



**ÖNKÉNTES  
SZEMLE**

# ÖNKÉNTES SZEMLE

2024.  
4. évfolyam  
4. szám

**ELMÉLET | GYAKORLAT | MÓDSZERTAN**



## SZERKESZTŐBIZOTTSÁG

**Kuti Éva** *tiszteletbeli elnök*, **Perényi Szilvia** *elnök*

*szerkesztőbizottsági tagok:*

**Bognár Bulcsu, Dániel Botond, Gyorgyovich Miklós, Laki Ildikó, Nárai Márta,**

**Pallay Katalin, Pusztai Gabriella, Sebestény István, Szabó Máté**

## SZERKESZTŐSÉG

**Bartal Anna Mária**

*főszerkesztő*

**Dorner László**

**Fényes Hajnalka**

**Hegedűs Rita**

**Nagy Réka**

**Perpék Éva**

*szerkesztőségi tagok*

[www.onkentesszemle.hu](http://www.onkentesszemle.hu)

[szerkesztoseg@onkentesszemle.hu](mailto:szerkesztoseg@onkentesszemle.hu)

## KIADÓ

**Alapítvány a Magyar Önkéntesség Fejlesztéséért**

1024. Budapest, Buday László utca 5/b.

**Kmetty Zoltán** (*kurátor*) **Bartal Anna Mária** (*főszerkesztő*)

ISSN 2786 – 0620

**2024**

## TARTALOM

### ELMÉLET

- Dorner László – Csordás Georgina:** A magyar önkéntesek pszichológiai és szociális jóllétmutatói az élet és a munka értelmessége tükrében – egy empirikus kutatás első eredményei. 3-30
- Radnai Fanni:** Több mint segítségnyújtás? – Az önkéntesség és a mentális jóllét, egészség kapcsolata a fiatal önkéntesek körében. 31-49
- Hegedűs Rita:** Önkéntesség, vallásosság és lelki egészség. Egy önkéntesvizsgálat vallásos válaszadóinak lelki egészséggel kapcsolatos jellemzői. 50-74
- Bognár Bulcsu:** Az önkéntesség és a vallásos világnézet kapcsolata. A társadalmi változások hatásának elemzése társadalomelméleti nézőpontból. 75-92

### GYAKORLAT

- Galambos Rita:** „A gyerekeket meg kell hallgatni, a felnőtteket pedig képessé kell tenni arra, hogy a gyermekeket meghallgassák.” Önkéntesség a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítványánál. 93-114
- Bokorovics Tímea:** Önkéntesség a magyarországi hospice ellátásban. 115-131

### MÓDSZERTAN

- Szokolay Dávid:** Az Ébredések Alapítvány szervezettörténete és tapasztalatai az önkéntes-koordináció terén. 132-146

## RECENZÍÓ

**Kaszás Nagy Adrienn:** Mi a hozadéka az idősebb felnőttek önkéntességének? – egy szingapúri tanulmány ismertetése. 147-155

**Perpék Éva:** Miért éppen a vállalati önkéntesség? – Beszámoló Vállalati Önkéntesség Hálózat és Platform programbemutatójáról. 156-162

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

DORNER LÁSZLÓ<sup>1</sup> – CSORDÁS GEORGINA<sup>2</sup>

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

## Absztrakt

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

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

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

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

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

László Dorner – Georgina Csordás

### Abstract

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

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

---

## BEVEZETÉS

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

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

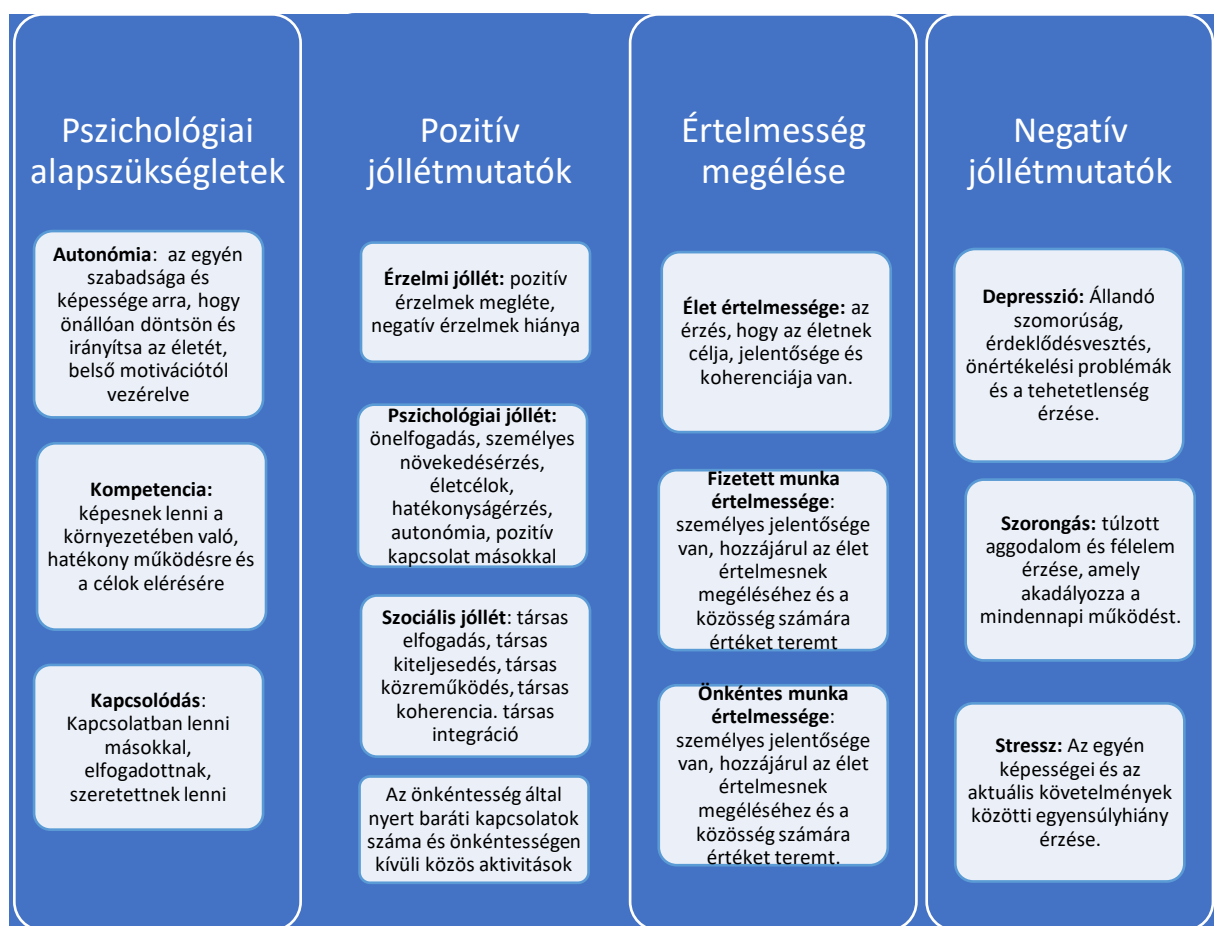
## AZ ÖNKÉNTESSÉG, MINT A JÓLLÉT ÉS A PSZICHOLÓGIAI ALAPSZÜKSÉGLETEK FORRÁSA

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

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

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

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



*Forrás:* Saját szerkesztés.

