

AZ ÖNKÉNTESSÉG ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATA AZ ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK TÜKRÉBEN – EGY HAZAI KUTATÁS TANULSÁGAI

DORNER LÁSZLÓ¹ – BENE ÁGNES²

DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2025.1.3-33>

Absztrakt

Az önkéntesség vizsgálatának minden korosztályban nagy jelentősége van, és hatásai időskorban is jól megragadhatóak, hiszen eddigre az életszerepek mintázata megváltozik, és az egyéb befolyásoló tényezők hatása lecsökken. Kutatásunk célja megvizsgálni az önkéntesség különböző aspektusait életkori bontásban, beleértve annak gyakoriságát, értelmesnek megélését, valamint a mentális és fizikai jólléttel való összefüggéseit. A teljes vizsgálati mintát kitevő 492 fő 26,4 százaléka, 130 fő volt időskorú személy, akiket szociodemográfiai, valamint az önkéntes tevékenységi terület szempontjából egyaránt erős heterogenitás jellemzett. A kutatás validált kérdőívekkel történő online adatfelvételt alkalmazott 2024 februárja és májusa között. Az eredmények alapján az önkéntesség gyakorisága az életkorral növekvő tendenciát mutatott, és jelentős részük rendszeres önkéntes volt. Az önkéntes munka értelmességét három dimenzióban vizsgáltuk, melyek közül az „értelemadás eszközeként” betöltött szerep, valamint a "nagyobb jó iránti motiváció" esetében is csökkent jelentőséget találtunk a 65 év felettiek esetében. A nem reprezentatív mintában a WHO Jóllét és a Mentális Egészség Kontinuum skála átlagai minden korosztályban magasabbnak, a negatív érzelmi állapotok, mint a szorongás, depresszió és stressz, minden korosztályban alacsonyabbnak mutatkoztak a korábbi, nem önkénteseket vizsgáló hazai kutatások eredményeinél, ez különösen szembetűnő volt az 55 év felettiek körében. Az élet értelmesnek megélése ugyancsak az életkorral növekvő tendenciát mutatott, az élet értelmének keresésében azonban nem találtunk jelentős életkori különbséget. Társas jóllét tekintetében az önkéntesség a 65 év felettiek körében különösen pozitív hatást jelzett, mivel ebben a korosztályban ismertek meg a legnagyobb számban érzelmileg közelivé váló személyt önkéntes tevékenységük során a megkérdezettek. Az eredmények arra utalnak, hogy az önkéntesség minden életkorban pozitívan befolyásolhatja a pszichológiai és szociális jóllétet, de különösen az idősebb korosztály számára jelent fontos lehetőséget a pozitív idősödés előmozdítására, és különösen a társas kapcsolatok megőrzése, gazdagítása terén.

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

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

² Bene Ágnes (PhD) pszichológus, adjunktus, Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Gerontológia Tanszék

The link between mental health and volunteering within the framework of age characteristics – further insights from a Hungarian study

László Dorner – Ágnes Bene

Abstract

The study of volunteering is significant across all age groups, with its effects particularly evident in older adulthood, when social roles change and external influences diminish. Our research aims to examine different aspects of volunteering by age, including its prevalence, its perceived meaningfulness, and its association with mental and physical well-being. The study sample included 492 individuals (26.4 percent, with 130 people over the age of 65) who volunteer in Hungary. The sample was diverse in terms of age, demographic characteristics, and fields of activity. Validated questionnaires were used for online data collection between February and May 2024. The results show that the frequency of volunteering tends to increase with age, and it is typically carried out as a regular activity. The meaningfulness of volunteering was evaluated across three dimensions. Among these, the role of “meaning-making through work” and “motivation for the greater good” showed a decreasing significance among individuals aged 65 and older. In the non-representative sample, the average scores on the WHO Well-being and Mental Health Continuum scales were higher across all age groups, and negative emotional states—such as anxiety, depression, and stress—were lower across all age groups compared to previous national studies on non-volunteers, with this effect being particularly pronounced for age 55 and over. Experiencing life as meaningful tends to increase with age, but there are no significant age differences in the search for meaning in life. In terms of social well-being, volunteering has a particularly positive effect on individuals aged 65 and older, who are the most likely to form close emotional connections through their volunteer work. The findings indicate that volunteering can enhance psychological and social well-being across all age groups. However, it plays a particularly crucial role for older adults in fostering positive ageing, especially by supporting and enriching social relationships.

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

BEVEZETÉS

Ahogy az idősek száma és aránya is világszerte jelentős növekedést mutat, úgy Magyarország gazdasága és ellátórendszerei is jelentős, újszerű kihívásokkal szembesülnek (Bene – Móri 2022). Hazánkban is a születésszám számottevő visszaesése mellett nő a születéskor várható átlagos élettartam. A 2022-es népszámlálási adatok szerint minden ötödik magyar (a népesség közel 21 százaléka) 65 éven felüli (Központi Statisztikai Hivatal 2022) volt. A hazai nyugdíjkorhatár általánosságban 65 év, azonban nemenként és a ledolgozott évek függvényében különbségek vannak (Központi Statisztikai Hivatal 2017). Az idősebbek egyre hosszabb ideig dolgoznak, és a már nyugdíjba vonultak körében jelentős munkaerő tartalékot sejtetnek a szakértők (Móri 2022). Az 50 éven felüliek gazdasági aktivitásának leírására az

Európai Unió bevezette az „Ezüst Gazdaság” kifejezést, és ennek nyomán használják az 50+-os munkavállalókra és fogyasztókra az „Ezüst Generáció” meghatározást (European Commission 2018; Csoba – Ladancsik 2020). Az önkéntesség kutatómódszertani kézikönyvének elkészítését is, amely a Nemzetközi Munkaügyi Szervezet (ILO) és a John Hopkins Egyetem (JHU) együttműködésében készült 2011-ben, részben az Ezüst Generációban, illetve más demográfiai csoportokban jelenlévő munkaerő tartaléknak a feltárása motiválta (International Labour Organization 2011).

Az Eurostat 2015-ös adatai alapján a 27 európai uniós tagországban az önkéntesség aránya a 65-74 éves korosztályban átlagosan 20,6 százalék (formális önkéntesség: 21 százalék; informális: 24 százalék) volt, a 75 éven felüliek körében rendre 13 százalékot mértek. Noha a 2022-es adatok hiányosak, ezért az átlagok nem értelmezhetők, de az északi országok idős lakosságának körében mérték a legmagasabb önkéntes hajlandóságot.³ Ugyanakkor a magyar önkéntességi arányok, bár valamelyest emelkedtek, de minden korosztályban jelentősen az átlag alatt helyezkedtek el a 2015-ös felmérésben: a 65-74 éves korcsoportban a formális önkéntesség aránya 4,7 százalék, míg a 2022-esben 4,9 százalék volt. A 75 éven felüliek körében a formális önkéntesség aránya a 2015-ös 2,1 százalékról 2022-ben 3 százalékra nőtt (Eurostat 2022). Az alacsonyabb arányok megváltoztatása azért is fontos, mert együtt járhat mind a társadalmi izoláció, mind a kevésbé aktív időskor nagyobb arányával.

Ezeket a nagy különbségeket több tényező együttes hatásával magyarázzák, amelyek között szerepel az egészségi állapot, az adott társadalom szokás- és értékrendje (Csoba – Ladancsik 2020), és történelmi okok is (például a kommunista szombat öröksége Gyorgyovich et al. 2020).

Abban a szerzők nagy része egyetért, hogy az időskorúak munkavégzési – mind a fizetett, mind pedig az önkéntes – aktivitását általában nehéz meghatározni, például azért, mert a különböző demográfiai és gazdasági adatok tekintetében módszertani hiányosságok is mutatkoznak (lásd erről: AGE Platform Europe 2021; 2023). Sok esetben az elemzésekben a 65 éven felüliek adatai csak kumuláltan szerepelnek, míg más esetekben a 75 éven felülieké meg sem jelennek (AGE Platform Europe 2021; 2023; Gyorgyovich et al. 2020). Az AGE Platform Europe nonprofit szervezet 2021-es idősök foglalkoztatási és társadalmi részvételét bemutató kiadványában 15

³ Norvégiában 2022-ben a 65-74-es korosztályban 49,5 százalék (2015-ben:43 százalék); a 75 éven felüliek 40,5 százalék (2015-ben:30,6 százalék), Hollandiában a 65-74-es korosztályban 40 százalék (2015-ben:39 százalék), a 75 éven felüliek körében 27,9 százalék (2015-ben:20,7 százalék) volt a formális önkéntesek aránya.

európai ország időskorú lakosságának önkéntességét ismertette és elemezte (AGE Platform Europe 2021). A kötet fontos megállapítása volt, hogy az időskori önkéntesség azok számára, akik már nem kívánnak fizetett munkát végezni, nem csak a fizikai, szellemi és társas aktivitás fenntartásában játszik fontos szerepet, hanem készségeiket és tapasztalataikat felhasználva lehetőséget teremt a társadalmi részvételre, az őket érintő döntéshozatalban, az idősebb korosztályok érdekeinek érvényesítésében. Mindez hozzájárul az idők társadalmi befogadásához és az egyik leghatékonyabb módja az ageizmus (kor alapú sztereotipizálás) elleni küzdelemnek. A szervezet megállapításai azért is figyelmet érdemelnek, mert tagjaik maguk is az uniós országok valamelyikében önkéntesek (jellemzően idősszervezetek időskorú vezetői), és országuk 65 év feletti népességének képviselőjeként végeznek európai szintű érdekérvényesítő, döntéstámogató és döntéselőkészítő munkát az Európai Unió olyan tanácsadó szervezeteit támogatva, mint például az Európai Gazdasági és Szociális Bizottság. Az időskor kutatása azért is kiemelten fontos vizsgálati terület napjainkban az önkéntességben, mivel elterjedt az a nézet, hogy az olyan jelentős életszakaszi változások idején, mint a nyugdíjba vonulás vagy a gyász, az önkéntesség lehetőséget nyújthat az emberek számára arra, hogy enyhítsék a veszteség és a kontrollhiány érzését (Greenfield – Marks 2007).

