek körében. Tehát minél értelmesebbnek látja valaki a fizetett és az önkéntes munkáját, annál jobb mentális egészséget tapasztal. Azt is megállapíthattuk, hogy a WHO Jólét-mutató ugyancsak közepes szignifikáns pozitív kapcsolatban áll a fizetett és az önkéntes munka értelmességének megélésével is.

Az élet értelmességének megélése erős szignifikáns összefüggést mutat a MEK és a WHO jólét-pontszámokkal is, tehát minél értelmesebbnek éli meg az önkéntes az életét, annál magasabb pszichés jólétről számol be. Az értelem megélése az önkéntes munka értelmességével gyenge szignifikáns összefüggést mutat, vagyis minél értelmesebbnek látja az önkéntes munkáját, annál több értelmet tapasztal az életében is. Kiemelhetjük továbbá, hogy az élet értelmessége az önkéntesség során megélt autonómiával, kompetenciával és a kapcsolódással egyaránt szignifikáns pozitív összefüggést mutat, miközben az önkéntes munka értelmessége az autonómiával, a kompetenciával és a kapcsolódással is közepes szignifikáns pozitív összefüggést mutat. Ebből arra következtethetünk, hogy minél értelmesebbnek éli meg az önkéntes a munkáját és az életét a személy, annál nagyobb valószínűséggel sikerül az önkéntesség során megtapasztalnia a szabad választás, a döntés lehetőségét, azt, hogy érti, hogy mi a célja a munkájának, annál gyakrabban él át sikerélményt a munkavégzés során és tapasztalja meg az önkéntes társaihoz való kapcsolódást.

A negatív jólétmutatók összefüggései a pozitív jólétmutatókkal és az értelmesség megélésével

A depresszió – a szakirodalom szerint – a szorongással és a stresszel erős pozitív összefüggést mutat. Számos pozitív jólétmutatóval: a WHO jóléttel, a Mentális Egészség Kontinuummal, az élet értelmességének megélésével, az autonómiával, a kompetenciával és a kapcsolódással egyaránt szignifikáns negatív összefüggést mutat. Vagyis azokra a személyekre, akikre magasabb fokú depresszió jellemző, kevesebb vitalitás, megélt öröme, életcél jellemző; kevésbé élik meg az életüket értelmességükkel; kisebb valószínűséggel tapasztalják azt, hogy az önkéntesség során szabad választási, döntési lehetőségük lenne; azt, hogy értik, hogy mi a célja a munkájuknak, vagy hogy sikeresen el tudják végezni az önkéntes munkájukat, megélve az önkéntes társaikhoz való kapcsolódást.

A stressz a WHO jóléttel, a Mentális Egészség Kontinuummal, az élet értelmességének megélésével, az autonómiával, a kompetenciával és a kapcsolódással egyaránt szignifikáns

negatív összefüggést mutat. Vagyis azokra a személyekre, akikre magasabb fokú stressz jellemző, kevesebb vitalitás, megélt öröme, életcél jellemző; kisebb valószínűséggel tapasztalják azt, hogy az önkéntesség során szabad választási, döntési lehetőségük lenne; azt, hogy értik, hogy mi a célja a munkájuknak, vagy hogy sikeresen el tudnák végezni az önkéntes munkájukat, megélve az önkéntes társaikhoz való kapcsolódást. Akikre magasabb stressz jellemző, az életüket is kevésbé értelmesnek élik meg.

A szorongás a WHO jólléttel, a Mentális Egészség Kontinuummal, az élet értelmesnek megélésével egyaránt szignifikáns negatív összefüggést mutat. A magasabb szorongást mutató személyek szignifikánsan alacsonyabb autonómiát, kompetenciát és kapcsolódást élnek meg az önkéntességben. Vagyis azokra a személyekre, akikre magasabb fokú szorongás jellemző, kevesebb vitalitás, megélt öröme, életcél jellemző; kisebb valószínűséggel tapasztalják azt, hogy az értelemmel teli, és hogy az önkéntesség során szabad választási, döntési lehetőségük lenne; azt, hogy értik, hogy mi a célja a munkájuknak, vagy hogy sikeresen el tudnák végezni az önkéntes munkájukat, megélve az önkéntes társaikhoz való kapcsolódást.