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

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

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

### *Az önkéntes munka és az autonómia*

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

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

### *Az önkéntes munka és a kompetencia*

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

### *Az önkéntes munka és a kapcsolódás szükséglete*

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

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

#### *A pszichológiai alapszükségletek, a jóllét és a motiváció kapcsolata*

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

személyek énkonkordánsabbnak<sup>3</sup> és a pszichológiai alapszükségleteknek jobban megfelelőknek élték meg, mint a fizetett munkavégzéshez kapcsolódó célokat. Az önkéntes tevékenység és a munkavégzés céljainak jellemzői közül pusztán az önkéntes munka során megélt öndetermináltság mértéke jelezte előre szignifikánsan az étellel való elégedettséget. Vagyis az önkéntes munkavégzés lényeges eleme, hogy az alapvető pszichológiai szükségletek szempontjából lehetővé tegye a személyiség kiteljesedését és hozzájáruljon az elégedettség növekedéséhez.

## AZ ÖNKÉNTESÉG ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

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

---

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

## AZ ÉLET ÉS AZ ÖNKÉNTES MUNKA ÉRTELMESSÉGE

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

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

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

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

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

## A TÁRSAS JÓLLÉT ÉS TÁMOGATÁS ÖNKÉNTESÉSGGEL VALÓ KAPCSOLATA

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

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

## A KUTATÁS FŐBB KÉRDÉSFELVETÉSEI, MÓDSZEREI ÉS A MINTA JELLEMZŐI

Jelen kutatás az alábbi kérdésfelvetéseket vizsgálja:

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

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

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

1. táblázat: A vizsgálatban használt mérőeszközök főbb jellemzői.

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

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

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

Forrás: saját szerkesztés.

### A pszichológiai jóllét/közérzet mérése

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

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

Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H; magyar változat: Martos – Konkoly Thege 2012). A tíztételes kérdőív öt tétele az élet értelmességének megélését (MLQ-P), míg öt az élet értelmességének keresését méri (MLQ-S). A válaszadás hétfokú Likert-típusú skálán<sup>6</sup> történt, és a jelen vizsgálatban az Értelme megélése-skála Cronbach- $\alpha$  értéke 0,92, míg az Értelme keresése-skála Cronbach- $\alpha$  értéke 0,82.

<sup>4</sup> Ahol 0 = soha, 5=minden nap.

<sup>5</sup> Ahol a válaszlehetőségek végpontjai: 1=egyáltalán nem jellemző, 4=teljesen jellemző.

<sup>6</sup> Ahol 1=egyáltalán nem igaz, 7=tökéletesen igaz.

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

### *A társas háló és támogatottság mérése*

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

Rákérdeztünk továbbá, hogy:

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

### *A fizetett munkával összefüggő jóllét mérése*

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

---

<sup>7</sup> Ahol 0=egyáltalán nem volt rám jellemző; 3=nagyon gyakran jellemző volt rám.

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

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

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

### *Az önkéntes munkával összefüggő jóllét mérése*

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

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

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

---

<sup>9</sup> Ahol (1 = egyáltalán nem igaz rám, 5 = teljesen igaz rám)

<sup>10</sup> Ahol 1= egyáltalán nem vagyok elégedett, 10 = teljes mértékben elégedett vagyok.

<sup>11</sup> Ahol 1=egyáltalán nem igaz rám, 7=teljesen igaz rám

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

\* p < .001

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

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

A 4. táblázat adatai alapján az elsősorban érzelmi jóllétet mérő WHO-5 skálára adott pontszámok erős szignifikáns összefüggést mutatnak a Mentális Egészség Kontinuum (MEK) pontszámaival, amely eudaimonikus<sup>13</sup> aspektusokat is mér.

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

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

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

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

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

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

#### *A negatív jólétmutatók összefüggései a pozitív jólétmutatókkal és az értelmesség megélésével*

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

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

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

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

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

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

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

Egy másik érdekes aspektust világít meg a következő narratíva, amelyet az egyik nyitott kérdésre adott a válaszadónk. E részlet rávilágít arra, hogy nemcsak az önkéntesség bővítheti a kapcsolati hálót, hanem a meglévő kapcsolatok is ösztönözhetik az önkéntességet: „A baráti kapcsolataink már léteztek, mikor közösen létrehoztuk az egyesületet és együtt vállaltuk az önkéntes munkát. Tehát a nagyon hasonló érdeklődési kör és a szoros ismeretségek hozták létre az önkéntesség igényét és nem az önkéntesség eredményezte a kialakult kapcsolatokat” (30 éves nő).

#### *A fizetett munkával való elégedettség*

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

#### *Az önkéntes munkával való elégedettség*

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

A végleges modell a kimeneti változó varianciájából 31 százalékot magyarázott ( $F(4,441) = 50,8$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2 = 0,31$ ,  $Adj.R^2 = 0,31$ ). Szignifikáns pozitív hatású bemeneti változó volt az önkéntes munka értelmessége ( $t = 7,99$ ,  $p < 0,001$ ,  $\beta = 0,38$ ), az önkéntes munkában megtapasztalt autonómia ( $t = 2,66$ ,  $p < 0,001$ ,  $\beta = 0,15$ ) és kompetencia ( $t = 2,16$ ,  $p = 0,03$ ,  $\beta = 0,12$ ) kielégítettsége, illetve az életkor ( $t = 2,45$ ,  $p = 0,01$ ,  $\beta = 0,10$ ). Ezen eredmények tehát arra mutatnak rá, hogy azok az önkéntesek, akik értelmesnek élik meg a munkájukat, és abban nagyobb fokú szabad döntést és több sikerélményt, hatóerőt tapasztalnak meg, elégedettebbek az önkéntes tevékenységükkel. A főállású ( $M=4,85$ ;  $SD=3,73$ ) és az önkéntes munkával ( $M=8,41$ ;  $SD=2,16$ ) való elégedettség között az összetartozó mintás t-próba eredményei szerint szignifikáns különbség ( $t=19,11$ ,  $p < 0,001$ ) mutatkozott, az önkéntes munkájukkal sokkal elégedettebbek voltak, mint a fizetett munkájukkal.