A kutatási eredmények szerint ugyanakkor olyan időseket érintő nehezítő tényezővel is számolnunk kell, ha az önkéntességet vizsgáljuk, mint maga az életkor, az ageizmus és negatív diszkrimináció (AGE Platform Europe 2021), valamint például az idős személyek azon vélekedései, hogy mivel idős koruknál fogva ők maguk is rászorulóak, inkább ők várnak támogatást másoktól (Gyorgyovich et al. 2020). Ahogy láthattuk, az időskori önkéntesség vizsgálata kiemelt fontossággal bír mind társadalmi, mind egyéni szinten. Kutatásunk célja az időskori önkéntesek mentális egészségmutatói, valamint az azt befolyásoló pszichológiai tényezők vizsgálata nem reprezentatív mintán. Tanulmányunk első része e tényezők szakirodalmi áttekintését négy fő téma időskori önkéntességgel való összefüggéseinek mentén mutatja be: elsőként egységes szakirodalmi keretben a mentális és fizikai egészség, majd az élet és munka értelmessége, a pszichológiai alapszükségletek kielégítése, végül a társas jóllét időskori vonatkozásait. Ezt követően a fenti tényezők vizsgálatára hazai, nem reprezentatív mintán végzett kutatásunk időskori almintájának részletes elemzésére kerül sor,

végül ismertetjük a kutatás tanulságait, a további kutatási lehetőségeket, és az eredmények gyakorlati alkalmazási lehetőségeit.

AZ IDŐSKORI ÖNKÉNTESÉG CÉLZOTT KUTATÁSI ÉS SZAKIRODALMI EREDMÉNYEI

Az időskori önkéntességgel kapcsolatos célzott vizsgálatokat és szakirodalmi eredményeket négy tematika szerint mutatjuk be: először a mentális és fizikai egészségmutatók összefüggéseit, majd pedig az élet és a munka értelmességének témájára térünk ki. Ezt követően bemutatjuk a pszichológiai alapszükséglet, végül pedig a társas jóllét szerepét, kiemelten a 65 év feletti önkéntesekkel végzett kutatások eredményeire.

A mentális, fizikai egészségmutatók és az önkéntesség összefüggései időskorban

Az önkéntesség mentális egészséggel való kapcsolatát vizsgáló kutatások számos egészségmutató kapcsán pozitív összefüggésről számoltak be⁴. Kimutatták, hogy az önkéntesség komplex módon áll összefüggésben a mentális egészség mutatóival: enyhítheti a magányosság érzését (Kim et. al. 2020), késleltetheti a kognitív hanyatlást (Infurna et al. 2016), az idősödés pozitívabb megélését eredményezi (Huo et al. 2021), növeli az autonómiaérzetet (Jiang et al. 2021), csökkenti a mindennapi tevékenységek végzésében megélt korlátokat (Weziak-Bialowolska et al. 2024), valamint a depresszió szintjét is. Hasonló megállapításokra jutott egy kurrens reprezentatív vizsgálat (Lehane – Scarlett 2024) valamint számos, az utóbbi években idősebb felnőtteken készült szakirodalmi áttekintés (Bonsdorff – Rantanen 2011; Cattán et al. 2011; Filges et al. 2020; Dorner 2023) is.

A fizikai egészségmutatókat feltáró vizsgálatok szerint az önkéntesség hosszú távon növeli a túlélési esélyeket (Rogers et al. 2016), magasabb élettartammal járhat együtt (Mergenthaler 2015), javítja a testi és lelki egészséget (Carr et al. 2018; Greenfield – Marks 2004; Lim et al. 2023; Musick – Wilson 2003; Thoits – Hewitt 2001). Továbbá, a fiziológiai egészségmutatókat vizsgálva azt találták, hogy csökkenti például a magas vérnyomás (Burr – Tavares – Mutchler 2011; Sneed – Cohen 2013) és a szív-és érrendszeri betegségek (Kim – Ferraro 2014; Kim – Halvorsen – Han 2023) kockázatát.

⁴ Bár hozzá kell tennünk, hogy egyes kutatások (például Whillians et al. 2016) az önkéntesség mentális egészségre gyakorolt előnyös hatását nem igazolták.

Összességében tehát, a vizsgálatok azt tárták fel, hogy az önkéntesség hozzájárul a jóllét és étellel való elégedettség növekedéséhez, és kulcsfontosságú szerepet játszhat a depresszió mérséklésében az idősebb felnőttek körében (Greenfield – Marks 2004; Thoits – Hewitt 2001; Weziak-Bialowolska et al. 2024). Noha nehéz az önkéntesség “tisztá” hatását mérni, az életminőség és az egészségmutatók javulásának fontos tényezőjeként azonosítható (McDonald et al. 2013).

Ugyanakkor, érdemes arra is figyelni, hogy a túlzott mértékű vagy intenzitású önkéntes munka kedvezőtlen hatással lehet az étellel való elégedettségre és akár növelheti is a magas vérnyomás kockázatát (Burr – Tavares – Mutchler 2011; Weziak-Bialowolska – Bialowolski 2023). Ezen kívül, bár korlátozott bizonyítékok állnak rendelkezésre, néhány kutatás arra utal, hogy az ellentétes irányú kapcsolatokat is tekintetbe kell vennünk, vagyis az egészségi állapot is hatással van az önkéntesség gyakoriságára. A középkorú és idősebb európaiak körében a krónikus betegségek, a mozgási nehézségek és a depresszió összefüggésbe hozható az önkéntes tevékenységekben való részvétel háttérbe szorulásával (Scharn et. al. 2019; Papa – Cutuli – Principi – Scherer 2019; Csoba – Ladancsik 2020).

Az élet és az önkéntes munka értelmessége időskorban

Snell és Hoof (2012) megállapítása szerint az önkéntesség mások életében pozitív változást célzó, magas társadalmi elkötelezettséggel együttjáró allocentrikus⁵ tevékenység, amely többségében jelentős értelmességérzést ad a végzőjének, emellett pedig gyakran az önismeret, az önmeghaladás és az önkülfelújítás terepe is egyben. Akik legalább heti két-három órát, és legalább egy éve önkéntes tevékenységet végeznek, nagyobb mértékben tulajdonítottak életüknek értelmet, és egyben az önkéntességgel is elégedettebbek.

Az élet értelmességére számos módon hathat pozitívan az önkéntesség végzése. Az idősek számára az önkéntesség a nyugdíjba vonulással járó krízis hatékony kezelését kiválóan segítheti, egyben az idősödés elkerülhetetlen fizikai és kognitív jeleivel való megküzdés (vagy azok késleltetésének) eszközeként is szolgálhat, mivel az aktivitás az értelmesség fenntartásához és a fizikai állapot javulásához is hozzájárul. Az önkéntességet gyakran úgy értelmezik, mint olyan cselekvést, amellyel az önkéntesek újraalkothatják, hogy mit jelentenek az életükben a nyugdíjas évek. Ez arra is lehetőséget adhat, hogy az önkéntes munkában

⁵ Jelentése: másokra irányuló, mások perspektíváját felvenni képes.

megtalálhassák új céljaikat, mindennapjaik értelmét, ami egyben a generativitás észlelt növekedéséhez is vezethet (Cousineau – Misener 2019; Morrow-Howell 1999; Kun 2022; Breheny et al. 2020).

Az idősebb felnőttek az önkéntességben olyan előnyöket is találhatnak, amelyekkel pótolhatják a munkából való kilépéskor elveszített személyes szerepidentitásukat. Ezen idősek számára az önkéntesség az elvesztett társadalmi kapcsolatok pótlásában, a családon kívüli új személyekkel való kapcsolatok formálásában is segít, ami tovább erősíti e szabadidős tevékenységek jelentőségét az életükben. Ennek a célnak megfelelően a Living Legends programot – ami egy olyan beavatkozás, amelynek keretében a közösségben élő idős felnőttek megosztották tudásukat és élettapasztalataikat az egészségtudományi hallgatókkal – tanulmányozva Chippendale és Boltz (2015) kimutatta annak pozitív hatásait az élet értelmére és a céltudatosságra az idős résztvevők körében.

Az önkéntesség fontos keretet biztosít ahhoz, hogy új kihívásokat hozzanak létre életükben, lehetővé válik számukra, hogy új készségeket tanuljanak, másképp használják a meglévő készségeiket, és új, kevésbé merev időbeosztásban értelmes elkötelezettséget alakítsanak ki. Az idősebb felnőttek az önkéntességre fordított idejüknek és energiájuknak is értelmet tudnak adni azáltal, hogy változást hoznak közösségükben és más emberek életében (Chen – Zhang 2021; Cousineau – Misener 2019).

Pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége az önkéntességben időskorban

A Pszichológiai Alapszükségletek Elmélet (Basic Psychological Need Theory) az Önmeghatározás-elmélet (Self-Determination Theory) egyik „miniteóriája”, amely Ryan és Deci (2017) nevéhez fűződik. Az elmélet három alapvető pszichológiai szükségletet ír le: autonómia, kompetencia és kapcsolódás iránti igény. E három alapvető pszichológiai szükséglet kielégítése elengedhetetlen az optimális teljesítmény és jóllét fenntartásához vagy fokozásához, míg ezen szükségletek frusztrációja/hiánya negatív következményekkel járhat (Ryan – Deci 2017).

Az autonómia iránti igény az egyének azon törekvése, hogy saját szándékuk szerint kontrollálják és szabályozzák cselekedeteiket. A kompetencia iránti igény az énhatékonyság megtapasztalását jelenti a társas környezetben való interakciók során. A kapcsolódás iránti igény pedig arra utal, hogy az emberek szükségét érzik a társas kötődésnek, másokkal való törődésnek, illetve annak, hogy közösségükben mások számára fontosak legyenek. Ryan és

Deci (2017) szerint e három alapvető szükségletnek egyrészt független hatása van a jóllétre, másrészt kiegészítik és kölcsönösen feltételezik egymást. Például, egy tevékenység során a kompetencia érzése csak akkor teljes, ha az autonómia is megvalósul. Emellett az autonómia és kapcsolódás iránti igények szoros kapcsolatban állnak a szubjektív jólléttel (Ferrand et al. 2014).

