

Az időskori önkéntesség rekreációs szerepe

The recreational role of volunteering in old age

Szerzők: Szegvári Gréta Edit ¹, Boros Szilvia ², Magyar Márton ³

Benyújtva: 2025. április 3. | Átdolgozva: 2025. április 14. | Elfogadva: 2025. április 14. | Megjelent: 2025. július 11.



Rovatszerkesztő:
Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
magyar.marton@ppk.elte.hu



Szegvári Gréta Edit ¹

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Neveléstudományi Doktori Iskola
szegvari.greta@ppk.elte.hu



Boros Szilvia ²

Széchenyi István Egyetem
Egészség- és Sporttudományi Kar
boros.szilvia1@sze.hu



Magyar Márton ³

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
magyar.marton@ppk.elte.hu

Absztrakt Az egész világon egyre idősebb a népesség. A várható élettartam meghosszabbodása, valamint a javuló egészségi állapot lehetővé teszi az idősebb korosztály számára, hogy önkéntes tevékenységet folytasson. A megfelelő produktív társadalmi részvételt szolgáló önkéntesség szerepet játszhat az egészségesebb, képzetesebb és személyiségfejlődésre vágyó idős generáció számára, valamint pozitívan járul hozzá a sikeres öregedés folyamatához. A leíró tanulmány célja az időskorban végzett önkéntes munka, fizikai aktivitás, a kognitív fittség és a társas interakciók összefüggéseinek feltárása. A tanulmány kiemelten foglalkozik az önkéntesség szociológiai hátterével, az online önkéntességgel, a nemek közti motivációs különbségek feltárásával. Az időskori önkéntesség rekreációs haszna, hogy a szociális háló kiszélesítésével támogatja az aktív, tevékeny, egészséges életet, ahol a fizikai és a mentális aktivitás, a közösségi kapcsolatok és az érzelmi jóllét hozzájárulnak az életminőség javításához, mindeközben az idősek továbbra is értékes és megbecsült tagjai maradhatnak a társadalmaknak.

Kulcsszavak: önkéntesség, időskori önkéntesség, önkéntesség haszna

Abstract The world population is getting older. The increase in life expectancy and the improvement in health status allow the elder generation to engage in volunteer activities. Volunteering, which serves as an appropriate productive social participation, can play a role for the older generation that is healthier, more educated and desires personal development, and positively contributes to the process of successful aging. The aim of this descriptive study is to explore the relationships between volunteer work, physical activity, cognitive fitness and social interactions in old age. The study focuses on the sociological background of volunteering, online volunteering, exploring gender motivational differences. The recreational benefit of volunteering in the elderly is that it supports an active, vibrant, healthy life by expanding the social network, where physical and mental activity, community connections, and emotional well-being contribute to improving the quality of life, while allowing the elderly to remain valuable and respected members of society.

Keywords: volunteering, elderly volunteering, benefits of volunteering

1. Bevezetés

Az idősek száma világszerte nagymértékben növekszik (Chen et al., 2022). Becslések szerint a világon 2050-re a 65 éves vagy annál idősebbek száma elérheti az 1,5 milliárdot, így minden hatodik ember ebbe a korcsoportba fog tartozni (United Nations, 2020). A mai modern világban az életminőség javulása, a társadalmi változások által (Vehrer, 2017), mint a születések számának csökkenése, a várható élettartam növekedése (Fenyő, 2018), valamint az orvostudomány fejlődésének hatására demográfiaileg jellemzők az öszülő társadalmak. Az átlagéletkor fokozatos növekedésével hosszabb az (egészségesen) várható élettartam, ami hosszabb időskori periódust jelent, amely biológiailag, gazdaságilag, pszichológiailag, szociális kapcsolatok terén és egészségügyi szempontból is eltér az aktív kortól (Vehrer, 2017).

Az öregedés egy természetes folyamat, amely a szervezetben működésbeli, pszichés és biokémiai változásokat eredményez és csökkennek a képességek a mindennapi tevékenységek elvégzéséhez (Hoyer, 2020). Az öregedési folyamatok elkerülhetetlenek, de nagyságuk és gyorsaságuk befolyásolható, a nagy egyéni eltérésekért felelős dimenziók

által, mint a genetikai tényezők, környezeti hatások, különféle megbetegedések, az egészségügyi ellátás színvonala és az egyéni életmód (Karamáné Pakai, 2015).

2. Módszerek

Jelen leíró tanulmány célja az önkéntesség, mint rekreációs tevékenység szerepének feltárása időskorban, a témában megjelent releváns hazai és nemzetközi szakirodalom feldolgozása által. Az önkéntesség révén az idősebbek kiteljesedhetnek, fenntarthatják vagy javíthatják az önbecsülést és az élettel való elégedettséget, nagyobb mértékben elérhetők számukra a társas és közösségi kapcsolatok, ezzel növelve státuszukat a társadalmi életben (Tang, 2010). Feltehetjük a kérdést: Az önkéntesség mely módokon tud hozzájárulni az idősek egészségfenntartásához?

3. Eredmények

Az alábbiakban a – többségében nemzetközi – szakirodalom legfontosabb megállapításait foglalkoztatjuk össze. Először az időskort, nyugdíjaskort, majd az önkéntességet és annak pszichológiai és szociális dimenzióit mutatjuk be. Ezt követően

tárgyaljuk a motivációs háttér nemek közti különbségeit, illetve az online önkéntességet.

Végül összefoglaljuk az önkéntes tevékenységek rekreációs hasznát.