## ÖSSZEGZÉS

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

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

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

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

## IRODALOM

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

- Deci, Edward L. – Ryan, Richard. M. (2000): The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4) pp. 227-268.  
DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01)
- Dorner László (2023): Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggései az empirikus kutatások tükrében – áttekintő tanulmány. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 24(3) pp. 145-164. DOI: <https://doi.org/10.1556/0406.2023.00030>
- Dunn, Elizabeth W. – Aknin, Lara B. – Norton, Michael I. (2014): Prosocial spending and happiness: Using money to benefit others pays off." *Current Directions in Psychological Science*, 23(1) pp. 41-47.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721413512503>
- Etzioni, Amitai (2011): The New Normal. *Sociological Forum*, 26(4) pp. 779-789.  
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1573-7861.2011.01282.x>
- Euh, Hyun – Mark Snyder (2024): 'Volunteering, Civic Engagement, and Generativity'. In: Villar, Feliciano – Lawford, Heather L. – Pratt, Michael W. (eds) (2024): *The Development of Generativity across Adulthood*. Oxford: Oxford Academic, pp. 253-270.  
DOI: <https://doi.org/10.1093/9780191966309.003.0015>
- Fraser, Roni Jean (2024): Unveiling the Mental Health Dynamics of Disaster Volunteering: Exploring Stress and Depression Among US Volunteers. Doktori disszertáció. Newark: University of Delaware.  
<https://www.proquest.com/openview/a4dda196b4de0b6488777dbfd83b5709/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y> Letöltve: 2024.12.02.
- Gagné, Marylène (2003): The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3) pp. 199-223.
- Galbraith, Bethany – Larkin, Hannah – Moorhouse, Aynsley – Oomen, Tamara (2015): Intergenerational programs for persons with dementia: A scoping review. *Journal of Gerontological Social Work*, 58(4) pp. 357-378. DOI: <https://doi.org/10.1080/01634372.2015.1008166>
- Gebauer, Jochen E. – Riketta, Michael – Broemer, Philip – Maio, Gregory R. (2008). Pleasure and pressure based prosocial motivation: Divergent relations to subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(2), pp. 399-420. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.07.002>
- Geroy, Gary D. – Wright, Philip C. – Jacoby, Laura (2000): Toward a conceptual framework of employee volunteerism: An aid for the human resource manager. *Management Decision*, 38(4) pp. 280-287.  
DOI: <https://doi.org/10.1108/00251740010326333>
- Grant, Adam M. (2012): Leading with meaning: Beneficiary contact, prosocial impact, and the performance effects of transformational leadership. *Academy of Management Journal*, 55(2) pp. 458-476. DOI: <https://doi.org/10.5465/amj.2010.0588>
- Grönlund, Henrietta – Falk, Hanna (2019): Does it make a difference? The effects of volunteering from the viewpoint of recipients—A literature review. *Diaconia*, 10(1) pp. 7-26.  
DOI: <https://doi.org/10.13109/diac.2019.10.1.7>
- Haivas, Simona – Hofmans, Joeri – Pepermans, Roland (2012): Self-Determination Theory as a Framework for Exploring the Impact of the Organizational Context on Volunteer Motivation: A Study of Romanian Volunteers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(6) pp. 1195-1214.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/0899764011433041>
- Haivas, Simona – Hofmans, Joeri – Pepermans, Roland (2013a): Volunteer engagement and intention to quit from a self-determination theory perspective. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(9) pp. 1869-1880. DOI: <https://doi.org/10.1111/jasp.12149>

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

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

## TÖBB MINT SEGÍTSÉGNYÚJTÁS? – AZ ÖNKÉNTESÉG ÉS A MENTÁLIS JÓLLÉT, EGÉSZSÉG KAPCSOLATA A FIATAL ÖNKÉNTESEK KÖRÉBEN

RADNAI FANNI<sup>1</sup>

---

DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2024.4.31-49>

### Absztrakt

Az önkéntesség pszichoszociális hatásai kiemelt figyelmet kaptak a Covid-19 pandémia után, különösen a társadalmi részvétel és a közösségi kapcsolatok erősítésének fontossága miatt. Kutatásom célja az volt, hogy feltárjam, milyen a 18-35 éves, fiatal, magyar önkéntesek mentális jólléte és egészsége, figyelembe véve a demográfiai tényezőket és az önkéntességi szokások szerepét. Az elemzés alapkérdése az volt, hogy az önkéntesség hogyan, milyen mértékben járul hozzá a fiatalok mentális életminőségéhez és stabilitásához.

A kutatás során az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Pedagógiai Kara Iskolapszichológiai Tanszék felmérésének teljes mintájában (492 fő) jelenlévő 112 fiatal önkéntest vizsgáltam, amit a teljes mintával is összevettem. A nem reprezentatív mintában résztvevő fiatalok mentális egészségét a WHO-5 Jólét Skála és a DASS-21 stressz-, szorongás- és depresszió-kérdőív segítségével mértem, és az eredményeket szociodemográfiai tényezők és az önkéntességet meghatározó dimenziók mentén elemeztem. Az adatok kiértékeléséhez Mann-Whitney-próbát alkalmaztam, amely lehetővé tette az eltérő csoportok közötti különbségek feltárását. Az önkéntességet leíró funkcionális dimenziók (tevékenységterület, önkéntesség éve, gyakorisága és elégedettség) közül leginkább az önkéntességgel való elégedettségnek volt hatása a fiatal önkéntesek mentális jóllétére: az inkább elégedettek szignifikánsan magasabb jólléti értékekkel rendelkeztek. A DASS-21 stressz-, szorongás- és depresszió-értékei alapján az alkalmi önkéntesek szignifikánsan magasabb értékeket értek el, mint a rendszeres önkéntesek, ami arra utal, hogy akik gyakrabban végeznek önkéntes munkát, alacsonyabb stresszmutatókkal rendelkeznek.

Kutatásom megerősíti, hogy az önkéntesség nemcsak a közösség számára hasznos, hanem jelentős szerepet játszik az önkéntesek – különösen a fiatalok – mentális jóllétének és érzelmi stabilitásának javításában is.

*Kulcsszavak:* mentális egészség, jóllét, önkéntesség fiatalok, önkéntességgel való elégedettség

---

<sup>1</sup> Radnai Fanni, szociológus (BA), kutató, MCC Ifjúságkutató Intézet.