A pszichológiai alapszükségletek szerepét időskorúaknál számos kutatás igazolta (lásd például Blazer et al. 2007; Custers et al. 2010; Neubauer et al. 2017; Tang et al. 2020; Chen és Zhang 2021). Egy szisztematikus áttekintés és metaanalízis alapján Tang és szerzőtársai (2020) pozitív korrelációt találtak a pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége és a pozitív jóllétmutatók, illetve negatív kapcsolatot a pszichológiai alapszükségletek és a depresszió között. A pszichológiai szükségletek magas szintű kielégítettségét mutató idős személyek szignifikánsan magasabb szintű életcéllal és személyes fejlődéssel rendelkeznek, mint a pszichológiai szükségletek alacsony szintű kielégítését mutató társaik (Ferrand et al. 2014).

Általánosságban elmondható, hogy a közösségi részvétel elősegítheti a pszichológiai alapszükségletek kielégítettségét, különösen azoknál az időseknél, akik visszavonultak a munkától és egyes társadalmi szerepektől (Chen – Zhang 2021). A gyakori részvétel kiterjeszti az egyén szociális hálóját, és fokozza a kapcsolódás érzését. A társadalmi előnyök hipotézise szerint (Li és Ferraro 2005) a közösségi részvétel a társas kapcsolatok növelése révén fejti ki hatását. Egy új csoportban vagy szervezetben az egyén új kapcsolatokat és barátságokat építhet ki, kielégítve az igényt, hogy törődhessen másokkal, és hogy mások is törődjenek vele. A gyakori részvétel az autonómia érzését is támogatja, hiszen a nyugdíj utáni közösségi tevékenységek önkéntes, saját döntéseken alapulnak. Emellett a pozitív részvétel hozzájárul az egyén énhatékonyságának erősítéséhez egy adott területen (Chen – Zhang 2021).

Társas jóllét és az időskori önkéntesség összefüggései

Kun (2022) szerint az önkéntességhez kapcsolódó aktivitások mentén nyert önbizalom, bátorság, elégedettség és magabiztosság, bizakodást, kontroll-érzetet, elégedettséget, boldogságot okozva kedvezően hat az idősök mentális állapotára. Az újabb idősödés-elméletekben kitüntetett szerepet kap a társas integráció, mint a pozitív idősödés (gyakran szinonimaként használják az aktív, sikeres, egészséges idősödés terminológiát) egyik legfontosabb összetevője (például „sikeres idősödés elméletek”, lásd Bowling 2007; „életpálya gyémánt elmélet”, lásd Gardner – Gardner 2006; idézi Kun 2022). A társas erőforrások

kiépítése kiemelt helyet foglal el a pozitív érzelmek „bővíts-építs” elméletében, amelyre olyan pozitív pszichológiai intervenciók épülnek, amelyek felfelé ívelő spirál létrehozását eredményezik, a pozitív élmények számának növelésével (Fredrickson – Cohn 2008).

Több szerző érvel amellett, hogy azokat a tevékenységeket éljük meg az idősök valóban értékesnek és elégedettséghez vezetőnek, amelyek társas vagy csoportos formát öltenek (Longino – Kart 1982; Lemon et al. 1972; Magyaródi 2019; Kun 2022). Magyaródi (2019) azt is kiemeli, hogy már a korábbi társas élményekre való visszaemlékezés is magasabb szintű pozitív érzelmeket eredményez.

Az önkéntesek tevékenységéhez vagy a szervezethez kapcsolódó kiterjedt szociális háló pozitívan befolyásolja az önkéntessé válással kapcsolatos döntést (Bussell – Forbes 2002; Martinez – McMullin 2004; Paik – Navarre-Jackson 2011; Wilson 2000). Az is megfigyelhető, ahogy Omoto és Snyder (2002) leírja, hogy az önkéntességben való részvétel az önkéntességhez kapcsolódó társadalmi hálózat növekedéséhez és fokozott szocializációs érzéshez (lásd Morrow-Howell et al. 1999) vezet, ami hozzájárul a kapcsolódási szükséglet kielégítéséhez. Ugyanakkor a beszűkült emberi kapcsolatok, a társas támogatórendszer hiánya negatív hatással bírnak az idős személyek egészségi állapotára, fizikai és mentális jóllétére (Fedor et al. 2021). Legnagyobb kihívást az egyedülálló idősök bevonása jelenti, pedig az ő életminőségüket szükséges javítani, az élettel való elégedettségüket növelni és csökkenteni az izoláció veszélyét, közösségi aktivitásokba való bevonásukkal (Bene 2022).

A fentiekben ismertetett kutatások rámutattak tehát arra, hogy fontos megértenünk, miként lehet ösztönözni az idősök aktív társadalmi részvételét, milyen tényezők befolyásolják az időskori önkéntességet Magyarországon, és a társadalmi-gazdasági hatásokon túl hogyan áll összefüggésben annak végzése a személy mentális egészségmutatóival.

A KUTATÁS FŐBB CÉLJAI ÉS KÉRDÉSFELVETÉSEI

A kutatásunk fő célja volt megvizsgálni, a COVID-19 járvány után, 2024-ben milyen mentális egészségmutatókkal jellemezhetők azok az időskorú önkéntesek, akik válaszadóként részt vettek a felmérésben. További célunk volt annak feltárása, hogy kimutatható-e különbség a különböző életkori szakaszoknál (fiatal felnőttek, az érett felnőttek és az időskorú önkéntesek)

- az önkéntesség gyakoriságában és az azzal való elégedettségben,
- az élet és az önkéntesség értelmesség megélésében,

- a pozitív (pl. szubjektív és pszichológiai jóllét) és negatív mentális egészségmutatókban (depresszió, szorongás és stressz),
- az észlelt egészségi állapot fontosabb mutatóiban (észlelt egészségi állapot általánosságban, az egy évvel ezelőttihez, valamint azonos életkorú és nemű személyekhez képest, a fizikai állapottal való elégedettség).

A KUTATÁSI MÓDSZER ÉS MINTA

A kutatásunk online kérdőíves adatfelvételt alkalmazott az UNIPOLL kérdőívkitöltő felületen keresztül, amelyet 2024. február és május között folytattunk le. A kérdőíves kitöltésre való felhívás két formában történt meg. Egyrészt a közösségi oldalakon terjesztettük, másrészt a civil-nonprofit szervezetek 3000 fős véletlen mintájában szereplő szervezeteket kértük, hogy továbbítsák önkénteseinek. A kérdőívek adatait egyesítve egy Microsoft Excel adatfájlban tároltuk, a feldolgozásuk JASP statisztikai szoftver 0.19.1-es verziójával történt, a leíró statisztikai mutatók kiszámítása után az alcsoportok közötti különbségek vizsgálatára egyszempontos ANOVA vizsgálatokat használtunk. Az alábbiakban a három fő változócsoporthoz mutatjuk be a mérésekre használt mérőeszközök pszichometriai elemzésével (1. táblázat).

1. táblázat. A vizsgálatban használt mérőeszközök főbb jellemzői

Változó	Mérőeszköz	Kérdések száma	Válaszskála	Megbízhatóság (Cronbach α)
Mentális és fizikai egészség mérése				
Érzelmi, pszichológiai és társas jóllét	Mentális Egészség Kontinuum Skála rövid változata (MEKS, Reinhardt et al. 2020)	14	Hatfokú Likert típusú skála (0= soha, 5= minden nap)	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
Mindent figyelembe véve hogyan értékelné az egészségi állapotát?	SF-36 (Short Form Health Survey), Czibalmos et al. 1999	1	Ötfokú Likert-típusú skála (kitűnő, nagyon jó, jó, tűrhető, rossz)	-
Az egy évvel ezelőttihez képest milyennek tartja	SF-36 (Short Form Health Survey), Czibalmos et al. 1999	1	Ötfokú Likert-típusú skála (most sokkal jobb, mint egy évvel ezelőtt; most)	-

egészségi állapotát most?			valamivel jobb, mint egy évvel ezelőtt; nagyjából olyan, mint egy évvel ezelőtt. most valamivel rosszabb, mint egy évvel ezelőtt; most sokkal rosszabb, mint egy évvel ezelőtt)	
Milyennek ítéli az Ön egészségi állapotát az azonos korú és nemű személyekkel összehasonlítva?	SF-36 (Short Form Health Survey), Czimbalmos et al. 1999	1	Válaszlehetőségek: sokkal rosszabb, valamivel rosszabb, se nem jobb, se nem rosszabb, valamivel jobb, sokkal jobb)	-
Fizikai állapottal való elégedettség	saját szerkesztés	1	Válaszlehetőségek: 1=egyáltalán nem vagyok elégedett, 5=teljes mértékben elégedett vagyok	-
Depresszió, szorongás és stressz	DASS-21 kérdőív (Horváth 2022)	21	Négyfokú Likert skála (0=egyáltalán nem volt rám jellemző; 3= nagyon gyakran jellemző volt rám)	A depresszió alskála: $\alpha = 0,88$; a szorongás alskála: $\alpha = 0,78$, a stressz alskála: $\alpha = 0,82$
Társas jóllét 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 szerkesztés	1	egész számmal jelölhető	-
Hány személlyel vesz részt az önkéntességen kívül más tevékenységekben	saját szerkesztés	1	egész számmal jelölhető	-
Önkéntes munka közérzete				
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 alszála $\alpha=0,80$; Önkéntes munka, mint a nagyobb jóhoz való hozzájárulás alszála: $\alpha=0,71$.
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)	-
Önkéntes munka gyakorisága	Milyen gyakran végez önkéntes munkát a szervezetnél?	1	Heti rendszerességgel, havonta több alkalommal, havonta egy-két alkalommal, alkalmanként (évente 2-3 alkalommal), évente egyszer	-

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

A 2. táblázat a kutatás teljes mintáját, azon belül kiemelten a 65 év feletti alcsoport részletes szociodemográfiai hátterét ismerteti. A teljes minta háromnegyedét nők (369 fő, 75,2 százalék) alkotják. Az életkorilag heterogén teljes vizsgálati minta közel fele családi állapotát tekintve házas (225 fő, 45,8 százalék) volt. A 65 év felettiiek almintájában az átlagot 5 százalékkal meghaladó a házasságban élők és 15 százalékkal meghaladó az özvegyek száma, viszont a nőtlenek és az élettársi kapcsolatban levők aránya alacsonyabb az átlagnál. A lakóhelyet tekintve ugyancsak heterogénnek tekinthető a teljes minta, hiszen a fővárosban lakók kicsit több mint 30 százalékát képezik (151 fő, 30,8 százalék), egyik negyedét (125 fő, 25,5 százalék) vármegyeszékhelyen, megyei jogú városokban lakók, másik negyedét (121 fő, 24,7 százalék) egyéb városokban élők alkotják, míg kevesebb mint 20 százalékuk él községekben. E változó megoszlásában a 65 év felettielnél sincs jelentős különbség a vizsgálati mintához képest.