A társas háló és a támogatás összefüggései a jóllét- és értelmesség-mutatókkal

Amennyiben még egy pillantást vetünk az összefüggésekre a 4. táblázatban azt is láthatjuk, hogy a társas háló a Mentális Egészség Kontinuum Skála, a WHO Jóllét, valamint az élet értelmesnek megélése-pontszámokkal egyaránt közepes szignifikáns pozitív összefüggést mutat. Ez azt jelenti, hogy minél többekhez tud az ember fordulni tanácsért, segítségért a rokoni és baráti köréből, annál jobb a mentális egészsége, annál értelmesebbnek látja az életét. Az önkéntes munka értelmesnek megélése és a fizetett munka értelmesnek megélése egyaránt gyenge pozitív összefüggést mutatott a társas hálóval. Ez azt jelenti, hogy nagyobb eséllyel éli meg az a személy értelmesnek akár a fizetett, akár az önkéntes munkáját, aki több közeli kapcsolattal rendelkezik a baráti és rokoni kapcsolati hálójában. A pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége az önkéntes munkában ugyancsak pozitív korrelációt mutatott a társas hálóval: az autonómia és a kompetencia gyengébb, míg a kapcsolódási szükséglet erősebb összefüggést mutat. Ez azt jelenti, hogy akinek több közeli baráti és családi kapcsolata van, azoknál inkább megvalósul a szabad választás, élik meg magukat kompetensnek, és tudnak kapcsolódni másokhoz az önkéntes munkában. Arra is rákérdeztünk, hogy hány fővel mélyült a kapcsolata az önkéntesség során barátsággá. Azt találtuk, hogy aki több ilyen kapcsolatról számol be, annak

jobban kielégül az önkéntesség során a kapcsolódási szükséglete, és jobban megéli a szabad választást és a kompetenciaélményt is az önkéntesség során. Az önkéntesség során megélt baráti kapcsolatok a Mentális Egészség Kontinuummal is gyenge pozitív összefüggést mutatnak, vagyis minél több az új baráti kapcsolat az önkéntesség által, annál jobb a mentális egészségi állapota a személynek.

Egy másik érdekes aspektust világít meg a következő narratíva, amelyet az egyik nyitott kérdésre adott a válaszadónk. E részlet rávilágít arra, hogy 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 fizetett munkával való elégedettség

A fizetett munkával való elégedettséget befolyásoló tényezők vizsgálatára lineáris regresszió elemzést végeztünk stepwise-módszerrel. Független változónak a fizetett munkában megtapasztalt autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás szükségletének kielégítettségét, az életkort, a fizetett munkában megélt munka értelmességét és a munkaviszony időtartamát léptettük be. A végső modell a fizetett munkával való elégedettség varianciájából 19 százalékot magyarázott ($F(2,257) = 32,08$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,20$, $Adj.R^2 = 0,19$), a bemeneti változók közül az autonómia ($t = 5,53$, $p < 0,001$, $\beta = 0,36$) és a kapcsolódás ($t = 2,03$, $p = 0,04$, $\beta = 0,05$) szükségleteinek kielégítettségének hatása maradt szignifikáns, utóbbi esetben azonban a regressziós együttható meglehetősen alacsony volt. Vagyis azok az önkéntesek, akik a fizetett munkájukban magasabb autonómiát és munkatársakhoz való kapcsolódást élnek meg, elégedettebbek a fizetett munkájukkal.

Az önkéntes munkával való elégedettség

Az önkéntes munkával való elégedettséget befolyásoló tényezők vizsgálatára lineáris regressziót végeztünk szintén stepwise-módszerrel. A bemeneti (független) változók az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás kielégítettsége az önkéntes munkában, az önkéntes munka értelmessége, az önkéntesség általi közeli barátok és az együtt végzett tevékenységek, az életkor, a szervezetnél való tevékenység ideje és annak gyakorisága voltak.