## More than help? – The relationship between volunteering and mental well-being and health among young Hungarian volunteers

Fanni Radnai

### Abstract

The psychosocial impacts of volunteering have gained significant attention following the Covid-19 pandemic, particularly due to the growing importance of social participation and strengthening community connections. The aim of this research was to explore the mental well-being and health of young Hungarian volunteers aged 18–35, considering the role of demographic factors and volunteering habits. The key research question was how and to what extent volunteering contributes to the mental well-being and the stability of young people.

The research examined 112 young volunteers participating in the full sample (492 individuals) of the Eszterházy Károly Catholic University Faculty of Pedagogy's School Psychology Department survey. The 112 participants were also compared with the full sample. The mental health of these non-representative young volunteers was assessed using the WHO-5 Well-Being Index and the DASS-21 questionnaire measuring stress, anxiety, and depression. The results were analyzed based on sociodemographic factors and key dimensions of volunteering. Mann-Whitney tests were used to uncover differences between groups.

Among the functional dimensions of volunteering (activity area, years of volunteering, frequency, and satisfaction), satisfaction with volunteering had the greatest impact on the mental well-being of young volunteers: those who were more satisfied showed significantly higher well-being scores. According to the DASS-21 results, occasional volunteers had significantly higher stress, anxiety, and depression scores than regular volunteers, indicating that those who engage in volunteering more frequently have lower stress indicators.

This research confirms that volunteering does not only benefit the community, but it also plays a significant role in improving the mental well-being and emotional stability of volunteers, particularly young people.

*Keywords:* volunteering, young people, mental health, community engagement

---

## BEVEZETÉS

Magyarországon az önkéntesség jelentősége és elterjedtsége igen változó képet mutat a különböző korcsoportok és társadalmi rétegek között. Általánosan jellemző, hogy az informális önkéntesség, vagyis a nem szervezeti formában végzett segítség nagyobb arányban van jelen, míg a formális önkéntesség, ami egy-egy szervezethez kötődik, jellemzően inkább a középosztálybeli, magasabb iskolai végzettségű felnőttek és fiatalok körében népszerű (Gyorgyovich 2022:15). A fiatalok önkéntes tevékenysége mind a közösség, mind önmaguk számára hasznos, legyen szó mentális, fizikai vagy közösségi előnyökről.

Az önkéntesség pszichoszociális hatását vizsgáló kutatások (Dorner 2023; Okun et al. 2011; Jenkinson et al. 2013) rávilágítottak arra, hogy az önkéntesség hozzájárulhat a mentális egészség és az általános jóllét javításához, erősítheti az egyén közösségi kapcsolatait, és segíthet a személyes elégedettség és az életcél megtalálásában. A fiatalok számára különösen fontosak ezek az „előnyök”, hiszen életüknek éppen ebben a szakaszában kap kiemelt szerepet a szociális identitásuk és az életcéljaik kialakítása, valamint a társadalmi felelősségvállalás megértése.

A fiatalok mentális állapotának felmérése különös hangsúlyt kapott az elmúlt időszakban, a célzott kutatások (lásd például Kövesdi et al. 2022a; 2022b) ugyanis arra hívták fel a figyelmet, hogy a két évvel ezelőtti koronavírus-járvány időszaka egészségi és mentális állapotukat tekintve nem csak a felnőtt lakosságot vette igénybe igen erősen, hanem a fiatalabb, 18-29 éves korosztály tagjait is. Kövesdi Andrea és szerzőtársai – a járvány pszichológiai hatásait elemző tanulmányukban – úgy találták, hogy a társas kapcsolatok megléte egyfajta védelmi hálót nyújtott ebben az időszakban (Kövesdi et al. 2022b). Ugyanakkor a 18-29 éves korosztály körében mérték a legmagasabb stressz-értékeket és a társas támasz – a várakozásokkal ellentétben – ebben a korosztályban gyengébbnek mutatkozott, mint amit más korosztályokban (különösen a 40-59 évesek körében) regisztrálni tudtak (Kövesdi et al. 2022b). A Covid-19 járvány második hulláma idején került sor az Ifjúság Kutatás 2020 felvételére, amelynek eredményei a „A járvány nemzedéke – magyar ifjúság a koronavírus-járvány idején” címmel láttak napvilágot (Székely 2021; 2022). A kutatás fontos kiinduló pontja volt, hogy a pandémia „az egészségügyi kockázatok mellett a fiatalok mentális egészségre, oktatási és munkaerőpiaci helyzetére, valamint anyagi körülményeire jelentős és hosszantartó hatást gyakorolhat” (Székely 2021:10). Egyrészt az eredmények szerint a fiatalok egyharmada számolt be mentális egészségének romlásáról, másrészt a 15-29 évesek körében az önkéntesség inkább negatív irányba változott a járvány hatására.

Mindezen kutatási eredményekből kiindulva a COVID-19 pandémia után két évvel különösen nagy jelentősége van annak a vizsgálatnak, amely az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Pedagógiai Kara Iskolapszichológiai Tanszékének keretében, Dorner László vezetésével zajlott 2024 februárja és májusa között, azzal a céllal, hogy a magyar önkéntesek mentális jóllétét és egészségi állapotát feltérképezze. A tanulmányban e kutatásnak az adatbázisa alapján elemzem és mutatom be a 18-35 éves fiatalok mentális jóllétére és egészségére vonatkozó jellemzőit a társadalomstatistikai, valamint az önkéntességet leíró funkcionális dimenziók

mentén, a teljes felmért mintára reflektálva. A nem reprezentatív kutatás teljes mintája 492 önkéntest fedett le, amelyből 112 fő (22 százalék) tartozott a 18-35 éves korosztályba. Noha a kis méretű minta csak korlátozottan enged általános következtetések levonására a fiatal önkéntesekre vonatkozóan, egy részleges helyzetképet kaphatunk jóllétükről és mentális egészségükről.

A tanulmányban először egy rövid szakirodalmi áttekintést adok az önkéntesség és a mentális egészség összefüggéseiről, majd ismertetem a kutatás céljait és módszereit. Az eredmények bemutatását először a kutatási minta jellemzésével kezdem, majd pedig a WHO-5 Jóllét Skála (magyar változat: Dorner 2023), illetve a DASS-21 multidimenzionális kérdőív (Horváth 2022) elemzésével mutatom be a nem reprezentatív mintában szereplő 18-35 éves önkéntesek helyzetét a társadalomstatisztikai és az önkéntességet leíró funkcionális dimenziók mentén. A tanulmány az eredmények összegzésével zárul.