Az iskolai végzettséget tekintve erősen a felsőfokú végzettség felé torzít a teljes minta, ugyanis érettségivel vagy annál alacsonyabb végzettséggel mindössze a minta 22,4 százaléka rendelkezik. A 65 év felettiiek almintájában az átlagot meghaladja a főiskolai diplomával és a doktori fokozattal rendelkezők, viszont alacsonyabb az érettségivel rendelkezők aránya.

2. táblázat. A minta szociodemográfiai háttere (N=492)

		Az önkéntes munkát végzők teljes mintája (N=492)	A 65 év feletti almintája (N=130)
Nem	férfi	121 fő (24,6 százalék)	31 fő (23,8 százalék)
	nő	369 fő (75,2 százalék)	98 fő (75,4 százalék)
	egyéb	1 fő (0,2 százalék)	1 fő (0,8 százalék)
Életkori csoportok	18-29 évesek	86 fő (17,6 százalék)	
	30-44 évesek	80 fő (16,4 százalék)	
	45-54 évesek	107 fő (22 százalék)	
	55-64 évesek	86 fő (17,6 százalék)	
	65 feletti	130 fő (26,4 százalék)	130 fő
Családi állapot	házas	225 fő (45,8 százalék)	66 fő (50,7 százalék)
	nőtlen/hajadon	120 fő (24,4 százalék)	4 fő (3 százalék)
	élettársi kapcsolatban	42 fő (8,6 százalék)	5 fő (4 százalék)
	elvált	66 fő (13,4 százalék)	25 fő (19,2 százalék)
	özvegy	38 fő (7,7 százalék)	30 fő (23,1 százalék)
Párkapcsolati státusz	egyedülálló	170 fő (34,8 százalék)	51 fő (39,2 százalék)
	párkapcsolatban (nem élnek együtt)	47 fő (9,6 százalék)	4 fő (3 százalék)
	párkapcsolatban (együttélnek)	121 fő (24,8 százalék)	36 fő (27,6 százalék)
	élettársi kapcsolatban/házas	150 fő (30,7 százalék)	37 fő (28,4 százalék)
Lakóhely	főváros	151 fő (30,8 százalék)	37 fő (28,4 százalék)
	vármegyeszékhely, megyei jogú város	125 fő (25,5 százalék)	37 fő (28,4 százalék)
	egyéb város	121 fő (24,7 százalék)	32 fő (24,6 százalék)
	község	93 fő (19 százalék)	22 fő (17 százalék)
Végzettség	8 általános	2 fő (0,4 százalék)	0 fő (0 százalék)
	szakmunkásképző, szakiskola	17 fő (3,5 százalék)	0 fő (0 százalék)
	érettségi (szakközépiskola, gimnázium, szakiskola, technikum)	91 fő (18,5 százalék)	18 fő (13,8 százalék)
	felsőfokú technikum, OKJ	31 fő (6,3 százalék)	7 fő (5,3 százalék)
	főiskolai diploma	133 fő (27 százalék)	51 fő (39,2 százalék)
	egyetemi diploma	181 fő (36,8 százalék)	43 fő (33 százalék)
	doktori fokozat	37 fő (7,5 százalék)	11 fő (8,4 százalék)
Észlelt anyagi helyzet	gondok nélkül kijönnek	129 fő (26,2 százalék)	38 fő (29,2 százalék)
	beosztással jól kijönnek	271 fő (55,1 százalék)	73 fő (56,2 százalék)
	éppen, hogy kijönnek	65 fő (13,2 százalék)	13 fő (10 százalék)
	hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	11 fő (2,2 százalék)	1 fő (0,8 százalék)
	nélkülözések között élnek	4 fő (0,8 százalék)	0 fő (0 százalék)
	nem tudja/nem válaszol	12 fő (2,4 százalék)	5 fő (3,8 százalék)

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

Ugyanez a felfelé torzítás mutatkozik az észlelt anyagi helyzet tekintetében is, ahol a teljes mintában résztvevők több mint 80 százaléka azt állította, hogy „beosztással jól vagy gondok nélkül kijön” a jövedelméből. A 65 év feletti almintáján az átlagot kissé meghaladó a

„jövedelméből gondok nélkül élők”, míg alacsonyabb az „éppen, hogy kijönni tudók” és a „hónapról hónapra anyagi gondokkal küzdők” aránya is.

AZ ÖNKÉNTES MUNKA KÖZÉRZETÉT VIZSGÁLÓ MUTATÓK KORCSOPORTONKÉNTI EREDMÉNYEI ÉS EZEK ÖSSZEFÜGGÉSEI A SZOCIODEMOGRÁFIAI VÁLTOZÓKKAL

Az eredmények ismertetése során először azt mutatjuk be, hogy van-e különbség a különböző életkori csoportok – különös tekintettel a 65 év felettiak – önkéntesség mutatói (gyakoriság, elégedettség, a tevékenység értelmesnek való megélése, a pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége az önkéntes munkában) között.

Az önkéntességgel való elégedettség eredményei korcsoportos összehasonlításban

Az önkéntességgel való elégedettség egy tízfokú skálán $M=8,41$ ($SD=2,17$) volt a teljes mintában, és a korcsoportok között nem találunk szignifikáns különbséget az ANOVA teszt segítségével. Ugyanakkor valamivel az átlag feletti értékeket mértünk a 30-44 évesek ($M=8,6$; $SD=2,14$) és a 65 év felettiak ($M=8,58$; $SD=1,98$) korcsoportjában. A 45-54 év közöttiek értékei a minta átlagához közelítettek ($M=8,47$; $SD=1,83$), míg az átlagnál kis mértékben alacsonyabb (de még mindig magas) elégedettségről számoltak be a 18-29 év közöttiek ($M=8,17$; $SD=2,72$) és az 55-64 évesek ($M=8,16$; $SD=2,21$).

A 65 év feletti almintá adatait részletesebben megvizsgálva azt találtuk, hogy

- a lakóhely szerint nincs szignifikáns különbség ($F(124)=0,90$ $p=0,44$): a községben élő önkéntesek a legkevésbé, az egyéb városban élők a leginkább elégedettek,
- a családi állapot ($F(125)=0,59$ $p=0,67$): a házasság önkéntesek a legkevésbé, az élettársi kapcsolatban élők a leginkább elégedettek, és a párkapcsolati státusz ($F(124)=1,75$ $p=0,16$) mentén sincs különbség: a párkapcsolatban együttélők a legkevésbé, a párkapcsolatban nem együttélők a leginkább elégedettek, végül
- az iskolai végzettség sem differenciált ($F(125)=1,42$ $p=0,23$): az egyetemi diplomával rendelkezők a legkevésbé, a felsőfokú szakképzéssel rendelkezők a leginkább elégedettek.

Az eredmények értékeléséhez hozzá kell tennünk, hogy a legalacsonyabb elégedettségi értékek 8 körül, a legmagasabbak 9 körül azonosíthatók, tehát a teljes minta, és azon belül az idős almintá is nagyon elégedett volt önkéntes munkájával.

Az önkéntesség gyakoriságának eredményei a korcsoportos elemzés szerint

Az önkéntesség gyakorisága életkori szakaszonként növekvő tendenciát mutatott, bár csak tendenciaszerű különbség volt a különböző korcsoportok között. Ahogy a 3. táblázat alapján látható, a gyakoriság átlaga a 65 év feletti körében volt a legmagasabb, ami arra utal, hogy jellemzően havonta több alkalommal végezték a munkájukat.

3. táblázat. Az önkéntes munka gyakoriságának különbségei a válaszadói mintában

Életkori csoportok	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 év feletti	129	3,92	1,235

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

Az észlelt anyagi helyzet hatással volt az önkéntesség gyakoriságára: szignifikánsan többen voltak ($F(481)=2,04$ $p=0,06$) önkéntesek azok a személyek, akik „gondok nélkül” ($M=3,69$, $SD=1,37$), „beosztással” ($M=3,84$, $SD=1,26$) vagy „éppen hogy kijönnek a jövedelmükből” ($M=3,65$, $SD=1,35$), mint azok, akik nélkülözések között éltek ($M=2,75$; $SD=1,5$).

A pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége az önkéntességben

A pszichológiai alapszükségletek kielégítettségében sem az autonómia- ($F(471)=0,09$ $p=0,98$), sem a kompetencia- ($F(471)=0,59$ $p=0,67$), sem a kapcsolódás-motivációk $F(471)=0,81$ $p=0,52$) tekintetében nem találtunk különbségeket az életkori csoportok között.

Ugyanakkor az anyagi helyzet kapcsán szignifikáns különbség ($F(469)=2,48$ $p=0,02$) mutatkozott a különböző anyagi helyzetű személyek között: a „gondok nélkül élő” ($M=39,23$) és a „nélkülözések között élő” önkéntesek ($M=28,50$) volt a két végpont, és ez esetben is azt találtuk, hogy minél jobb az észlelt anyagi helyzet, annál autonómbbna élték meg az önkéntes munkavégzést.

A 65 év feletti alcsoport eredményeit külön is górcső alá véve érdemes kiemelni, hogy az autonómia és a kompetencia kapcsán a felsőfokú szakképzéssel rendelkezők élték meg a legalacsonyabb, a doktori fokozattal rendelkezők pedig a legmagasabb fokú autonómiát.