A végleges modell a kimeneti változó varianciájából 31 százalékot magyarázott ($F(4,441) = 50,8$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,31$, $Adj.R^2 = 0,31$). Szignifikáns pozitív hatású bemeneti változó volt 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 ($t = 2,45$, $p = 0,01$, $\beta = 0,10$). Ezen eredmények tehát arra mutatnak rá, hogy azok az önkéntesek, akik értelmesnek élik meg a munkájukat, és abban nagyobb fokú szabad döntést és több sikerélményt, hatóerőt tapasztalnak meg, elégedettebbek az önkéntes tevékenységükkel. A főállású ($M=4,85$; $SD=3,73$) és az önkéntes munkával ($M=8,41$; $SD=2,16$) való elégedettség között az összetartozó mintás t-próba eredményei szerint szignifikáns különbség ($t=19,11$, $p < 0,001$) mutatkozott, az önkéntes munkájukkal sokkal elégedettebbek voltak, mint a fizetett munkájukkal.

ÖSSZEGZÉS

A kutatási eredményeink rámutattak, hogy a vizsgálatba bevont önkéntesek mentális egészsége számos korábbi, nem önkénteseket vizsgáló kutatáshoz képest magasabb értékeket mutat. Azt is kimutattuk, hogy a vizsgálati mintában szereplő önkéntesek sokkal inkább elégedettek az önkéntes-, mint a fizetett munkájukkal, mely különbség okait érdemes lenne kvalitatív módszertannal feltárni. A fizetett és az önkéntes munka értelmesnek megélése nem negatív, hanem pozitív összefüggést mutat, vagyis aki a fizetett munkáját értelmesebbnek látja, az az önkéntes munkáját is nagyobb eséllyel tapasztalja annak. A mentális egészség magasabb szintje együtt jár az élet és az önkéntes munka értelmesnek megélésével, valamint a szélesebb társas hálóval, míg akik az önkéntességet értelmesebbnek élték meg, azoknak a pszichológiai alapszükségleteik (autonómia, kompetencia és kapcsolódás) is nagyobb eséllyel voltak kielégítettek az önkéntességben. Ugyanakkor azon személyek, akiknek a mentális egészsége jobb, alacsonyabb stresszel, depresszióval és szorongással voltak jellemezhetőek. A mintánk önkénteseinek mentális egészsége a korábbi, nem önkéntes személyekkel végzett tanulmányokhoz (például Reinhardt et. al 2020) képest jobbnak mutatkozott. A pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége az önkéntességben pozitívan függött össze a társas kapcsolati hálóval, Simona Haivas és szerzőtársai (2012) vizsgálatának eredményeit tükrözve, akik azt találták, hogy a társas háló mérete mindhárom

pszichológiai alapszükséglet kielégítettségével pozitív kapcsolatot mutat, de leginkább a kapcsolódás szükségletével. A fizetett munkával való elégedettséget leginkább a fizetett munkában megtapasztalt autonómia és kapcsolódás szükségleteinek kielégítettsége, míg az önkéntes munkával való elégedettséget az önkéntes munka értelmessége, az önkéntes munkában megtapasztalt autonómia és kompetencia kielégítettsége, valamint az életkor jósolta be pozitívan a regressziós modellünkben. Bár az önkéntesek mentális egészsége kedvezőbb volt, mint a nem önkénteseké, ahogy arra áttekintésében Dorner László (2023) rámutat: az önkéntesség és a mentális egészség számos indikátora között komplex, kétirányú kapcsolat mutatkozik. A legtöbb önkéntes jólléte már az önkéntesség kezdetekor magasabb, ugyanakkor maga a tevékenység végzése is bizonyíthatóan kedvező hatással van a személy fizikai, pszichológiai és szociális jóllétére, amely egyéni különbségeket mutat az önkéntesség időtartamával, gyakoriságával, típusával és a személy egyéb jellemzőivel (például életkor, egészségi állapot) interakcióba kerülve. E demográfiai és az önkéntességgel összefüggő tényezők alaposabb vizsgálata célunk a későbbiekben. További, elsősorban kvalitatív vizsgálatokat igényel annak eldöntése, hogy az önkéntesség mennyiben oka, és mennyiben következménye a jobb mentális egészségnek. Ugyanis az önkéntes tevékenységek során szerzett pozitív élmények, az önkéntes munka jelentőségének érzete, valamint az egyéni célok és értékek közötti összhang mind hozzájárulnak a magasabb szintű életminőséghez és mentális jólléthez. A kutatásunk eredményei alapján javasoljuk, hogy a civil-nonprofit szervezetek kövessék nyomon, mennyire elégedettek az önkénteseik az aktuális önkéntes tevékenységükkel, milyen tényezők befolyásolják azt, és milyen összefüggést mutat mindez a fizetett munkával való elégedettségükkel. Ha szeretnének olyan környezetet teremteni az önkéntes számára, mely hatékonyan kielégíti az önkéntesek pszichológiai alapszükségleteit, érdemes bevonni őket a döntéshozatalba, szabadságot adni nekik abban, hogy megválaszthassák a projekteket, amelyeken dolgoznak, ösztönözni a személyes kezdeményezőkézséget, optimális kihívást jelentő feladatokat és pozitív visszajelzést biztosítani (Haivas et al. 2013a). Biztosítsanak továbbá szervezett lehetőségeket arra, hogy az önkéntesek a „privát” életükben is találkozhassanak, mélyíthessék a kapcsolatukat (pl. közös társasjáték est), mivel a tágabb kapcsolati hálóval rendelkező emberek, és egyben azok is, akik több embert mondhatnak az önkéntesség