## AZ ÖNKÉNTESSÉG ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG FŐBB ÖSSZEFÜGGÉSEI

Az önkéntes tevékenység „az egyének önszántából, ingyen, ellenszolgáltatás nélkül, családjukon, rokonaikon és baráti körükön kívüli személy(ek) vagy a közösség javára végzett tevékenység” (Gyorgyovich 2021:26). A továbbiakban e definíciót tekintem irányadónak, és ennek mentén térek rá az önkéntesség mentális egészségre és érzelmi jóllétre gyakorolt pozitív hatásainak szakirodalmi kifejtésére.

Mivel Dorner 2023-as tanulmányában részletesen feldolgozta a nemzetközi szakirodalmat, jelen dolgozatban elsősorban az önkéntesség mentális egészségre és érzelmi jóllétre gyakorolt pozitív hatásaival foglalkozó hazai elemzésekre összpontosítok, amelyek széles körben is ismertek. Dorner (2023) szakirodalmi áttekintő tanulmányában kiemeli, hogy a kutatási eredmények szerint az önkéntesek – közülük is különösen a közép- és felsőfokú végzettséggel rendelkező nők – nagyobb elégedettségről és magasabb mentális jóllétről számoltak be. Ennek hátterében az állhat, hogy az önkéntes munka célorientáltságot ad, csökkenti az unalmat és segít az élet értelmének megtalálásában, különösen akkor, ha az önkéntes megtalálja a számára ideális időtartamot és intenzitást a tevékenységeiben. Más, korábbi kutatások (Okun et al. 2011; Jenkinson et al. 2013) is rámutattak már, hogy az önkéntesség csökkentheti a depresszió szintjét, növeli az élettel való elégedettséget és elősegíti az érzelmi stabilitást. E hatások különösen azoknál érvényesülnek, akik kevesebb pszichoszociális erőforrással

rendelkeznek, így az önkéntesség számukra egyfajta „kompenzációs” szerepet is betölthet a jóllét növelésében (Okun et al. 2011).

Jane Piliavin és Erica Siegl (2007) longitudinális vizsgálata azt találta, hogy az önkéntesség gyakorlása magasabb pszichológiai jóllétet és egészséggel való elégedettséget is eredményezett. A különböző önkéntes tevékenységek rendszeres gyakorlása, különösen azoknál, akik alacsonyabb szociális integrációval rendelkeztek, fokozta az egészségérzetet és a pszichológiai stabilitást. Ez az eredmény azt sugallja, hogy az önkéntesség a fizikai jólléten túl a szociális integráció erősítésében is fontos szerepet játszik.

Az önkéntesség fizikai egészségre gyakorolt pozitív hatásait számos empirikus kutatás is megerősíti. A célzott vizsgálatok azt találták, hogy a közösségi tevékenységek, mint például az önkéntesség, alacsonyabb pulzusszámmal, kedvezőbb testtömegindexszel és alacsonyabb koleszterinszinttel járhatnak együtt, amelyek egy jó általános egészségi állapotra utalnak (Dorner 2023). E hatások leginkább a közösségi élmények által kiváltott stresszcsökkentésre vezethetők vissza. Az együttérzés és a segítő viselkedés ösztönzi az önkénteseket, hogy egészségtudatosabb életmódot alakítsanak ki, amely hosszú távon is hozzájárul a fizikai jóllét fenntartásához.

A fenti eredmények alapján megállapítható, hogy az önkéntesség számos pozitív hatással jár az önkéntesek mentális és fizikai jóllétére. A közösségi részvétel és a támogatottság érzése elősegíti a pszichológiai stabilitás kialakítását, a célorientáltság növelését és a társadalmi felelősségtudat fejlesztését. Az önkéntes tevékenység során szerzett pozitív élmények és kapcsolatok hozzájárulnak a stresszkezelés hatékonyságához, és lehetőséget biztosítanak az élet értelmes megélésére, amely a fiatalok számára is fontos érzelmi támaszt jelent.

## A KUTATÁS CÉLJAI ÉS MÓDSZEREI

A kutatás általános célja, hogy egy nem reprezentatív vizsgálat eredményei alapján bemutassam a 18-35 éves, fiatal önkéntesek mentális jóllétére és egészségére vonatkozó jellemzőket, reflektálva a felmért önkéntesek teljes mintájára. Habár szükséges megjegyezni, hogy a felvett önkéntes-minta (és ebből adódóan a fiatalok almintája is) alacsony elemszámmal rendelkezik, valamint nem reprezentatív a magyar önkéntes populációra nézve. Konkrét céloom, hogy e jellemzőket differenciáljam a társadalomstatisztikai dimenziók (nem, családi állapot, foglalkoztatási helyzet, lakóhely) szerint, megmutatva, hogy a fiatal

önkéntesek mely társadalmi rétegben milyen mértékben mutatják a mentális jóllét és egészség jeleit. Mivel, ahogy az elemzések mutatják (lásd Bartal 2021) a fiatal önkéntesek nem alkotnak homogén csoportot, ahol a kismintás adatbázis engedi, leírom a 18-25 évesek, illetve a 26-35 évesek körében mérhető különbségeket is. További cél, hogy a mentális jóllétre és egészségre vonatkozó jellemzőket feltárjam a fiatalok önkéntességét leíró funkcionális dimenziók mentén is úgy, mint: az önkéntesség tevékenységi területe, ideje, gyakorisága és értelmessége.

Az elemzés alapjául a már fentebb taglalt felmérés szolgál, ami részben közösségi oldalakon, online volt elérhető, részben pedig önkénteseik számára maguk civil-nonprofit szervezetek továbbították a kérdőívet. Ezen adatfelvétel elsődleges célja volt megismerni a formális keretek között önkéntes munkát végzők jellemzőit a mentális és fizikai egészségmutatók mentén. A teljes felvétel nyolc pszichológiai skála/kérdőív ((a Mentális Egészség Kontinuum Skála rövid változatát, a WHO-5 Jóllét Skálát, az Élet Értelme Kérdőívet, a DASS-21 multidimenzionális kérdőívet, a Lubben-féle Társas Támogatottság Skála 6 tételes verzióját, a Munka Értelmessége Kérdőívet, a Pszichológiai Alapszükségletek a Munkában Kérdőívet és a Pszichológiai Alapszükségletek az Önkéntességben Skálát) alapján mérte fel a válaszadó önkénteseket. Ezek közül jelen dolgozatban a fiatal önkéntesek mentális jóllétét a WHO-5 Jóllét Skála, mentális egészségét pedig a DASS-21 multidimenzionális kérdőívre adott válaszokai alapján elemzem.