3.1. Az időskor, nyugdíjaskor meghatározása

A köztudatban a nyugdíjkorhatárt elérők számítanak időseknek, mivel az időskor kezdete a nyugdíjba lépéssel kötődik össze, amely egy éles határvonal az aktív és a nyugdíjas élet között (Fenyő, 2018).

A nyugdíjba vonulás az élet egyik fordulópontja, amikor az öregedés érzete felerősödik, így sokak számára kihívást jelenthet, holott a munkából való visszavonulás lehetőséget ad a pihenésre és új élmények szerzésére (Mari, 2017). Pszichológiai és érzelmi kihívás lehet az identitásvesztés, a célvesztettség és unalom, a magány és a társas elszigetelődés, valamint a mentális egészség romlása, amely növelheti a szorongás és a depresszió megjelenésének esélyeit (Amoretti, 2023). A nyugdíjba vonulás egészségi állapotromlással járhat (Filges et al., 2020), mivel többnyire az időskorra jellemző krónikus betegségek (szív és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, ízületi problémák) nagyobb eséllyel manifesztálódnak, valamint az időskorra jellemző mozgásszegény életmód kedvezőtlen élettani változásai, a magas testzsír arány, az izomvesztés és a vérkeringés hanyatlása (Karamánné Pakai, 2015). Pénzügyi bizonytalanságot okozhat a jövedelemcsökkenés, a pénzügyi tervezés hiánya és a megnövekedett egészségügyi kiadások (Giddens, 2008). A nyugdíjba lépéssel megváltoznak a családi kapcsolatok: nagyobb szerepvállalás az unokák nevelésében, idős házaspárok több időt töltenek együtt (Mari, 2017; Amoretti, 2023), a technológia fejlődésével mélyülnek a generációk közötti szakadékok, és ritkulnak a családdal, barátokkal való találkozások, így nagyobb az esély az elmagányosodásra (Giddens, 2008). Frusztrációhoz vezethet az időbőség, az időbeosztás elvesztése, amely hatására nincs meg az egyensúly a pihenés és aktív élet között, valamint hiányoznak a kitűzött új célok (Amoretti, 2023).

A sikeres nyugdíjba vonulást segíti a nyugdíjas évekre történő érzelmi és pénzügyi felkészülés, aktív életvitel megtartása, a közösségi programokban való részvétel, az új hobbik, elfoglaltságok találása, a barátokkal való szorosabb kapcsolattartás, új csoportokhoz, nyugdíjasklubokhoz csatlakozás (Patakiné Bősze, 2017), online tanfolyamokon való részvétel, könyvek olvasása, új képességek szerzése tanulás által (például, szövés, kötés, idegen nyelv, zenélés, éneklés) és az önkéntesség (Hong & Kim, 2019; Steinberg, 2020; Amoretti, 2023; Athira & Kutty Kakkakunna, 2023).

3.2. Az önkéntességről

A hagyományos definíció szerint az önkéntes a közjó érdekében, kényszerítés és teljes anyagi ellenszolgáltatás nélkül, valakinek a megsegítésére vagy valamilyen szervezetben való részvételre áldozza idejét (Liu et al., 2016).

Az önkéntes szerepvállalás az idősebb korosztályban az öregedés új szimbólumát teremti meg és segít pozitív irányba elmozdítani az idősekről alkotott sztereotípiákat, mint a szenilitás, a betegség és a másoktól való függés (Tang, 2010).

Az önkéntes munka nemcsak a kedvezményezetteknek és az önkéntes szervezeteknek hasznos, hanem az önkéntesek számára is előnyökkel jár. Számos tanulmány kimutatta, hogy az időskorban végzett önkéntes munka pozitív hatással van az egészségre, a pszichológiai jólétre és a hosszú, aktív élet kialakítására (Hidalgo et al., 2013).

Mari (2017) úgy fogalmazott, hogy a másokkal való törődés hajlamának, a segítő magatartásnak (helping behavior) nemcsak társadalmi szempontból van jelentősége, de az egészség megőrzése és a hosszú élet tekintetében is busásan megtérül.



1. ábra / Figure 1.: Az időskori önkéntesség társadalmi haszonnal is jár / Volunteering in old age also brings social benefits

Forrás / Source: Stevens, C. (2024). Empowering Seniors: How Volunteering Enhances Well-Being and Community Connections. <https://carlastevenshamecoach.com/life-doesnt-end-at-65/empowering-seniors-how-volunteering-enhances-well-being-and-community-connections/>

Tanulmányok kimutatták, hogy az önkéntes tevékenység gyakorlása és az önkéntes részvétel motivációja befolyásolja az idős korosztály önkéntes tevékenységben elért elégedettségét, és az önkéntes elégedettsége pozitív közvetítő szerepet játszik a sikeres öregedésben (Lee & Lee, 2022). A sikeres öregedés (pozitív, optimális, egészséges, aktív, produktív öregedés) egy többdimenziós folyamat, mivel magába foglalja a bio-pszicho-szociális tényezők széles körét, valamint objektív és szubjektív mutatókkal értékelhető (Fernández-Ballesteros, 2011).

Az önkéntesség olyan aktivitás vagy tevékenység, amely végzése nem ellenszolgáltatásért történik, az önkéntes belső indíttatásból, a szabad akaratából végzi, és más személy vagy a társadalom hasznára irányul, valamint előre eltervezett, szervezett keretek között zajló, az önkéntes szabadidejének kárára történő segítségnyújtás (Laki, 2021).

Napjaink egyik legdinamikusabban fejlődő és egyre népszerűbb jelensége az önkéntesség, amely a modern társadalmakban növekvő nagyságú értéket képvisel (Szenyéri et al. 2019).