során megismert személyek közül barátjuknak jelenleg, kutatásunk eredményei alapján jobban kielégítik a kapcsolódás iránti szükségletüket az önkéntesség során, és a mentális jóllétük is magasabb. Ha az önkéntesség lehetőséget ad arra, hogy a személy pozitív, összetartó közegben tevékenykedjen, az ellensúlyozza a magas fokú stresszt és akár a kiégés megelőzésében is szerepet játszhat.

A vizsgálat korlátai közé tartozik, hogy önbevalláson alapult a mérés, és hogy nem reprezentatív a hazai önkéntesekre nézve, a felsőfokú végzettségű és anyagilag jobb helyzetben lévő válaszadók túlzott aránya korlátozza az eredmények általánosíthatóságát. A jövőbeli kutatásoknak a kvalitatív vizsgálati módszerek bevonását is érdemes szem előtt tartaniuk, hogy nyomon követhessük a különböző típusú önkéntes tevékenységek okait és hatását a pszichológiai jóllétre.

IRODALOM

- Bartal Anna Mária (2021): A Nemzeti Önkéntes Stratégia (2012-2020) mérlege – eredmények, adósságok. *Önkéntes Szemle*, 1(1) pp. 3-20.
- Bartal Anna Mária – Lukács J. Ágnes – László Tamás (2022). A COVID-19-járvány hatása a közösségi rezilienciára. In: Horn Dániel – Bartal Anna Mária (szerk.) Fehér könyv a Covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól. Budapest: ELKH Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet, pp. 70-100. DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2021.1.3-20>
- Boezeman, Edwin J. – Ellemers, Naomi (2009): Intrinsic need satisfaction and the job attitudes of volunteers versus employees working in a charitable volunteer organization. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(4) pp. 897-914. DOI: <https://doi.org/10.1348/096317908x383742>
- Brown, Kevin M. – Hoye, Russell – Nicholson, Matthew (2012): Self-esteem, self-efficacy, and social connectedness as mediators of the relationship between volunteering and well-being. *Journal of Social Service Research*, 38(4) pp. 468-483. DOI: <https://doi.org/10.1080/01488376.2012.687706>
- Caligiuri, Paula – Mencia, Ahsiya – Jiang, Kaifeng (2013): Win-win-win: The influence of company-sponsored volunteerism programs on employees, NGOs, and business units. *Personnel Psychology*, 66(4) pp. 825-860. DOI: <https://doi.org/10.1111/peps.12019>
- Chen, Lanshuang – Zhang, Zhen (2021): Community participation and subjective wellbeing: mediating roles of basic psychological needs among Chinese retirees. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743897>
- Csordás, Georgina – Matuszka, Balázs – Sallay, Viola – Martos, Tamás (2022): Assessing meaningful work among Hungarian employees: testing psychometric properties of work and meaning inventory in employee subgroups. *BMC Psychology*, 10(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00749-0>
- Csordás Georgina – Matuszka Balázs – Sallay Viola – Martos Tamás (2023): A Pszichológiai Alapszükségletek a Munkában Kérdőív pszichometriai mutatóinak és validitásának vizsgálata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(3) pp. 345-356. DOI: <https://doi.org/10.1556/0016.2023.00038>
- Deci, Edward L. – Ryan, Richard M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