Az autonómia fontosságára két idézetet is hozunk a vizsgálatban résztvevők válaszai közül. Az első az érdeklődésnek, tudásnak megfelelő tevékenységről, valamint az önkéntességgel töltött időről való választási lehetőség szerepét emeli ki: *„Az önkéntes klubban nagyon sokféle tevékenységet végzünk, ezért mindenki megtalálja azokat, amelyek a legjobban megfelelnek az érdeklődésének, tapasztalatainak, képességeinek, lehetőségének. Ezzel így vagyok én is. Ezért vagyok nagyon elégedett az önkéntesként végzett munkámmal. Azt is szabadon megválaszthatja minden tag, hogy mennyi időt tölt az önkéntes tevékenységgel. Nekem teljesen átszövi az egész életem.”* (73 éves nő). Ugyancsak az érdeklődés szerepére világít rá, de emellett a hasznosság érzésének motiváló, valamint a megbecsülés hiányának demotiváló szerepét is leírja az alábbi résztvevő: *„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 önkéntesség értelmesnek megélése a korcsoportok tükrében

Michael Steger és szerzőtársai (2012) tanulmánya alapján az önkéntes munka értelmességét három dimenzióban definiáltuk úgy mint: a munka pozitív jelentése, tehát az, hogy amit csinál az ember, az számára fontos; a munka, mint az értelemadás eszköze, tehát azzal, hogy a munkáját értelmesnek éli meg az ember, az élet értelmességének érzéséhez is hozzájárul; és a harmadik, a nagyobb jó iránti motiváció, tehát hogy a személy a munkájával másoknak segít. Az egyszempontos ANOVA teszt eredményei szerint az önkéntes munka pozitív jelentése dimenzióban nem volt életkori különbség $F(474)=0,44$ $p=0,78$). Ugyanakkor az önkéntes munka mint az értelemadás eszköze dimenzióban szignifikáns különbséget $F(474)=4,12$ $p < 0,01$) mutattunk ki az életkori csoportok között: a 30-44 évesekre volt jellemző a leginkább, a 65 év felettiekre pedig a legkevésbé, hogy az önkéntesség az élet értelmességének érzéséhez is hozzájárult. Fontos ugyanakkor ehhez hozzátenni, hogy ezek az átlagértékek a főállású munkavállalói mintákon történő vizsgálatokhoz (például Csordás 2022 validáló kutatása, ahol a főállású munka esetében ugyanez az átlagérték 10,98) képest jelentősen magasabbak. Mindez arra enged következtetni, hogy az időseknek is kiemelten fontos, hogy az önkéntességük a munkájuk értelmességéhez is hozzájáruljon, viszont a többi korcsoporthoz képest ezen tényező jelentősége valamelyest alacsonyabbnak mutatkozott körükben (4. táblázat).

4. táblázat. Az önkéntes munka mint az értelemadás eszköze alszála életkori különbségei a választadói mintában

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	86	12,63	2,25
30-44 évesek	80	13,03	1,84
45-54 évesek	107	12,90	2,10
55-64 évesek	86	12,77	2,15
65 év felettiek	129	11,96	2,36

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

A harmadik értelmesség dimenzió, a nagyobb jó iránti motiváció az önkéntes munka kapcsán szintén szignifikáns különbséget mutatott az életkori csoportok között $F(474)=4,37$ $p < 0,01$) a 30-44 éveseknél a legmagasabb, és idős korban kevésbé meghatározó tényező (5. táblázat). Itt is elmondható, hogy a nagyobb közösségi jóhoz való hozzájárulás az önkéntesség által nagyobb fontosságú minden korcsoportban, mint egy átlagos főállású munkavállaló esetében, viszont ennek jelentősége is csökken időskorra.

5. táblázat. Az önkéntes munka mint a nagyobb jó iránti motiváció alszála életkori különbségei a választadói mintában

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	86	13,30	1,99
30-44 évesek	79	13,57	1,99
45-54 évesek	105	13,49	1,80
55-64 évesek	84	12,92	2,42
65 év felettiek	125	12,55	2,21

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

Összegzésképpen tehát megállapíthatjuk, hogy az önkéntesek számára minden életkorban fontos, hogy értelmesnek éljék meg az önkéntes munkájukat, és az hozzáadjon az életük értelmesnek megéléséhez, valamint a közösség jobb működéséhez, továbbá, egy jobb társadalmi működéshez is hozzájáruljanak általa. Azonban eredményeink arra utalnak, hogy a nem reprezentatív mintában résztvevő 65 év feletti önkénteseknél ezek jelentősége mérséklődik.

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG- ÉS JÓLLÉT MUTATÓK A KORCSOPORTOS ELEMZÉSEK TÜKRÉBEN

Megvizsgáltuk, hogy az egyes jóllétmutatók mutatnak-e a különbségeket a különböző korcsoportok között. Itt több helyen statisztikailag releváns összefüggéseket találtunk, amelyeket alább részletezünk. Azonban a szociodemográfiai változókkal való összefüggések keresésekor egyetlen dimenzió mentén sem találtunk szignifikáns különbségeket (ezt a megfelelő helyen ismertetjük). Ez véleményünk szerint a nem reprezentatív minta sajátosságaira vezethető vissza.

A mentális egészségmutatók vizsgálatának eredményei

A MEK skála elemzése kapcsán látható, hogy a mentális egészség pontszámokban is szignifikáns különbség ($F(461)=5,84$ $p < 0,01$) mutatkozik a korcsoportok között: életkorilag növekvő átlagpontszámokat mutatnak a 45-54 éves korosztályig, onnantól pedig enyhén csökkenő a tendencia, de jelentősen magasabbak átlagok, mint a fiatalabb korosztályok esetében (6. táblázat). A Reinhardt és szerzőtársai (2020) által publikált tanulmányban szereplő átlagértéknél ($M=40,92$) minden korosztályban magasabbak az értékek, azonban szignifikánsan csak a 45-64 év közötti és 65 év feletti korosztályok esetében. Ezen korcsoportok tehát nagyobb eséllyel tartoznak a jobb mentális egészségmutatókkal rendelkező csoportokba, mint a fiatalabb önkéntesek, legalábbis az általunk vizsgált önkéntesek vonatkozásában. Az anyagi helyzet kapcsán szignifikáns különbség $F(459)=4,55$ $p < 0,01$) mutatkozott a különböző anyagi helyzetű személyek között: a „beosztással jól kijönnek” ($M=45,38$) és a „nélkülözések között élnek” ($M=34,33$) a két végpont, azaz, itt is azt látjuk, hogy minél jobb az észlelt anyagi helyzet, annál jobb a mentális egészség.

6. táblázat. A Mentális Egészség Kontinuum Skála életkori különbségei a válaszadói mintában

Életkori csoportok	N	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 év felettiek	121	45,71	0,74

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

A WHO Jólét skálán, amely a személyek általános közérzetéről kíván információt nyújtani az elmúlt kéthetes időszak alapján, ugyancsak szignifikáns $F(476)=7,78$ $p < 0,01$) a különbség az életkori csoportok között, életkorilag növekvő átlagokat mutatva (7. táblázat).

7. táblázat. A WHO jólét skála életkori különbségei a válaszadói mintában

Életkori csoportok	N	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 év feletti	130	10,68	2,242

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

Ehhez egyébként érdemes hozzátennünk, hogy a Susánszky et al. (2004) által publikált hazai validáló cikkben látható 7,8-as átlagot eredményeink minden korosztályban meghaladják, vagyis tehetünk egy óvatos feltételezést, hogy a szubjektív jólét a hazai önkénteseknél magasabb, mint a hazai átlag populációban mért. Ráadásul a validáló tanulmányban a kor növekedésével a jólét hanyatlása (is) együttjár, ami kutatásunkban pont az ellenkező tendenciát mutatja. Az anyagi helyzet kapcsán szignifikáns különbség ($F(461)=3,08$ $p < 0,01$) mutatkozott a különböző anyagi helyzetű személyek között: a „gondok nélkül élnek” ($M=10,63$) és a „nélkülözések között élnek” ($M=8,67$) a két végpont, tehát minél jobb az észlelt anyagi helyzet, annál jobb a mentális egészség, igaz, a minta alig tartalmazott anyagi problémákról beszámoló adatközlőket.

A negatív érzelmi jólétmutatók

A negatív érzelmi állapotokat a DASS-21 skálával vizsgáltuk. A kérdőív három skálája önjellemzéses alapon hét-hét tétellel méri fel a depresszív – például diszfóriás hangulat, reménytelenség – a szorongásos – például vegetatív arousal, helyzeti szorongás – és a stressz – például irritabilitás, kikapcsolódás nehézsége – tüneteket, amelyeket négy fokozat (0 = egyáltalán nem alkalmazható és 3 = nagyon gyakran alkalmazható) és az elmúlt egy hét alapján kell megítélnie a kitöltőnek. Az egyes skálákon minimum 0, maximálisan 21 pont érhető el. Ahogy a 8. táblázaton olvasható, a szorongás kapcsán szignifikáns életkori különbségek azonosíthatók ($F(445)=9,49$ $p < 0,01$) . A 45-54 évesek és a 65 év feletti hasonló átlagokat

mutattak, de a legalacsonyabb értékeket az 55-64 éveseknél láthatjuk. A Reinhardt et al. (2020) által publikált tanulmányban szereplő átlagértéknél ($M=4,68$) minden általunk vizsgált korosztályban jelentősen alacsonyabbak a szorongásértékek, igaz abban a vizsgálatban az életkor felső határa 48 év volt, tehát a középkorú felnőttek és az időskorúak hiányoztak a mintából.

8. táblázat. A szorongás életkori különbségei a válaszadói mintában, az átlag alapján

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	80	3,66	3,75
30-44 évesek	73	2,58	3,17
45-54 évesek	94	1,68	2,67
55-64 évesek	83	1,49	2,30
65 év felettek	120	1,63	1,85

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

A depresszió ugyancsak életkorilag csökkenő mintázatot mutatott (9. táblázat), és a korcsoportok között szignifikáns különbség ($F(445)=10,22$ $p < 0,01$) mutatkozott. A Reinhardt et al. (2020) által publikált tanulmányban szereplő átlagértéknél ($M=5,7$) minden általunk vizsgált korosztályban jelentősen alacsonyabbak voltak a depresszióértékek.