3.3. Az időskori önkéntesség pszichológiai és szociális dimenziói

Az önkéntesség motivációi lehetnek belső indíttatásúak, tehát egyéni személyiségjellemzők, mint a segítőkézség, az aktivitás, a nagylelkűség; vagy külső indíttatásúak, mint más befolyásoló körülmények, mások viselkedésének hatásai, tehát az altruista és az egoista motivációk hatására racionális döntés alapján születik meg az önként vállalt tevékenység (Fényes, 2021).

Egy, az 50 évnél idősebbek körében, 88 önkéntes munkát végző és 88 nem önkéntes bevonásával végzett vizsgálat eredmé-

neyei szignifikáns különbségeket mutattak az önkéntességben résztvevők önbecsülésében, önismeretében és társadalmi elfogadásában (Hidalgo et al., 2013).

Az önkéntesség, a társadalmi haszna mellett, előnyt nyújthat az önkéntes számára, mivel az önkép pozitív irányba változik, javul a segítőkészség, nő a társadalmi felelősségtudat, valamint csökken a társadalmi elidegenedés. Az önkéntesség kihatással lehet a testi-lelki jóllétre, mivel a boldogság és elégedettség érzését kelti, valamint a pozitív társadalmi és egyéni hatások következtében az önkéntesség segíthet az egyes kirekesztett, sérülékeny társadalmi csoportok integrációjában (Morrow-Howell, 2010; Laki, 2021).

A világszerte várható életkor emelkedésével, a társadalmak idősödésével fontos az aktív idősor megőrzése céljából közösségek, csoportok életében való részvétel, mely összefüggésbe hozható az egészségre, a szociális kompetenciákra gyakorolt hatással, így csökkentve a magányosságot, társadalmi kirekesztettséget. Az idős önkéntesek számára a legfőbb motiváció a szociabilitás és a saját fejlődés lehetősége, mivel az önkéntes közösségi lét ellensúlyozza a magányosságot, egyedüllétet, illetve kulturális tőkét (közösséget) teremt, amely hosszú távon pozitívan hat az egyéni kapcsolatokra (Laki, 2021).

A magányosság elterjedt az idősebb életszakaszokban, ami nagy hatást gyakorol a mentális és fizikai egészségére. A magány közvetlenül rontja a fizikai, érzelmi és mentális egészséget, valamint csökkenti az egészségmagatartást (pl. alváshigiénia), ami a halálozás növekedéséhez vezethet (Warner et al., 2025). Az idős felnőttek magányossága elleni küzdelem egyik potenciális lehetősége az önkéntes munka. Az önkéntesként való részvétel növelheti a szociális, kognitív és fizikai tevékenységeket, amelyek pozitívan befolyásolják a funkcionális (pl. egyensúly), fiziológiai (pl. kortizol), pszichoszociális (pl. szociális támogatás) és kognitív mechanizmusokat, amelyek jobb fizikai működéshez és egészséghez vezetnek, így az önkéntesség csökkenti a magányosságot és az azzal összefüggő egészségromlást (Warner et al., 2025). Az időskori magányosság szignifikánsan és negatívan függ össze az életminőséggel. Kutatási eredmények bizonyítékot szolgáltatnak arra, hogy az önkéntes munka pozitívan ellensúlyozza a magányosságot és az életminőség közötti kapcsolatot, így a társadalmi és civil tevékenységek beépülése az időskorúak életvitelébe jó hatással van a magányosság mértékére és az életminőségre (Lee, 2022). Az időskori özvegyek esetében a magányosság szignifikánsan magasabb, mint a házasságban élőkénél, ugyanakkor az önkéntes munka hatására enyhül az özvegyek magányossága (Carr et al., 2018).

Az önkéntesek teljesítményét és elkötelezettségét több tényező befolyásolja Tang (2010) szerint: demográfiai jellemzők, személyiségjegyek és attitűdök, valamint szituációs (vezetői) változók. A korábbi szakirodalmak szerint az idősebb önkéntesek nagy valószínűséggel fiatalabb idősök (75 év alattiak), nők, magasabb iskolai végzettségűek, magas jövedelműek, önkéntes tapasztalattal rendelkezők, egészségesek, házasságban és vallásosak (Tang, 2010; Hsu et al., 2023). A legújabb eredmények vegyesek az önkéntesség és az életkor, a nem, a faj és a családi állapot demográfiai tényezői közötti kapcsolatról, mivel az önkéntességben mutatkozó életkori, nemi és faji különbségek az önkéntesek humán tőkéjével, motivációival és meggyőződéseivel, valamint társadalmi erőforrásaival magyarázhatók. Az önkéntességgel kapcsolatos korábbi tapasztalatok, a közösségben való részvétel, a rendszeres templomlátogatás és a szakmai készségek szintén összefüggenek az időskori önkéntességgel (Tang, 2010).

A személyiségjegyek és az attitűdök befolyással vannak az önkéntességre, mivel az önkéntes részvételhez döntően hozzájárul a magas önhatékonyosság és önbecsülés, az empátia, az erkölcsi és az érzelmi stabilitás. Az altruizmussal, a szervezettel, az állampolgári kötelességgel és a vallással kapcsolatos személyes attitűdök szintén kapcsolatban állnak az önkéntességgel, valamint az önkéntes szervezetek hatékonysága, a szervezet iránti elégedettség és a szolgálati küldetés érzése elősegíti az önkéntes elkötelezettséget (Tang, 2010).

Az időskori önkéntes tevékenység fontos tényezője a formális, informális társadalmi és/vagy családi életben való szerepvállalásnak. Az önkéntesség sokrétű, heterogén munka, így nagyban segíti a társadalmi szolidaritást, valamint előnyös a másokkal és önmagukkal való törődés szempontjából. A nyugdíjas éveik elején járó idősok tudása, végzettségük, szakmai kompetenciáik alapján professzionális segítőként is funkcionálhatnak (Brettner, 2012).