A WHO-5 Jóllét Skála egy 5 tételes skála (magyar változat: Susánszky et al. 2006), a vizsgált személy általános közérzetéről ad információt a vizsgálatot megelőző kéthetes időszak alapján, 4-fokú Likert-skálán.<sup>2</sup> A WHO-5 a pozitív mentális állapotot méri, és olyan kérdéseket tartalmaz, amelyek az élet öröme és az energia szintjére vonatkoznak. Ezt a skálát eredetileg az Egészségügyi Világszervezet (WHO) fejlesztette ki, és az értékei 0 és 25 pont (jelen felmérés estében 0 és 15) között mozognak, ahol a magasabb értékek jobb mentális jóllétet jeleznek. A skálán elért magasabb pontszám pozitívabb közérzetet jelez. A teljes mintában a Cronbach- $\alpha$  értéke 0,83 volt.

A DASS-21 multidimenzionális kérdőív, amely az eredeti skála rövidített, 21 tételes változata (Lovibond – Lovibond 1995; Horváth 2022), a depresszió, a szorongás és a stressz

---

<sup>2</sup> Ahol a válaszlehetőségek végpontjai: 1= egyáltalán nem jellemző, 4= teljesen.

dimenzióit 7-7 tételen keresztül méri, és a kitöltőknek a felvételt megelőző egy hétre vonatkozóan kell eldönteniük, hogy az egyes állítások milyen mértékben voltak jellemzőek rájuk. Az egyes tételeket egy 4-fokú Likert-skálán kell értékelni. A válaszok 0-tól 3-ig terjedő skálán kerülnek pontozásra, majd a pontokat összesítve kapjuk meg az egyes dimenziók pontszámait, amelyek segítségével meghatározható az egyén mentális állapotának súlyossága. A kiértékeléskori maximum összesített DASS-érték 63, azaz mindhárom dimenzió esetében 21 a legmagasabb érték, ami már kritikus depressziót szorongást vagy stresszt jelez (a 0 pedig ebből adódóan a teljes tünetmentességet jelenti). a mérőeszköz cronbach- $\alpha$  értéke a teljes mintában a depresszió alskála esetében 0,88, a szorongás alskála esetében 0,78, a stressz alskála esetében pedig 0,82.

## A VIZSGÁLATBAN RÉSZTVEVŐ ÖNKÉNTESOK TELJES MINTÁJÁNAK ÉS A FIATAL ÖNKÉNTESOK ALMINTÁJÁNAK SZOCIODEMOGRÁFIAI JELLEMZŐI

A nem reprezentatív kutatás teljes mintája 492 önkéntest fedett le, amelyből 112 fő (22 százalék) tartozott a 18-35 éves korosztályba (1. táblázat). Mivel a fiatal önkéntesek nem alkotnak egy homogén csoportot, ezért bemutatom a korcsoportok – 18-25 évesek (68 fő) és a 26-35 évesek (44 fő) – szociodemográfiai jellemzőit is.

A teljes minta (N=492) összetétele szociodemográfiai szempontból több érdekes tendenciát mutat. A nők jelentősen felülreprezentáltak, a válaszadók 75 százalékát (369 fő) ők teszik ki. Az életkori megoszlásban az idősebb korosztály dominál: a 65 év felettiek aránya 26,4 százalékot (129 fő), míg az 55-64 évesek további 17,9 százalékot (86 fő) képviselnek. A 30-44 évesek (16,5 százalék, 81 fő) és a 45-54 évesek (21,7 százalék, 107 fő) együtt a mintában közel 38 százalékot tesznek ki. A legfiatalabb csoport, a 18-29 évesek 17,5 százalékos aránnyal (86 fő) vannak jelen. Családi állapot szerint a legtöbb válaszadó házas (45,7 százalék, 225 fő), nőtlenek és hajadonok a minta 24,4 százalékát (120 fő) teszik ki. Az élettársi kapcsolatban élők aránya 8,5 százalék (42 fő), az elváltak pedig 13,4 százalékot (66 fő) képviselnek. Az özvegyek aránya 7,7 százalék (38 fő) volt.

Az iskolai végzettség tekintetében az egyetemi diplomások kiemelkednek, a minta 36,8 százalékát (181 fő) teszik ki, míg főiskolai diplomával 27 százalék (133 fő) rendelkezik. Középfokú végzettségű (érettségi) a válaszadók 18,5 százaléka (91 fő).

2. táblázat. Az önkéntesek teljes mintájának (N=492) és a 18-35 éves fiatalok (N=112) almintájának szociodemográfiai jellemzői.

		Önkéntesek teljes mintája (N=492)	Fiatal önkéntesek (18-35 évesek) almintája (N=112)	Fiatal önkéntesek almintájának korcsoport szerinti megoszlása	
				18-25 éves (N = 68)	26-35 éves (N=44)
Nem	férfi	121 fő (25%)	27 fő (24,1%)	16 fő (23,5%)	11 fő (25%)
	nő	369 fő (75%)	85 fő (75,9%)	52 fő (76,5%)	33 fő (75%)
Életkori csoportok	18-29 évesek	86 fő (17,5%)	átlagéletkor: 25,37	átlagéletkor: 21,94	átlagéletkor: 30,66
	30-44 évesek	81 fő (16,5%)			
	45-54 évesek	107 fő (21,7%)			
	55-64 évesek	86 fő (17,9%)			
	65 felettek	129 fő (26,4%)			
Családi állapot	házas	225 fő (45,7%)	11 fő (9,8%)		11 fő (25%)
	nőtlen/hajadon	120 fő (24,4%)	78 fő (69,6%)	59 fő (86,8%)	19 fő (43,2%)
	élettársi kapcsolatban	42 fő (8,5%)	20 fő (17,9%)	9 fő (13,2%)	11 fő (25%)
	elvált	66 fő (13,4%)	3 fő (2,7%)		3 fő (6,8%)
	özvegy	38 fő (7,7%)			
Iskolai végzettség	8 általános	2 fő (0,4%)	2 fő (1,8%)	2 fő (2,9%)	
	szakmunkásképző, szakiskola	17 fő (3,5%)	2 fő (1,8%)	1 fő (1,5%)	1 fő (2,3%)
	érettségi	91 fő (18,5%)	42 fő (37,5%)	37 fő (54,4%)	5 fő (11,4%)
	felsőfokú technikum, OKJ	31 fő (6,3%)	5 fő (4,5%)	5 fő (7,4%)	
	főiskolai diploma	133 fő (27%)	16 fő (14,3%)	6 fő (8,8%)	10 fő (22,7%)
	egyetemi diploma	181 fő (36,8%)	45 fő (40,2%)	17 fő (25%)	28 fő (63,6%)
	doktori fokozat	37 fő (7,5%)			
Lakóhely	főváros	151 fő (30,7%)	46 fő (41,1%)	25 fő (36,8%)	21 fő (47,7%)
	vármegyeszékhely, megyei jogú város	125 fő (25,4%)	28 fő (25%)	18 fő (26,5%)	10 fő (22,7%)
	egyéb város	121 fő (24,6%)	20 fő (17,9%)	15 fő (22,1%)	5 fő (11,4%)
	község	93 fő (18,9%)	18 fő (16,1%)	10 fő (14,7%)	8 fő (18,2%)
Foglalkoztatási helyzet	foglalkoztatott	267 fő (54,2%)	53 fő (47,3%)	13 fő (19,1%)	40 fő (90,9%)
	tanuló	55 fő (11,1%)	55 fő (49,1%)	54 fő (79,4%)	1 fő (2,3%)
	más nem foglalkoztatott	28 fő (5,6%)	4 fő (2,7%)	1 fő (1,5%)	3 fő (6,9%)
	nyugdíjas	142 fő (28,9%)			
Anyagi helyzet	gondok nélkül élnek	129 fő (26,2%)	32 fő (28,6%)	19 fő (27,9%)	13 fő (29,5%)
	beosztással jól kijönnek	271 fő (55,1%)	54 fő (48,2%)	33 fő (48,5%)	21 fő (47,7%)
	éppen, hogy kijönnek	65 fő (13,2%)	20 fő (17,9%)	11 fő (16,2%)	9 fő (20,5%)
	hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	11 fő (2,2%)	1 fő (0,9%)		1 fő (2,3%)
	nélkülözések között élnek	4 fő (0,8%)	2 fő (1,8%)	2 fő (2,9%)	
	NT/NV	12 fő (2,4%)	3 fő (2,7%)	3 fő (4,4%)	