9. táblázat. A depresszió életkori különbségei a válaszadói mintában

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	80	4,95	4,66
30-44 évesek	73	4,51	4,88
45-54 évesek	94	2,65	3,50
55-64 évesek	83	2,54	3,29
65 év felettek	120	2,08	2,74

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

A stressz kapcsán ugyancsak szignifikánsak a csoportközi különbségek ($F(445)=18,30$ $p < 0,01$), említésre méltó, hogy az 55-64 év közöttiek, és a 65 év felettek mutatták a legalacsonyabb stresszértéket (10. táblázat). A Reinhardt et al. (2020) által publikált tanulmányban szereplő átlagértéknél ($M=8,1$) minden, a nem reprezentatív mintában szereplő korosztályban jelentősen alacsonyabbak voltak a stresszértékek.

10. táblázat. A stressz életkori különbségei a válaszadói mintában, az átlag alapján

Életkori csoportok	N	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 év felettiek	120	3,46	2,96

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

Az általános egészségi állapot szubjektív értékelése

Az általános egészségi állapot értékelésében nem volt szignifikáns különbség $F(476)=1,80$ $p=0.13$) az életkori csoportok között (az életkor előrehaladtával enyhén csökkent).

Ugyanakkor szignifikáns különbség $F(477)=14,68$ $p < 0,01$) volt abban, hogy az azonos nemű és életkorú személyekhez képest hogyan ítélik meg az egészségi állapotukat: az életkor növekedésével egyre pozitívabb válaszokat kaptunk (11. táblázat).

11. táblázat. A stressz életkori különbségei a válaszadói mintában, az átlag alapján

Életkori csoportok	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 év felettiek	129	3,97	0,84

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

Annak megítélésében, hogy miként érzi magát az egy évvel ezelőtti egészségi állapotához képest, ugyancsak szignifikáns különbségeket $F(476)=3,95$ $p < 0,01$) láthattunk a teljes mintában korcsoportonként. Ugyanakkor ez esetben az életkorral enyhén csökkent a megítélés: a fiatalabbaknál most valamivel jobb, az idősebbeknél inkább stagnált (nagyjából olyan, mint egy évvel ezelőtt) vagy kicsit rosszabb volt egészségi állapotuk megítélése (12. táblázat).

A fizikai állapottal való elégedettség terén sem volt szignifikáns különbség a korcsoportok között. Fontos rámutatnunk azonban arra is, hogy a 65 év felettieknél a legmagasabb a fizikai

állapottal való elégedettség, ami felveti az önkéntesség esetleges közvetítő szerepét az egészséges idősödésben.

12. táblázat. Az egészségi állapot megítélése az egy évvel ezelőttihez viszonyítva, életkori csoportok szerint a válaszadói mintában

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	85	3,38	0,91
30-44 évesek	80	3,21	0,92
45-54 évesek	103	3,23	0,82
55-64 évesek	84	3,08	0,75
65 év felettiek	129	2,96	0,68

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

Az élet értelmességének megélése és keresése

Ugyancsak jelentős életkori különbséget látunk ($F(442)=18,30$ $p < 0,01$) akkor, ha az élet értelmessége egyik alskálája, az értelem megélése dimenziót tekintjük. Ahogy a 13. táblázatban látható, 45 éves korig jelentősen, onnan kismértékben növekedett az élet értelmének megélése. Vagyis, a legnagyobb értelmet az életükben a 65 év feletti önkéntesek élték meg, ami arra utal, hogy érdemes lenne vizsgálni mindebben az önkéntesség jelentőségét. Az anyagi helyzet kapcsán szignifikáns különbség mutatkozott ($F(440)=3,0$ $p < 0,01$) a különböző anyagi helyzetű személyek között: a „gondok nélkül élnek” ($M=28,97$) és „a nélkülözések között élnek” ($M=17,00$) a két végpont, tehát itt is azt látjuk, hogy minél jobb az észlelt anyagi helyzet, annál értelmesebbnek élték meg a vizsgált önkéntesek az életet.

13. táblázat. Az élet értelmességének megélése életkori csoportok szerint a válaszadói mintában

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	77	23,88	6,87
30-44 évesek	73	25,88	8,38
45-54 évesek	95	29,59	5,62
55-64 évesek	83	29,73	5,54
65 év felettiek	119	30,40	4,76

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

Ugyanakkor a másik dimenzióban, az értelmesség keresésében nem találunk szignifikáns életkori különbséget ($F(442)=2,24$ $p=0,06$), bár azt a tendenciát figyelhettük meg, hogy a 18-29

éves korosztálytól ($M=25,58$) az 55-64 éves korosztályig ($M=22,69$) csökken az átlag, majd a 65 felettiekénél növekedésnek indul ($M=23,9$), hasonlóan a boldogság U alakú görbéjéhez (Grahaml - Ruiz 2017).

Társas jóllét

A társas kapcsolatok kiemelkedő jelentőségűek az életünkben, ami nincs másképpen az önkéntesség esetében sem. Ahogy az egyik önkéntes fogalmaz: *„Az életemben a családi kapcsolatok a legerősebbek. A nagy család a baráti kör, de a korrekt ismeretségi körömből bármikor kérhetek és kapok is segítséget”* (70 éves nő).

Vizsgálatunk érintette az önkéntesek társas kapcsolati hálójának felmérését is, (azaz az önkéntes munkája révén megismert emberek közül hányan váltak közeli barátokká) ebben szignifikáns életkori különbséget ($F(470)=5,06$ $p < 0,01$), láthatunk, mivel kimagasló a 65 év felettiek 10 főt meghaladó említési átlaga (14. táblázat). Mivel ez a korosztály fokozatosan ki van téve a veszteségeknek, a társadalmi szerepek változásának, illetve a magánynak, eredményeink alapján feltételezhetően az önkéntesség szerepet játszik a pszichés jóllétük relatíve magas szintjében az érzelmi és szociális jóllét fokozása által, hiszen az átlagosan tíz, az önkéntesség által megismert személy jó eséllyel növelte a társas kapcsolataikkal való elégedettséget.

14. táblázat. Az önkéntesség által közeli barátokká váló személyek száma a válaszadói mintában, az átlag alapján

Életkori csoportok	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 év felettiek	125	10,52	13,099

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

Ugyan nem volt szignifikáns különbség az életkori csoportok között ($F(473)=1,45$ $p=0,22$), de abban is a 65 év felettiek csoportja kiemelkedő, hogy hány, az önkéntes munkája révén megismert személlyel vesznek részt közösen önkéntességen kívüli más tevékenységekben is (például együtt dolgoznak, együtt szórakoznak, látogatják egymás otthonát stb.). A 18-29

évesek átlagban 5,47 főig, míg a 65 év felettiekénél 7,71 főig terjedt a megismert személyek száma.

Végül megvizsgáltuk az észlelt társas támogatottságot is, melyet a családi és baráti kapcsolatok számával vizsgáltunk (15. táblázat).

15. táblázat. Az észlelt társas támogatottság a válaszadói mintában, életkori csoportok szerint és az átlag alapján

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 év felettiek	122	18,18	5,05

Forrás: Saját szerkesztés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című kutatás első mérési pontjának (2024) eredményei alapján.

Ahogy a fenti táblázatban látható, nem volt szignifikáns különbség ($F(441)=0,92$ $p=0,45$) az életkori csoportok között. Az önkéntesek 18-29 éves korosztálya a legtöbb, a 30-44 éves korosztálya pedig a legkevesebb kapcsolattal rendelkezett.

ÖSSZEGZÉS

Mivel a népesség átlagéletkora egyre növekszik, fontos megértenünk, milyen tényezők járulnak hozzá az idős személyek jóllétéhez. A pozitív idősödés szemléleti keretben, amiben az erőforrásokra való fókuszálás és a fejlődési potenciál kiemelt szerepet kapnak, olyan tevékenységekre kell a figyelmet irányítani, amelyek a fizikai és szellemi aktivitás mellett a társas aktivitást is kínálják, hogy szinergikus hatásukkal perspektívát nyújtsanak a későbbi életszakaszokra (Bene-Móré 2022). Ahogy arra Anderson et al. (2014) tanulmányukban rámutatnak, az önkéntesség növeli a szociális, fizikai és kognitív aktivitást, és ez pedig a biológiai és a pszichológiai mechanizmusok révén javuló funkcionalitáshoz vezet. Kutatásunk rámutatott, hogy a vizsgálatunkba bevont időskorú önkéntesek pozitív jóllétmutatói (WHO-5 Jóllét, Mentális Egészség Kontinuum, élet értelmességének megélése) meghaladják a validáló tanulmányok ide vonatkozó átlagait, míg a negatív jóllétmutatók (depresszió, szorongás, stressz) tekintetében alacsonyabb értékek figyelhetők meg körükben a fiatalabb korcsoportoknál tapasztalt átlagértékeknél. Az időskorú önkénteseknél megfigyelhető jobb

mentális egészségmutatók összecsengnek Tabassum, Mohan és Smith (2016) eredményeivel, akik brit nagymintás panelvizsgálatukban azt találták, hogy az önkéntesség és a mentális jóllét közötti pozitív kapcsolat a fiatal felnőttkortól a középkorúakig nem volt kimutatható, de 40 éves kor felett egyre inkább erősödött, és ez a tendencia folytatódott az időskorig. A kutatásunk időskorú önkéntesei nem szignifikánsan, de gyakrabban végzik és elégedettebbek is az önkéntes munkájukkal, mint a többi korcsoport, ami szintén egy irányba mutat Tabassum et al. előzőekben idézett kutatási eredményeivel: azok a személyek, akik rendszeresen (hetente) végeztek önkéntes tevékenységet, általában jobb mentális jóllétről számoltak be, mint azok, akik soha nem végeztek. Azt is láthattuk, hogy az anyagi problémák hiánya jelentősen hozzájárulhat mind a mentális egészségmutatók, mind az elégedettség vagy az aktivitás magasabb szintjéhez. A pszichológiai alapszükségletek önkéntességben való megélésében nem találtunk különbséget a korosztályok között, viszont az önkéntesség gyakorisága az életkorral növekvő tendenciát mutatott. A társas jóllét vizsgálata során megállapítottuk, hogy a 65 év felettiek körében az önkéntesség kiemelten pozitív hatású, ebben a korosztályban ismerik meg a legnagyobb számú érzelmileg közelivé váló személyt önkéntes tevékenységük során, amely magyarázhatja a mentális egészség fent bemutatott pozitívabb mutatóit, ezt mindenképpen érdemes lenne egy modellben mediátorként megvizsgálni a jövőben. Az idősebb felnőttek nagyfokú elégedettséget és elkötelezettséget mutattak az önkéntes munkában, ami jelentős pszichológiai és jólléti előnyökkel jár. A további demográfiai változók általában korlátozott befolyást mutatnak, de az anyagi helyzet következetesen összefügg a pozitívabb eredményekkel. Ezek az eredmények rávilágítanak az önkéntességben rejlő lehetőségekre, mint az idősebb népesség jóllétének javításához vezető útra. Az élet értelmességének megélése időskorú önkénteseink esetében jelentős, fontos tehát a civil-nonprofit szervezetek koordinátorainak is figyelni arra, hogy kövessék, és tegyék átláthatóvá, mi teszi a tevékenységet értelmessé, illetve hogyan járulhat hozzá az élet értelmesnek megéléséhez.