A nyugdíjas önkéntesek jobban védettek a nyugdíjba vonulás nehézségei, a fizikai hanyatlás és az inaktivitás veszélyei ellen, mint az azonos korúak, akik nem végeznek önkéntes munkát (Warburton & Gooch, 2006).

Az önkéntességtől tartózkodó idősebb felnőttek az önkéntes tevékenységekbe történő bevonására a személyes meghívás, a szerep rugalmassága, az ösztöndíj program, a társadalmi interakció, a szervezet tagjainak támogatása, a jelentőségteljesség és az elismerés lehetnek a megfelelő stratégiák (Sellon, 2014).

Napjainkban komoly kihívást jelent a nem dolgozó idősök és a munkaerőpiacon résztvevők (20-64 éves korosztály) számai közötti növekvő egyensúlyhiány. A társadalmakban növekvő idősorúak száma komoly terhet jelent a társadalombiztosításra, nyugdíj- és egészségügyi finanszírozására, míg egyéni szinten a legnagyobb igény a sikeres öregedés és a hosszú nyugdíjas évek eltöltése irányul. Egyes kutatások szerint a nyugdíjba vonulás az egészségi állapot romlásának kockázatával járhat. Az önkéntesség jelentős szerepet játszhat a munkából a nyugdíjba vonulás időszakában, mivel strukturált módon kínál a nyugdíjasoknak társadalomban való értékes részvételt, pótolja a korábban megszokott szervezeti struktúrát és az időfegyelmet (Filges et al., 2020).

A társadalom előregedése és az éghajlatváltozás világszerte jelentős kihívásokat jelent, így a környezetvédelmi önkéntesség, azaz idősebb emberek bevonása a természetvédelemben, e két problémára adhat megoldási lehetőséget. Chen és munkatársai (2022) által végzett tanulmánykutatás bebizonyította, hogy az időskori természetvédelmi önkéntesség a fizikai egészség, a mentális jólét, a társadalmi tőke előnyeivel jár. A nyugdíjba vonult önkéntesek, a folyamatos elkötelezettség mellett, életcél, szocializációs és fizikai aktivitási lehetőséget találnak, miközben az önbecsülés növekedése is megfigyelhető az önkénteseknél. Az idős környezetvédelemben résztvevő önkéntesek fő motivációs tényezői a szocializáció, a generativitás, a mások számára való hasznosság és a környezetbarát hozzáállás (Chen et al., 2022).



2. ábra / Figure 2. Időskori természetvédelmi önkéntesség / Senior volunteering on nature conservancy

Forrás / Source: One Welwyn Hatfield. (é. n.). Volunteering. <https://one.welhat.gov.uk/opportunities/volunteering-1>

Kutatások az önkéntességet több jóléti mutatóval hozták összefüggésbe, ahol az önkéntességből származó előnyök széles skálán mozoghatnak, a fokozott szocializáció létrejöttétől az idősebbek életcéljainak meghatározásáig. Connolly & O'Shea (2015) tanulmánya szerint az önkéntesség által a legnagyobb előnyöket az idősebbek, az alacsonyabb iskolai végzettségűek és a nyugdíjasok élték át. A potenciális előnyök ismerete fontos lehet az önkéntesek toborzása és megtartása szempontjából (Connolly & O'Shea, 2015).

3.4. Idős önkéntesek nemek közti motivációs különbségei

Kutatások szerint a nők önkéntes tevékenységben való részvételének mások a motivációi, mint a férfiaké, melynek okai a nők erősebb társas kapcsolataiban és a közösség iránti mélyebb elkötelezettségében rejlik (Einolf, 2010).

Boccacin & Lombi (2018) kutatása olasz idősök körében az aktív önkéntességgel kapcsolatos nemek közötti különbségeket vizsgálta. A kutatásban 900 aktív, 65–74 év közötti alany közül 146 fő (16,22%) vett részt önkéntes tevékenységekben. Az időskorú férfi és női önkéntesek közötti statisztikai különbségek azonosítására több változót, köztük az életkorra, a jövedelemtípusra, a kapcsolati hálózatokra, az értéktulajdonításokra és az önkéntes társulás ágazatára épülő korlátozott klaszterelemzési technikákat alkalmaztak. Az eredmények alapján a férfi önkéntesek fiatalabbak, gyakran házasok és aktívabbak, míg a nők idősebbek, gyakran özvegyek és erős vallási hivatással rendelkeznek. Valamint a férfiak nagyobb valószínűséggel vesznek részt sporttal kapcsolatos tevékenységekben, míg a nők inkább a szolidaritásra és az egyéneket célzó oktatási kezdeményezésekre áldoznak időt (Boccacin & Lombi, 2018).