- Deci, Edward L. – Ryan, Richard. M. (2000): The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4) pp. 227-268.
DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Dorner László (2023): Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggései az empirikus kutatások tükrében – áttekintő tanulmány. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 24(3) pp. 145-164. DOI: <https://doi.org/10.1556/0406.2023.00030>
- Dunn, Elizabeth W. – Aknin, Lara B. – Norton, Michael I. (2014): Prosocial spending and happiness: Using money to benefit others pays off." *Current Directions in Psychological Science*, 23(1) pp. 41-47.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721413512503>
- Etzioni, Amitai (2011): The New Normal. *Sociological Forum*, 26(4) pp. 779-789.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1573-7861.2011.01282.x>
- Euh, Hyun – Mark Snyder (2024): 'Volunteering, Civic Engagement, and Generativity'. In: Villar, Feliciano – Lawford, Heather L. – Pratt, Michael W. (eds) (2024): *The Development of Generativity across Adulthood*. Oxford: Oxford Academic, pp. 253-270.
DOI: <https://doi.org/10.1093/9780191966309.003.0015>
- Fraser, Roni Jean (2024): Unveiling the Mental Health Dynamics of Disaster Volunteering: Exploring Stress and Depression Among US Volunteers. Doktori disszertáció. Newark: University of Delaware.
<https://www.proquest.com/openview/a4dda196b4de0b6488777dbfd83b5709/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y> Letöltve: 2024.12.02.
- Gagné, Marylène (2003): The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3) pp. 199-223.
- Galbraith, Bethany – Larkin, Hannah – Moorhouse, Aynsley – Oomen, Tamara (2015): Intergenerational programs for persons with dementia: A scoping review. *Journal of Gerontological Social Work*, 58(4) pp. 357-378. DOI: <https://doi.org/10.1080/01634372.2015.1008166>
- Gebauer, Jochen E. – Riketta, Michael – Broemer, Philip – Maio, Gregory R. (2008). Pleasure and pressure based prosocial motivation: Divergent relations to subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(2), pp. 399-420. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.07.002>
- Geroy, Gary D. – Wright, Philip C. – Jacoby, Laura (2000): Toward a conceptual framework of employee volunteerism: An aid for the human resource manager. *Management Decision*, 38(4) pp. 280-287.
DOI: <https://doi.org/10.1108/00251740010326333>
- Grant, Adam M. (2012): Leading with meaning: Beneficiary contact, prosocial impact, and the performance effects of transformational leadership. *Academy of Management Journal*, 55(2) pp. 458-476. DOI: <https://doi.org/10.5465/amj.2010.0588>
- Grönlund, Henrietta – Falk, Hanna (2019): Does it make a difference? The effects of volunteering from the viewpoint of recipients—A literature review. *Diaconia*, 10(1) pp. 7-26.
DOI: <https://doi.org/10.13109/diac.2019.10.1.7>
- Haivas, Simona – Hofmans, Joeri – Pepermans, Roland (2012): Self-Determination Theory as a Framework for Exploring the Impact of the Organizational Context on Volunteer Motivation: A Study of Romanian Volunteers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(6) pp. 1195-1214.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0899764011433041>
- Haivas, Simona – Hofmans, Joeri – Pepermans, Roland (2013a): Volunteer engagement and intention to quit from a self-determination theory perspective. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(9) pp. 1869-1880. DOI: <https://doi.org/10.1111/jasp.12149>