Bár a mintaválasztás során törekedtünk arra, hogy demográfiailag és tevékenységi terület szempontjából is minél szélesebb körben vonjuk be az önkénteseket, így sem tekinthető reprezentatívnak a teljes önkéntes populációra nézve. A minta összetétele alapján a nők és a felsőfokú végzettséggel rendelkezők felülreprezentáltak, ami befolyásolhatja az eredmények általánosíthatóságát. Mindezekből következően csak longitudinális elrendezésben, és változatosabb összetételű minta bevonásával lehet majd arra a kérdésre választ adni, hogy a

jelen vizsgálatban azonosított mintázatok az önkéntesek szélesebb körére is általánosíthatók-e, és hogy a jóllét magasabb szintje mennyiben az önkéntesség hatása, és mennyiben valamiféle önszelekciós hatás eredménye (az egészségesebb személyek nagyobb valószínűséggel kezdenek önkéntes tevékenységbe, lásd például Li – Ferraro 2005; Papa et al. 2019). A vizsgálatunk további mérési időpontjai ezen kérdések megválaszolásához kívánnak majd hozzájárulni az elkövetkező években.

IRODALOM

AGE Platform Europe (2023): *BAROMETER 2023. Empowering older people in the labour market for sustainable and quality working lives.*

https://www.age-platform.eu/content/uploads/2023/11/AGE-Barometer-2023_vf_EN.pdf

Letöltve: 2025.02.14.

AGE Platform Europe (2021): *AGE BAROMETER 2021. On life-long learning, education, volunteering, intergenerational exchange, consultation and participation of older persons in Europe.*

https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Barometer-2021-FINAL.pdf

Letöltve: 2025.02.14.

Anderson, Nicole D. – Damianakis, Thecla – Kröger, Edeltraut – Wagner, Laura M. – Dawson, Deirdre R. – Binns, Malcolm A. - Bernstein, Syrelle - Caspi, Eilon – Cook, Suzanne L. (2014): The benefits associated with volunteering among seniors: a critical review and recommendations for future research. *Psychological Bulletin*, 140(6), pp. 1505-1533. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0037610>

Bene Ágnes (2022): A tanulás pozitívumai időskorban. In: Bene Ágnes – Móré Marianna (szerk.): *Pozitív Idősödés 1.* Debrecen: DUPress, pp. 170-220.

Bene Ágnes – Móré Marianna (2022). *Pozitív idősödés 1.*, DUPress.

<https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/4aed7cc2-e290-44d9-94be-4bc2c84a314f/content> Letöltve: 2025.02.14.

Blazer, Dan G. – Sachs-Ericsson, Natalie – Hybels, Celia F. (2007): Perception of unmet basic needs as a predictor of depressive symptoms among community-dwelling older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 62(2), pp. 191-195.

DOI: <https://doi.org/10.1093/gerona/62.2.191>

Bowling, Ann (2007): Aspirations for older age in the 21st century: What is successful ageing? *The International Journal of Aging és Human Development*, 64(3) pp. 263-297.

DOI: <https://doi.org/10.2190/I0k1-87w4-9r01-7127>

Breheny, Mary – Pond, Rachael – Lilburn, Lucy. E. R. (2020): "What am I going to be like when I'm that age?": How older volunteers anticipate ageing through home visiting. *Journal of Aging Studies*, 53, 100848. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100848>

Burr, Jeffrey A. – Tavares, Jane – Mutchler, Jan E. (2011): Volunteering and hypertension risk in later life. *Journal of Aging and Health*, 23(1) pp. 24-51. DOI: <https://doi.org/10.1177/0898264310388272>

Bussell, Helen – Forbes, Deborah (2002): Understanding the volunteer market: The what, where, who and why of volunteering. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing*, 7(3), pp. 244-257. DOI: [doi:10.1002/nvsm.183](https://doi.org/10.1002/nvsm.183)

- Carr, Dawn C. – Kail, Ben Lennox – Rowe, John W. (2018): The Relation of Volunteering and Subsequent Changes in Physical Disability in Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(3), pp. 511-521. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx102>
- Cattan, Mima – Kime, Nikola – Bagnall, Anne-Marie (2011): The use of telephone befriending in low level support for socially isolated older people—an evaluation. *Health & Social Care in the Community*, 19(2) pp. 198-206. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2010.00967.x>
- Chen, Lanshuang – Zhang, Zhen (2021): Community participation and subjective wellbeing: mediating roles of basic psychological needs among Chinese retirees. *Frontiers in Psychology*, 12, 743897. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743897>
- Chippendale, Tracy – Boltz, Marie (2015): Living legends: Effectiveness of a program to enhance sense of purpose and meaning in life among community-dwelling older adults. *The American Journal of Occupational Therapy*, 69(4), 6904270010p1-6904270010p11. DOI: <https://doi.org/10.5014/ajot.2015.014894>
- Cousineau, Luc. S. – Misener, Katie (2019): Volunteering as meaning-making in the transition to retirement. *Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research*, 10(1), pp. 61-77. DOI: <https://doi.org/10.22230/cjnser.2019v10n1a293>
- Custers, Annette F. – Westerhof, Gerben J. – Kuin, Yolande – Riksen-Walraven, J. Marianne (2010): Need fulfillment in caring relationships: Its relation with well-being of residents in somatic nursing homes. *Aging & Mental Health*, 14(6), pp. 731-739. DOI: <https://doi.org/10.1080/13607861003713133>
- Czimbalmos Ágnes – Nagy Zsolt – Varga Zoltán – Husztik Péter (1999): Páciens megelégedettségi vizsgálat SF-36 kérdőívvel, a magyarországi normálértékek meghatározása. *Népegészségügy*, 80(1) pp. 4-19.
- Csoba Judit – Ladancsik Tibor (2020): Az Ezüst Generáció a munkaerőpiacon: A 65+ generáció munkavállalása és időgazdálkodása. *Socio.hu Társadalomtudományi Szemle*, 10(2) pp. 53-81. DOI: <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2020.2.53>
- 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) 56. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00749-0>
- 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>
- European Commission (2018): *The silver economy. Final Report*. Luxembourg: Publication Office of the European Union.
<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/a9efa929-3ec7-11e8-b5fe-01aa75ed71a1>
Letöltve: 2025.02.15.
- EUROSTAT (2015): *Persons participating in formal/informal voluntary activities or active citizenship by sex, age and educational attainment*.
https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ILC_SCP19__custom_808612/bookmark/table?lang=en&bookmarkId=a3ee7525-f4ac-413e-980c-59d434a4ae89 Letöltve: 2025.02.15.
- Ferrand, Claude – Martinet, Guillaume – Durmaz, Netiman (2014): Psychological need satisfaction and well-being in adults aged 80 years and older living in residential homes: Using a self-determination theory perspective. *Journal of Aging Studies*, 30 pp. 104-111. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.04.004>

- Filges, Trine – Siren, Anu – Fridberg, Torben – Nielsen, Bjørn C. V. (2020): Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 16(4) DOI: 10.1002/cl2.1124
- Fredrickson, Barbara L. – Cohn, Michael A. (2008): Positive Emotions. In. Lewis, Michael – Haviland-Jones, Jeanette M. – Barrett, Lisa Feldman (szerk.): *Handbook of Emotions*. New York: The Guilford Press, pp. 777-796.
- Gebauer, Jochen E. – Riketta, Michael – Broemer, Philip – Maio, Gregory R. (2008): Pleasure and pressure based pro-social 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>
- Graham, Carol – Ruiz Pozuelo, Julia (2017): Happiness, stress, and age: How the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economics*, 30, pp. 225-264.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s00148-016-0611-2>
- Graf, S. (1999): The elderly and their pets. Supportive and problematic aspects and implications for care. A descriptive study. *Pflege*, 12(2), pp. 101-111. DOI: doi: 10.1024/1012-5302.12.2.101
- Greenfield, Emily A. – Marks, Nadine F. (2004): Formal Volunteering as a Protective Factor for Older Adults' Psychological Well-Being. *The Journals of Gerontology: Series B*, 59(5) S258–S264.
DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/59.5.S258>
- Greenfield, Emily A. – Marks, Nadine F. (2007). Continuous participation in voluntary groups as a protective factor for the psychological well-being of adults who develop functional limitations: Evidence from the National Survey of Families and Households. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(1), S60-S68.
- Gyorgyovich Miklós – Menich Dóra – Simon Nikolett – Kollár Dávid – Szodorai Dóra (2020): *Önkéntesség Magyarországon 2018*. Budapest: Századvég.
- 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>
- 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(2) 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.): *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban. Klinikai pszichológiai tünetlisták, szűrőkérdőívek*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt., pp. 415-419.
- Huo, Meng – Soederberg Miller, Lisa M. – Kim, Kyungmin – Liu, Siwei (2021): Volunteering, Self-Perceptions of Aging, and Mental Health in Later Life. *The Gerontologist*, 61(7) pp. 1131–1140.
DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa164>
- International Labour Organisation (2011): *Manual of the measurement of volunteer work*, ILO, Geneva. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@stat/documents/publication/wcms_162119.pdf Letöltve: 2025.02.15.
- Infurna Frank J. – Okun Morris A. – Grimm Kevin J. (2016): Volunteering is associated with lower risk of cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(11) pp. 2263-2269.
DOI: doi:10.1111/jgs.14398