Pszichológiai kutatások szerint a nőkben magasabbak a mások segítségére irányuló tulajdonságok és motivációk, így a nők nagyobb valószínűséggel segítenek a családtagoknak, a barátoknak és gyakrabban vesznek részt szociális és közösségi szolgálatban. A férfiak több erőforrással és nagyobb társadalmi tőkével rendelkeznek, mint a nők, ami kompenzálja alacsonyabb szintű motivációjukat. Az eredmények alapján a férfiak otthonosabban mozognak a jövedelmi, az oktatási és a világi társadalmi hálózatokban és számukra motivációs tényező lehet a szakmai tapasztalat szerzése és a társadalmi státusz fenntartása, míg a nők a vallási részvétel révén szélesebb társadalmi hálózattal rendelkeznek, viszont a segítő

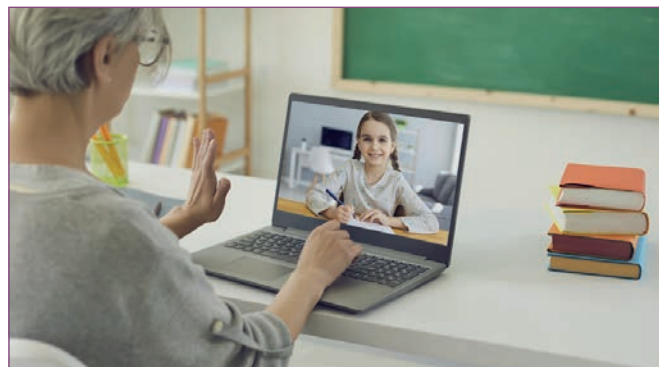
magatartásformákban, mint az önkéntesség és jótékonyság, a nemek közötti csekély különbség mutatható ki (Einolf, 2010). Az európai idősök önkéntes tevékenységben való részvételét vizsgálva kimutatható, hogy a férfiak nagyobb valószínűséggel vesznek részt szakmai és oktatási tevékenységekben, míg a nők vallási szervezetekben (Sánchez-García et al., 2022).

3.5. Időskori online/virtuális/digitális önkéntesség

Napjainkban az önkéntesség a digitális világban is megjelenik. Az internet új utakat nyitott a jótékony tevékenység, az önkéntesség előtt és a világszerte kibontakozó digitalizáció eredménye az online önkéntesség (Ackermann & Manatschal, 2018).

Az online önkéntesség optimális lehetőség a nyugdíjas generációnak, mivel az otthonukban végzett tevékenység és az állandó feladatok hozzájárulnak a mentális és a kognitív képességek megőrzéséhez, fejlesztéséhez; és a világhálón végzett munka a fontosságot, hasznosságot érezteti és a valahova tartozás érzését biztosítja (Brettner, 2012, Markos, 2020).

Az online önkéntes munka áthidalja a generációk közötti szakadékot, mivel a fiatalabb generációkkal való interakcióban az idősebbek megoszthatják élettapasztalataikat (Brettner, 2012), ugyanakkor a fiatalok megtaníthatják az időseket az élet új szemléletére és az egymással való kapcsolat mindkét generációban tiszteletet és megerősítést nyújthat. Az önkéntesség aktivitása és kreativitása jótékony hatást gyakorol az idősebbek társadalmi részvételének fokozására, valamint a peremhelyzetbe került csoportok magányosságának, izolációjának csökkentésére (Markos, 2020).



3. ábra / Figure 3.: Az időskori online önkéntesség segítő szerepe a fiatalabb generációk irányába / The helpful role of senior online volunteering towards younger generations

Forrás / Source: McDonnell, S. (2020). Stuck at Home Guide: Virtual Volunteering. <https://seniorplanet.org/stuck-at-home-guide-virtual-volunteering/>

Az idős online önkéntesek egy erős kohézióval rendelkező virtuális közösség tagjaivá válnak, ami alkalmas új ismeretek és tapasztalatok szerzésére, személyes készségek fejlesztésére, továbbá jelentős pszichés és mentálhigiénés előnyökkel jár (Farkas et al., 2009).

Az online önkéntesség a globalizáció pozitív hozadéka, amely lokális és személyes előnyöket is megtestesít az online önkéntes tevékenységet végzők és az önkéntes munkát összehangoló szervezetek számára (Brettner, 2012).

Az online önkéntesek aktivitása teljes egészében az interneten keresztül, számítógépről történik, ahol az elektronikus úton történő segítségnyújtás leggyakoribb területei a kiadványszerkesztés, a kutatás, a fordítás, a projektervezés, vagy fejlesztés, az informatikai tanácsadás, a hálózatfejlesztés és az érdekképviselés, olyan területeken, mint az emberi jogok, oktatás, egészség és kultúra (Brettner, 2012).

Az online önkéntesség ugyanazokat az embereket vonzza, mint az offline önkéntesség (Ackermann & Manatschal, 2018), tehát az online önkéntesek többsége a személyes és az online tevékenységet párhuzamosan, egymás mellett folytatja (Brettner, 2012).

3.6. Az időskori önkéntesség rekreációs haszna

A korábbiakban említett sikeres öregedés során pozitív állapotok jelennek meg, mint a fizikai fittség és egészség, az optimális kognitív működés, a pozitív érzelmi állapot és a széleskörű társadalmi részvétel (Fernández-Ballesteros, 2011).

Anderson és munkatársai (2014) által végzett 73 darab releváns irodalomkutatás eredményei kimutatták, hogy az időskorban végzett önkéntesség, önbevallás alapján jobb egészségi állapotot eredményez, csökkenti a depresszió tüneteit, kevesebb funkcionális korlátozással és alacsonyabb halálozással jár, valamint növeli a szociális, fizikai és kognitív aktivitást, ami jobb biológiai és pszichológiai működést eredményez, és csökkenti a demencia kialakulásának kockázatát (Anderson et al., 2014), így a szenior önkéntes munka számos dimenzióban javítja az egészséget és az életminőséget (McDonald et al., 2013).

Az időskori önkéntesség pozitív hatással van a személyiségfejlődésre, mivel segít kialakítani a céltudatot, növelni az önbizalmat és az önbecsülést, valamint fontos aspektusa az egészségfejlődésnek (Warburton & Gooch, 2006).