Forrás: Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata, 2024. alapján saját számítás

Az alacsonyabb végzettségi szinteken, mint a szakmunkásképző vagy 8 általános, csupán 3,5 százalék (17 fő) és 0,4 százalék (2 fő) található. Lakóhely szerint az adatfelvételben résztvevők legnagyobb része a fővárosban él (30,7 százalék, 151 fő), ezt követik a megyei jogú városok (25,4 százalék, 125 fő), míg kisebb városokban 24,6 százalék (121 fő), községekben pedig 18,9 százalék (93 fő) lakik. A foglalkoztatási helyzet alapján az aktív dolgozók 54,2 százalékos aránnyal (267 fő) dominálnak, míg a nyugdíjasok 28,9 százalékot (142 fő) tesznek ki. A tanulók aránya 11,1 százalék (55 fő), a nem foglalkoztatottak pedig 5,6 százalékot (28 fő) képviselnek. Az anyagi helyzetre vonatkozóan a legtöbb válaszadó a „beosztással jól kijön” (55,1 százalék, 271 fő) választ adta, míg a „gondok nélkül élők” aránya 26,2 százalék (129 fő) volt. A résztvevők kisebb része számolt be szűkösebb anyagi körülményekről: jövedelméből éppen, hogy kijön 13,2 százalék (65 fő), míg a hónapról hónapra anyagi gondokkal küzdők aránya 2,2 százalékot (11 fő) tett ki.

A fiatalok (18-35) csoportja (N=112) számos szempontból eltér a teljes mintától, bár közöttük is hasonlóan magas a nők aránya (75,9 százalék, 85 fő). A fiatalok többsége tanuló (49,1 százalék, 55 fő). Az anyagi helyzetük összességében kedvezőbb, a fiatalok közel fele „beosztással jól kijön” (48,2 százalék, 54 fő) választ adta, és csak 17,9 százalékuk (20 fő) érezte szűkösebbnek pénzügyi lehetőségeit. A fiatalok körében az egyetemi diplomával rendelkezők aránya 40,2 százalék (45 fő), amely magasabb, mint a teljes mintában mért adat. Lakóhely szempontjából is a főváros dominanciája figyelhető meg, ahol a fiatalok 41,1 százaléka (46 fő) él.

Az „Önkéntesség Magyarországon 2018” című, 2000 fős reprezentatív kutatás (Gyorgyovich et al. 2021) a magyarországi felnőtt népesség 1000 fős reprezentatív mintáján vizsgálta az önkéntesek jellemzőit. A jelen elemzés alapját képező, nem reprezentatív önkéntes minta több ponton eltér a 2018-as, reprezentatív kutatás formális önkéntesek almintájában szereplőktől.

- A nem reprezentatív felmérés sajátosságaiból fakadóan a jelen vizsgálati mintában az idősebbek – különösen a 60 év feletti – magasabb arányban voltak a válaszadók között.
- A nem reprezentatív minta másik eltérése a 2018-as felvételtől a vizsgálatban résztvevő önkéntesek foglalkoztatási helyzetében mutatkozik meg: ugyanis a válaszadók közé kevesebb aktív dolgozó került be, így a nyugdíjasok nagyobb arányban képviseltették magukat, mint a 2018-as reprezentatív mintában.

- Végezetül a nem reprezentatív minta eltérést mutatott az önkéntesek szubjektív anyagi helyzetének megítélésében is, mivel nagyobb arányban voltak a válaszadók között jobb anyagi helyzetű önkéntesek.
- Az anyagi helyzet tekintetében a 2024-es mintában a jobb anyagi helyzetűek – akik beosztással jól kijönnek vagy gondok nélkül élnek – nagyobb arányban szerepelnek, mint a 2018-as, reprezentatív mintában, ahol több önkéntes számolt be szorosabb anyagi körülményekről.

## A MENTÁLIS JÓLLÉT JELLEMZŐI A TELJES ÖNKÉNTES MINTA ESETÉBEN ÉS A VIZSGÁLT, 18-35 ÉVES ÖNKÉNTES FIATALOK KÖRÉBEN

Az egészségi mutatók, a demográfiai tényezők és az önkéntességhez kapcsolódó jellemzők közötti összefüggések feltárására a Mann-Whitney-próbát használhatjuk fel (2. táblázat). E teszt akkor is alkalmazható, ha a változók eloszlása nem követi a normális eloszlást, így rugalmasabb, mint a t-próba, és jól alkalmazható kisebb minták esetében is. A teszt segítségével átlagolt rangszámok alapján hasonlíthatjuk össze két csoport jóllétét, és így kiderülhetnek a csoportok közötti esetleges különbségek. Az átlagos rangsor használatával olyan viszonyításokat nyerhetünk, amelyek az egyes pontszámok konkrét összehasonlítása nélkül mutatják meg, hogy az adott csoportok mentális jólléte hogyan viszonyul egymáshoz. Ez különösen akkor hasznos, ha nincsenek nagymértékű különbségek, de a trendek és eltérések mégis értelmezhető képet adnak.