- Jiang, Da – Warner, Lisa M. – Ming-Lin Chong, Alice – Li, Tianyuan – Wolff, Julia K. – Chou, Kee-Lee (2021): Benefits of volunteering on psychological well-being in older adulthood: evidence from a randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 25(4) pp. 641-649.
DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1711862>
- Kim, Eric S. – Whillans, Ashley V. – Lee, Matthew. T. – Chen, Ying – VanderWeele, Tyler J. (2020): Volunteering and subsequent health and well-being in older adults: An outcome-wide longitudinal approach. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(2) pp. 176-186.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004>
- Kim, Seoyoun – Ferraro, Kenneth F. (2014): Do productive activities reduce inflammation in later life? Multiple roles, frequency of activities, and C-reactive protein. *Gerontologist*, 54(4) pp. 830-839.
DOI: 10.1093/geront/gnt090
- Kim, Seoyoun – Halvorsen, Cal – Han, Sae Hwang (2023): Volunteering and changes in cardiovascular biomarkers: longitudinal evidence from the Health and Retirement Study. *Innovation in Aging*, 7(5) igad048. DOI: <https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.1611>
- Központi Statisztikai Hivatal (2017): *Ezüstkor: Korosodás és társadalom*.
<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/korosodas.pdf> Letöltve: 2025.02.15.
- Központi Statisztikai Hivatal (2022): *Népszámlálási adatok*. <https://nepszamlalas2022.ksh.hu/> Letöltve: 2025.02.15.
- Kun Ágota (2022): Jól tudni idősödni – A boldog idősödés pozitív pszichológiája. In: Bene Ágnes – Móré Marianna (szerk.): *Pozitív Idősödés 1*. Debrecen: DUPress, pp. 12-81.
- Lehane, Grace – Scarlett, Siobhan (2024): Psychological Health Outcomes of Older Adult Volunteers: Findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing. *Age and Ageing*, 53(4) afae178-025.
DOI: <https://doi.org/10.1093/ageing/afae178.025>
- Lemon, Bruce. W. – Bengtson, Vern. L. – Peterson, James. A. (1972): An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4) pp. 511-523. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511>
- Li, Yunqing – Ferraro, Kenneth F. (2005): Volunteering and depression in later life: Social benefit or selection processes? *Journal of Health and Social Behavior*, 46(1) pp. 68-84.
DOI: <https://doi.org/10.1177/002214650504600106>
- Lim, Emily – Peng, Changmin – Burr, Jeffrey A. (2023): Friendship in Later Life: A Pathway Between Volunteering Hours and Depressive Symptoms. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78(4) pp. 673–683. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac168>
- Longino Jr, Charles. F. – Kart, Cary S. (1982): Explicating activity theory: A formal replication. *Journal of Gerontology*, 37(6) pp. 713-722.
DOI: <https://doi.org/10.1093/geronj/37.6.713>
- 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>
- Magyaródi Tímea (2019): A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény kapcsolata a boldogságorientációkkal. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3) pp. 347-360.
DOI: <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.5>
- Martinez, Teresa A. – McMullin, Steve L. (2004). Factors affecting decisions to volunteer in nongovernmental organizations. *Environment and Behavior*, 36(1) pp. 112-126.
DOI: doi:10.1177/0013916503256642

- 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. DOI: 10.1556/MPSzle.67.2012.1.8.
- McDonald Theodore W. – Chown, Erica L. – Tabb, Jordan E. – Schaeffer, Amy K. – Howard, Elsa K. (2013): The impact of volunteering on seniors' health and quality of life: an assessment of the retired and senior volunteer program. *Psychology*, 4(3a) pp. 283-90.
DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2013.43a042>
- Mergenthaler, Andreas (2015): Community, volunteering, and health in mid-and older adulthood: evidence from a longitudinal sample of the German Ageing Survey (DEAS). In: Doblhammer, Gabriele (szerk.): Health among the elderly Germany: New evidence on disease, disability and care need. Beiträge zur Bevölkerungswissenschaft 46. Opladen – Berlin – Toronto: Barbara Budrich, pp. 69-90.
- Móré Marianna (2022): Generációk közötti együttműködés. In: Bene Ágnes – Móré Marianna (szerk.): *Pozitív Idősödés 1*. Debrecen: DUPress, pp. 351-380.
- Morrow-Howell, Nancy – Kinnevy, Susan – Mann, Marylen (1999): The perceived benefits of participating in volunteer and educational activities. *Journal of Gerontological Social Work*, 32(2), 65-80. DOI: https://doi.org/10.1300/j083v32n02_06
- Musick, Marc 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: [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00025-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00025-4)
- Neubauer, Andreas B. – Schilling, Oliver K. – Wahl, Hans- Werner (2017): What do we need at the end of life? Competence, but not autonomy, predicts intraindividual fluctuations in subjective well-being in very old age. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(3) pp. 425-435. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv052>
- 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.
DOI: [doi:10.1177/0002764202045005007](https://doi.org/10.1177/0002764202045005007)
- Paik, Anthony. – Navarre-Jackson, Layana (2011): Social networks, recruitment, and volunteering: Are social capital effects conditional on recruitment? *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 40(3) pp. 476-496. DOI: [doi:10.1177/0899764009354647](https://doi.org/10.1177/0899764009354647)
- Papa, Roberta – Cutuli, Giorgio – Principi, Andrea – Scherer, Stefani (2019): Health and volunteering in Europe: A longitudinal study. *Research on Aging*, 41(7) pp. 670-696.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0164027519834939>
- Reinhardt Melinda – Horváth Zsolt – Tóth László – Kökönyi Gyöngyi (2020): A mentális egészség kontinuum skála rövid változatának hazai validációja. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75(2) pp. 217-246.
DOI: 10.1556/0016.2020.00014
- R. Fedor Anita – Ungvári Sándor – Markos Valéria (2021): Az idősek szociális kapcsolatai és szabadidő-eltöltése. *METSZETEK Társadalomtudományi Folyóirat*, 10(1) pp. 86-104.
DOI: <https://doi.org/10.18392/metsz/2021/1/4>
- Rogers, Nina Trivedy – Demakakos, Panayotes – Taylor, Mark Steven – Steptoe, Andrew – Hamer, Mark – Shankar, Aparna (2016): Volunteering is associated with increased survival in able-bodied participants of the English Longitudinal Study of Ageing. *J Epidemiol Community Health*, 70(6) 583-588.

DOI: <https://doi.org/10.1136/jech-2015-206305>

Ryan, Richard M. – Deci, Edward L. (2017): *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.

Scharn, Micky – Oude Hengel, Karen – Boot, Cécile R. – Burdorf, Alex – Schuring, Merel – van der Beek, Allard – Robroek, Suzan J. W. (2019): Influence of chronic diseases on societal participation in paid work, volunteering and informal caregiving in Europe: a 12-year follow-up study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 73(2) pp. 136-141. DOI: <https://doi.org/10.1136/jech-2018-211107>

Schnell, Tatjana – Hoof, Matthias (2012): Meaningful commitment: Finding meaning in volunteer work. *Journal of Beliefs and Values*, 33(1) pp. 35-53. DOI: <https://doi.org/10.1080/13617672.2012.650029>

Sneed, Rodlescia S. – Cohen, Sheldon (2013): A prospective study of volunteerism and hypertension risk in older adults. *Psychol Aging*, 28(2) pp. 578-86. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0032718>

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>

Susánszky Éva – Konkoly Thege Barna – Stauder Adrienne – Kopp Mária (2006): A WHO jól-lét kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a HUNGAROSTUDY 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3) pp. 247-255.

DOI: <https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.3.8>

Tabassum, Faiza – Mohan, John – Smith, Peter (2016): Association of volunteering with mental well-being: a lifecourse analysis of a national population-based longitudinal study in the UK. *BMJ Open*, 6(8) DOI: [doi:10.1136/bmjopen-2016-011327](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011327)

DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011327>

Tang, Minmin – Wang, Dahua – Guerrien, Alain (2020): A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *PsyCh Journal*, 9(1) pp. 5-33. DOI: <https://doi.org/10.1002/pchj.293>

Thoits, Peggy A – Hewitt, Lyndi N. (2001): Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2) pp. 115-131. DOI: <https://doi.org/10.2307/3090173>

Von Bonsdorff, Mikaela B. – Rantanen, Taina (2011): Benefits of formal voluntary work among older people. A review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 23(3) pp. 162-169.

DOI: <https://doi.org/10.1007/bf03337746>

Weziak-Bialowolska Dorota – Bialowolski Piotr (2023): Helping and volunteering during COVID-19: associations with well-being and psychological distress. *American Journal of Preventive Medicine*, 66(4) pp. 645-654. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2023.11.015>.

Weziak-Bialowolska, Dorota – Skiba, Regina – Bialowolski, Piotr (2024): Longitudinal reciprocal associations between volunteering, health and well-being: evidence for middle-aged and older adults in Europe. *European Journal of Public Health*, 34(3) pp. 473-481.

DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae014>

Whillans, Ashley V. – Seider, Scott C. – Chen, Lihan – Dwyer, Ryan J. – Novick, Sarah – Gramigna, Kathryn. J. – Mitchell, Brittany A. – Savalei, Victoria – Dickerson, Sally S. – Dunn, Elizabeth W. (2016): Does volunteering improve well-being? *Comprehensive Results in Social Psychology*, 1(1-3) pp. 35-50.

Wilson, John (2000): Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, pp. 215-240.

DOI: [doi:10.1146/annurev.soc.26.1.215](https://doi.org/10.1146/annurev.soc.26.1.215)