Az önkéntesség javíthatja a jóllét minden mutatóját és hatással van az idősebbek szubjektív életminőségére. A jóllét, az étellel való elégedettség és a boldogság mutatója, melyek hatást gyakorolnak az egyén megélt és önértékelt egészségi állapotára (Gil-Lacruz et al, 2019).

A társadalmi részvétel fontos stratégia a sikeres öregedés elősegítésében. Az önkéntes munkában való részvétel bizonyítottan jótékony hatással van az idősebb felnőttek egészségére és jóllétére, továbbá nagy szerepe van a segítség közbeni tanulásban. Az önkéntességen keresztül történő informális tanulás elősegíti a sikeres öregedés fizikai, pszichológiai, szociális és spirituális dimenzióinak érvényesülését, melyek között megtalálható 1) a tartalmas és inger-gazdag életvitel megteremtése, 2) a kapcsolatok kiépítése és javítása, 3) a pozitív változások és önértékelés fokozása, 4) a fizikai és pszichológiai egészség előmozdítása, valamint 5) az élet hátralévő részére való felkészülés elindítása. A felsorolt öt dimenzió önmagában is működhet, de gyakran kölcsönhatásban is elősegítik az idősek sikeres öregedését (Chen, 2016a). A bőséges élettapasztalatokra építve az önkéntesség tanulási kontextust és tanulási forrást is jelent az idősebbek számára, amely elérhető céllá teszi a sikeres öregedést (Chen, 2016b). Az önkéntes elégedettség pozitívan kapcsolódik a sikeres öregedéshez (Lee & Lee, 2022).

Dorner és Bene (2025) tanulmányukban az időskori önkéntes aktivitással foglalkozó célzott kutatások és szakirodalmak áttekintéseinek alapján megállapították, hogy az önkéntesség hatására a mentális egészség mutatói közül késleltethető a kognitív hanyatlás, pozitívabbá válik az időskor megélése, növekszik az autonómia, csökken a mindennapok veszélyeinek megélése és a depresszió kialakulásának esélye, valamint enyhül a magányosság. Az önkéntes munka hosszútávon hatást gyakorol a fizikai egészségmutatókra, így növeli a testi, lelki egészséget és az élettartamot, valamint csökkenti a kockázatát a magas vérnyomás és a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának, így az önkéntesség növeli a jóllétet és az étellel való elégedettséget (Dorner & Bene, 2025).

Az időskorban végzett önkéntesség célja, a magas társadalmi elkötelezettség mellett, mások számára pozitív változást kiváltó tevékenység, amely értelmet, elégedettséget nyújt az önkéntes számára, így az önkéntes aktivitás által pozitívan kezelhető a nyugdíjba vonulás nehézségei és az időszünettel járó fizikai és kognitív változásokkal való megküzdés, valamint segít új célok kitűzésében és a generativitás növelésében. Az önkéntesség segít új, családon kívüli, társadalmi kapcsolatok kiépítésében, ahol megosztható a korábban felhalmozott tudás és élettapasztalat, valamint lehetőség nyílik a meglévő készségek használatához és új készségek elsajátításához, ezáltal jelentőséget adva a megnövekedett szabadidő értelmes eltöltéséhez. A mentális állapot kedvezően befolyásolható az önkéntes munka által nyert önbizalom, bátorság, bizakodás, boldogság és magabiztosság segítségével, ahol a társas interakciók és a pozitív élmények segítik a sikeres öregedés kialakulását (Dorner & Bene, 2025).

Hazai példa a Pécsi Szenior Akadémia, amelyet a Pécsi Tudományegyetem és az Aktív Időskorért Alapítvány közösen hozott létre és az idősek edukálása mellett a sikeres időszünet megvalósításához és a közösségépítés elősegítéséhez nagy hangsúlyt helyeznek a szenior önkéntességre (Bajusz, 2021), valamint az ELTE „Harmadik Kor Egyeteme” (HKE), amely 2012-ben indult hasonló célokkal, az ELTE tudományos értékeit is képviselve (ELTE PPK, é.n.).

Következtetések

Összefüggés mutatható ki az önkéntesség és a jóllét között, mivel az időskori önkéntesség hatására csökkenő tendenciát mutat a halálozás, növekednek a fizikai funkciók, magasabbá válik az önértékelt egészség, csökkennek a depresszió tünetei és növekszik az étellel való elégedettség. Az önkéntesség hozzájárul az egyén és a társadalom sikeres öregedéséhez, mivel az idősebb felnőttek önkéntes munkája enyhíti a társadalmi terheket és segít fenntartani az önkéntesek egészségi állapotát és társadalmon belüli működőképességét.

Az önbecsülés magas foka és a pozitív hozzáállás megtartása olyan személyiséjegyek, amelyek segítenek a magas életkor elérésben. Az időskori önkéntesség mindkét nem számára jelentős, mivel hozzájárul a társadalmi kapcsolatok fenntartásához, az aktív életmódhoz és a mentális jóllétéhez.

Az online önkéntesség az idős korosztály számára kitágítja a személyes határokat, amely autonómiával, függetlenséggel jár, valamint az online önkéntesség általi készségek és képességek fejlesztése hozzájárul az idősek szellemi/kognitív aktivitásának megőrzéséhez, a saját és a közösségek életben egyaránt. Így ez a tevékenység szorosan kapcsolódik a nem-mozgás-dominanciájú rekreáció (Magyar, 2019) területéhez. Az önkéntesség rekreációs előnyei hozzájárulnak a hosszabb, egészségesebb és kiegyensúlyozottabb élethez.