- Henry, Julie D. – Crawford, John R. (2005): The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, pp. 227-239. DOI: <https://doi.org/10.1348/014466505x29657>
- Horváth Zsolt (2022): Depresszió Szorongás Stressz kérdőív. In: Horváth Zsolt – Urbán Róbert – Kökönyei Gyöngyi – Demetrovics Zsolt (szerk.) (2022): *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban. Klinikai pszichológiai tünetlisták, szűrőkérdőívek*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt., pp. 415-419.
- Jenkinson, Caroline E. – Dickens, Andy P. – Jones, Kerrie – Thompson-Coon, Jo – Taylor, Rod S. – Rogers, Morwenna, Bamba, Clare L. – Lang, Iain – Richards, Suzanne. H. (2013): Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13, pp. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773>
- Jones, Michael L. – Forner, Vivien. – Parrish, Dominique R. – Eidenfalk, Thomas J. – Kiridena, Senevi – Popov, Nicholai – Berry, Yoke J. (2015): *Improving the retention of volunteers through the satisfaction of basic psychological needs. Paper Presented at the 2015 International Business Conference, New York*.
- Keyes, Corey L. M. (1998): Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2) pp. 121-140. DOI: <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Kövesdi Andrea – Hadházi Éva – Törő Krisztina (2022). Egyéni pszichés változók vizsgálata a COVID-19-járvány idején. In: Horn Dániel – Bartal Anna Mária (szerk.) *Fehér könyv a Covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól*. Budapest: ELKH Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet, pp. 54-69.
- Kwok, Yan Yuen – Chui, Wing Hong – Wong, Lok Ping (2013): Need satisfaction mechanism linking volunteer motivation and life satisfaction: A mediation study of volunteers subjective well-being. *Social Indicators Research*, 114(3) pp. 1315-1329. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0204-8>
- Lubben, James E. (1988): Assessing social networks among elderly populations. *Family & Community Health*, 11(3) pp. 42-52. DOI: <https://doi.org/10.1097/00003727-198811000-00008>
- Martela, Frank – Ryan, Richard. M. (2016): The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84(6) pp. 750-764. DOI: 10.1111/jopy.12215.
- Martos Tamás – Konkoly Thege Barna (2012): Aki keres, és aki talál–az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1) pp. 125-149.
- Musick, Mark A. – Wilson, John (2003): Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56(2) pp. 259-269. DOI: 10.1016/S0277-9536(02)00025-4
- Nichol, Beth – Wilson, Rob – Rodrigues, Angela – Haighton, Catherine (2023): Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas*, 35, pp. 97-128. DOI: 10.1007/s11266-023-00573-z
- Omoto, Allen M. – Snyder, Mark (2002). Considerations of community: The context and process of volunteerism. *American Behavioral Scientist*, 45(5), pp. 846-867.
- Piliavin, Jane (2009). Altruism and Helping: The Evolution of a Field," *Social Psychology Quarterly* 72(3), pp. 209-225.
- Piliavin, Jane Allyn – Siegl, Erica (2007). Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4), pp. 450–464. DOI: 10.1177/0192513X07309184
- Pólya Bella – Martos Tamás (2012). Miért jó önkéntes munkát vállalni? Az önkéntesség és az étellel való elégedettség kapcsolata öndetermináció-elméleti megközelítésben. *Mentálhigiéné és*

- Pszichoszomatika, 13(3), pp. 255–271. <https://doi.org/10.1556/mental.13.2012.3.1>
- Reinhardt Melinda – Horváth Zsolt – Tóth László – Kökönyei Gyöngyi (2020). A mentális egészség kontinuum skála rövid változatának hazai validációja. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75(2), pp. 217-246.
- Rodell, Jessica B. (2013). Finding meaning through volunteering: Why do employees volunteer and what does it mean for their jobs? *Academy of Management Journal* 56 (5), pp. 1274-1294.
- Ryan, Richard M. – Deci, Edward L. (2017): *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: Guilford Press.
- Shin, Huiyoung – Park, Chaerim (2022): Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1051968
- Son, Joonmo – Wilson, John (2012). Volunteer work and hedonic, eudaimonic, and social well-being. *Sociological Forum*, 27(3) pp. 658-681. DOI: 10.1111/j. 1573-7861.2012.01340.x
- Steger, Michael F. – Dik, Bryan J. – Duffy, Ryan D. (2012): Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment*, 20(3) pp. 322-337.
DOI: <https://doi.org/10.1177/1069072711436160>
- Thoits, Peggy A. – Hewitt, Lyndi N. (2001): Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2) pp. 115-131. DOI: 10.1177/0146167201277007
- Van den Broeck, Anja – Vansteenkiste, Maarten – De Witte, Hans – Soenens, Bart – Lens, Willy (2010): Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4) pp. 981-1002. DOI: <https://doi.org/10.1348/096317909x481382>
- Weinstein, Netta – Ryan, Richard M. (2010): When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2) pp. 222-244. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0016984>
- World Health Organization (2001): *The World health report 2001: Mental health: new understanding, new hope*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42390> Letöltve: 2024.12.02.