A rekreáció célja és várt eredménye az egyének életminőségének növelése (Kovács, 2004). Az életminőségjavítás öt feltételcsoportja (Kovács, 2004; Patakiné Bősze, 2020) közül az önkéntesség a szakirodalmi kutatások szerint direkt kapcsolatba hozható a pszichés beállítottsággal és mentalitással, a társadalmi kötöttségek és körülmények területével és nem utolsósorban az emberi kapcsolatokkal.

Az időskori önkéntesség rekreációs haszna számos dimenzióban kimutatható a sikeres időszünet elérésében, így az önkéntes szervezeteknek szükséges lenne sokféle, minden társadalmi réteg számára elérhető önkéntes aktivitási lehetőséget kínálni, valamint további longitudinális vizsgálatokra lenne szükség a jelenlegi eredmények megerősítéséhez.

Irodalomjegyzék

- Ackermann, K., & Manatschal, A. (2018). Online volunteering as a means to overcome unequal participation? The profiles of online and offline volunteers compared. *New Media & Society*, 20(12), 4453-4472. <https://doi.org/10.1177/1461444818775698>
- Amoretti, G.F. (2023). Retirement: strengths and weaknesses for a full and healthy old age. *Geopolitical, Social Security and Freedom Journal*, 6, 38 - 47. <https://doi.org/10.2478/gssfj-2023-0003>
- Anderson, N.D., Damianakis, T., Kröger, E., Wagner, L.M., Dawson, D.R., Binns, M.A., Bernstein, S., Caspi, E., & Cook, S.L. (2014). The benefits associated with volunteering among seniors: a critical review and recommendations for future research. *Psychological bulletin*, 140(6), 1505-1533. <https://doi.org/10.1037/a0037610>
- Athira, K., & Kutty Kakkakunnnan, M. (2023). Retirement Planning: A Brief Snapshot Of The Demographic Factors Influencing The Choice Of Investments For Planning Your Retirement. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 5(5), 1-6. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i05.7316>
- Bajusz, K. (2021). Időskutatás az online térben. Lehetőségek és kihívások. *Tudásmenedzsment*, 22(1. különszám), 240-247. <https://doi.org/10.15170/TM.2021.22.K1.17>
- Boccacin, L., & Lombi, L. (2018). Seniors and Volunteering: An Italian Study into Gender Differences. *Social Sciences*, 7(1), 36-42. <https://doi.org/10.11648/J.SS.20180701.16>
- Brettner, Zs. (2012). A 21. század idős generációja. *Acta Sociologica - Pécsi Szociológiai Szemle*, 5(1), 91-96. <https://doi.org/10.15170/AS.2012.5.1.10>
- Carr, D. C., Kail, B. L., Matz-Costa, C., & Shavit, Y. Z. (2018). Does becoming a volunteer attenuate loneliness among recently widowed older adults?. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(3), 501-510. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx092>
- Chen, L.-K. (2016a). Benefits and dynamics of learning gained through volunteering: A qualitative exploration guided by seniors' self-defined successful aging. *Educational Gerontology*, 42(3), 220-230. <https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1108150>
- Chen, L.-K. (2016b). Not just helping: What and how older men learn when they volunteer. *Educational Gerontology*, 42(3), 175-185. <https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1085786>
- Chen, P. W., Chen, L. K., Huang, H. K., & Loh, C. H. (2022). Productive aging by environmental volunteerism: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 98, 104563. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104563>
- Connolly, S., & O'Shea, E. (2015). The Perceived Benefits of Participating in Voluntary Activities Among Older People: Do They Differ by Volunteer Characteristics? *Activities, Adaptation & Aging*, 39(2), 95-108. <https://doi.org/10.1080/01924788.2015.1024075>
- Dorner, L. & Bene, Á. (2025) Az önkéntesség és a mentális egészség kapcsolata az életkori sajátosságok tükrében – Egy hazai kutatás tanulságai. *Önkéntes szemle*, 5(1), 3-33. <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2025.1.3-33>
- Einolf, C.J. (2010). Gender Differences in the Correlates of Volunteering and Charitable Giving. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 40(6), 1092-1112. <https://doi.org/10.1177/0899764010385949>
- ELTE PPK. (é.n.). *Harmadik Kor Egyeteme / A programról*. <https://www.ppk.elte.hu/harmadikkoregyeteme/a-programrol>
- Farkas, G., Gyarmati, A., & Molnár, Sz. (2009). Az idősödő társadalom gazdasági és társadalmi kihívásai Magyarországon. *Információs társadalom*, 9(4), 7-31. <https://doi.org/10.22503/infars.ix.2009.4.1>
- Fényes, H. (2021). Változásban: Az önkéntesség értékei. *Önkéntes szemle*, 1(4), 132-139. <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2021.4.132-139>
- Fenyő, S. S. (2018). Értelmet az éveknek-Gondolatok a társadalom-és humántudományi gerontológiáról. *Magyar Gerontológia*, 10(35-36), 13-25. <https://doi.org/10.47225/MG/10/35-36.7595>
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). Positive ageing: Objective, subjective, and combined outcomes. *E-Journal of Applied Psychology*, 7(1), 22-30. <https://doi.org/10.7790/EJAPV7I1.238>
- Filges, T., Siren, A., Fridberg, T., & Nielsen, B.C. (2020). Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 16(4). <https://doi.org/10.1002/cl2.1124>
- Giddens, A. (2008). *Szociológia*. Osiris Kiadó.
- Gil-Lacruz, M., Saz-Gil, M. & Gil-Lacruz, A. (2019). Benefits of Older Volunteering on Wellbeing: An International Comparison, *Frontiers in Psychology*, 10, 2647. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02647>
- Hidalgo, M.C., Moreno-Jiménez, P., & Quiñonero, J. (2013). Positive Effects of Voluntary Activity in Old Adults. *Journal of Community Psychology*, 41(2), 188-199. <https://doi.org/10.1002/JCOP.21522>
- Hong, S., & Kim, M. (2019). Factor Search to Develop the Scale of Universal Retirement Preparation for Successful Aging. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 77(7). 321-332. <https://doi.org/10.51979/kssls.2019.07.77.321>
- Hoyer, M. (2020). The health psychology approach to normal ageing, Developments. *Health Sciences*, 3(1), 5-8. <https://doi.org/10.1556/2066.2020.00001>
- Hsu, H.-F., Chen, K.-M., & Belcastro, F. (2023). Types of Voluntary Work and Influence of Participation for Older Volunteers: A Systematic Review of Qualitative Studies. *Journal of Gerontological Social Work*, 66(8), 1019-1042. <https://doi.org/10.1080/01634372.2023.2205908>
- Karamánné Pakai, A. (2015). Az idősök egészségi állapota, biológiai változások és a prevenció szerepe a mortalitási és morbiditási adatok tükrében. In K. Lampek, & E. Rétsági (Szerk), *Egészséges idősödés. Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban* (pp. 48-64). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosodesJ.pdf>

Kovács, T. A. (2004). *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Akadémia.

Laki, I. (2021). Az inkluzív önkéntességről – rövid áttekintés. *Önkéntes szemle*, 1(3), 21–33.

<https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2021.3.21-33>

Lee, S. (2022). Loneliness, Volunteering, and Quality of Life in European Older Adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 47(2), 250–261. <https://doi.org/10.1080/01924788.2022.2148408>

Lee, S.W., & Lee, J.H. (2022). Volunteering characteristics, social support, and successful aging: Mediation effects of volunteer satisfaction and gender differences. *Gerontechnology*, 21(S), 1. <https://doi.org/10.4017/gt.2022.21.s.775.op7>

Liu, H. K., Harrison, Y. D., Lai, J. J. K., Chikoto, G. L., & Jones-Lungo, K. (2016). Online and virtual volunteering. In D. H. Smith, R. A. Stebbins & G. Jurgen (Eds.), *The Palgrave Handbook of Volunteering, Civic Participation, and Nonprofit Associations* (pp. 290–310). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-1-137-26317-9_14

Magyar, M. (2019). Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In Zs. Gösi, Sz. Boros, & J. Patakiné Bősze (Szerk.), *Sokszínű rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 97–122). ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar.

Mari, D. (2017). *Az aktív időskor művészete, avagy séta a százévesekkel*. Corvina Kiadó.

Markos, V. (2020). Önkéntesség az aktív időskorért. *Magyar Gerontológia*. 12 (Különszám), 39–40. <https://doi.org/10.47225/MG/12/Kulonszam/8473>

McDonald, T.W., Chown, E.L., Tabb, J.E., Schaeffer, A.K., & Howard, E.K.M. (2013). The Impact of Volunteering on Seniors' Health and Quality of Life: An Assessment of the Retired and Senior Volunteer Program. *Psychology*, 4(3), 283–290. <https://doi.org/10.4236/PSYCH.2013.43A042>

Morrow-Howell, N. (2010). Volunteering in Later Life: Research Frontiers. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(4), 461–469. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq024>

Patakiné Bősze, J. (2017). Egy budapesti kerület időseinek rekreációs lehetőségei. *Recreation*, 7(2), 30–31. <https://doi.org/10.21486/recreation.2017.7.2.3>

Patakiné Bősze, J. (2020). Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételcsoportjai a 21. században. In Zs. Gösi, Gy. Bárdos & M. Magyar (Szerk.), *Sokszínű rekreáció II.: Egészségmegőrzés - Életkorok - Képzés* (pp. 41–60). Akadémiai Kiadó.

Sánchez-García, J., Gil-Lacruz, A.I., & Gil-Lacruz, M. (2022). The Influence of Gender Equality on Volunteering Among European Senior Citizens. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 33(4), 820–832. <https://doi.org/10.1007/s11266-021-00443-6>

Sellon, A. M. (2014). Recruiting and Retaining Older Adults in Volunteer Programs: Best Practices and Next Steps. *Ageing International*, 39(4), 421–437. <https://doi.org/10.1007/s12126-014-9208-9>

Steinberg, J.A. (2020). *Successful Retirement: From Retiring to Rewiring* (2nd Ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429343780-10>

Szenyéi, V., Michalkó, G., & Fotiadis, A. (2019). A FINA Világ bajnokság (2017) önkénteseinek szerepe Budapest sportturizmusában. *Földrajzi Közlemények*, 143(1), 12–23. <https://doi.org/10.32643/fk.143.1.2>

Tang, F. (2010). Volunteering by older adults in the United States. *China Journal of Social Work*, 3(2–3), 289–300. <https://doi.org/10.1080/17525098.2010.492653>

United Nations. (2020). *World Population Ageing 2019*. United Nations Department of Economic and Social Affairs Population Division. <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>

Vehrer, A. (2017). Az idősedők informális tanulási szokásai. *Opus et Educatio*, 4(4), 464–475. <https://doi.org/10.3311/oep.221>

Warburton, J., & Gooch, M. (2006). Volunteering in later life: Is it good for your health? *Voluntary Action*, 8(2), 3–15.

Warner, L.M., Jiang, D., Yeung, D.Y., Choi, N.G., Ho, R.T., Kwok, J.Y.Y., Song, Y., & Chou, K.-L. (2024). Study protocol of the 'HEAL-HOA' dual randomized controlled trial: Testing the effects of volunteering on loneliness, social, and mental health in older adults. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 38, 101275. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2024.101275>