A kutatásban felmért önkéntesek (N=492 fő) mentális jóllétet mutató WHO-pontszámának átlaga 10,10 volt, a 15-ös jólléti skálán (ahol a magasabb értékek magasabb jólléti szintet mutatnak) az önkéntesek leggyakrabban a 10-es értéket választották.

A nem reprezentatív mintában szereplő összes önkéntes (492 fő) mentális jóllétének elemzése során a WHO jólléti pontszámokat először különböző szociodemográfiai jellemzők mentén bontottuk ki. A Mann-Whitney-próba alapján, a családi állapot és a foglalkoztatottság szignifikáns hatást mutatott a válaszadó önkéntesek mentális jóllétre. A házas vagy élettársi kapcsolatban élők átlagosan magasabb jólléti pontszámot értek el (rangszám = 262,14,  $p = 0,000$ ), mint az egyedülálló, elvált vagy özvegy társaik (rangszám = 215,14). Ez azt jelenti, hogy a házas vagy kapcsolatban élő csoport rangsorban előrébb helyezkedik el, ami utalhat, az ő jobb mentális jóllétükre.

Hasonlóképpen, a foglalkoztatottság is pozitív összefüggést mutatott a mentális jólléttel a nem reprezentatív mintában szereplő összes önkéntes esetében. Az alkalmazásban állók magasabb átlagos jólléti pontszámot értek el (rangszám = 211,2,  $p = 0,015$ ), mint azok, akik nem foglalkoztatottak (rangszám = 174,76).

2. táblázat. Az önkéntesek teljes mintájának ( $N=492$ ) és a fiatalok almintájának ( $N=112$ ) szociodemográfiai jellemzői és azok összefüggései a WHO jólléti skálával és a DASS-21 skálával, Mann-Whitney-próbával vizsgálva.<sup>3</sup>

		WHO jólléti skála		DASS-21 skála	
		teljes minta ( $N=492$ )	fiatalok alminta ( $N =112$ )	teljes minta ( $N=492$ )	fiatalok- alminta ( $N =112$ )
		Átlag rangszám	Átlag rangszám	Átlag rangszám	Átlag rangszám
Családi állapot	házas, élettársi kapcsolatban él	262.14*	53.53	229.39	53.53
	nőtlen/hajadon, elvált, özvegy	215.14*	50.76	223.9	50.76
Iskolai végzettség	alacsony-, középszintű végzettség	239.84	60.34	239.84	51.62
	felsőfokú végzettség	241.47	52.44	241.47	53.17
Lakóhely	főváros	229.33	56.89	248.18*	50.33
	vidék	244.68	55.39	214.82*	54.03
Anyagi helyzet szubjektív megítélése	kissé vagy jobban kijönnek jövedelmükből	236.69	54.98	218.8	50.22
	anyagi nehézségekkel küzdenek	196.68	37.83	276.35	76.33
Foglalkozási helyzet	foglalkoztatott	211.2*	53.53	178.28*	46.81
	nem foglalkoztatott	174.76*	50.76	245.59*	49.93

Forrás: Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata, 2024. alapján saját számítás

<sup>3</sup> A táblázat az átlagos rangsorértékeket mutatja, a szignifikáns eltérések \*-gal jelölve ( $p < 0,001$ ).

Ez arra utal, hogy a munkahelyi stabilitás és az ebből fakadó anyagi biztonság pozitív hatással lehet az önkéntesek mentális és érzelmi jóllétre is. Mindezekkel szemben az iskolai végzettség, a lakóhely és az anyagi helyzet esetében nem találunk statisztikailag szignifikáns különbségeket a jólléti pontszámok között.

A fiatalok (18-35 évesek) almintájában (N=112) az átlagos WHO-pontszám valamivel alacsonyabb volt (8,95), a leggyakoribb választott érték azonban itt is a 10-es volt. A fiatal csoport részletesebb vizsgálata alapján a 18-25 évesek esetében az átlagos WHO-pontszám 8,93 volt (N=67), míg a 26-35 éveseknél ez az érték valamivel magasabb, 9,00 (N=44). A fiatalabb csoportban a leggyakoribb pontszám 10 volt, amelyet a résztvevők 14,9 százaléka (10 fő) ért el, míg a 26-35 évesek között a leggyakoribb értékek a 6 és 7 pont voltak, mindkettőt a résztvevők 13,6 százaléka (6 fő) érte el. A fiatalabb csoport eloszlása szélesebb tartományban mozgott, míg az idősebb csoport esetében az alacsonyabb pontszámok gyakoribbak voltak.

A Mann-Whitney-próba alkalmazása során a 18-35 éves korcsoport adatai esetében, bár egyes demográfiai tényezők mentén kisebb eltérések figyelhetők meg, a minta mérete túl kicsinek bizonyult ahhoz, hogy ezek szignifikáns különbségekként jelenjenek meg. Az eredmények ugyan érdemi összefüggést nem, néhány érdekes tendenciát mégis mutatnak.

Az iskolai végzettség szempontjából az alacsonyabb vagy középszintű végzettségűek átlagos rangszáma (60.34) valamivel magasabb volt a WHO jólléti pontszámok esetében, mint a felsőfokú végzettséggel rendelkezők rangszáma (52.44) (Mann-Whitney: 1308.000, Z: -1.292, p-érték: 0.196), ami azt jelzi, hogy a mintában az alacsonyabb végzettségűek kisebb jólléti mutatóval rendelkeznek. Ugyanakkor ez az eltérés nem szignifikáns, így csak nagyobb mintaszám mellett lehetne bizonyítani valódi különbséget.

Az anyagi helyzet szempontjából azok, akik kissé vagy jobban kijönnek jövedelmükből, átlagos rangszáma (54.98) magasabb volt a WHO jólléti pontszámok esetében, mint azoké, akik anyagi nehézségekkel küzdenek (37.83). Ez arra utalhat, hogy az anyagi biztonság összefüggésben állhat a magasabb jólléti mutatókkal, azonban hasonlóan az iskolai végzettséghez, az eltérés itt sem mutat szignifikanciát, a valódi különbség bizonyítása nagyobb mintaszám esetén lehetne megbízhatóbb.

## A MENTÁLIS EGÉSZSÉG JELLEMZŐI A TELJES ÖNKÉNTES MINTA ESETÉBEN ÉS A VIZSGÁLT 18-35 ÉVES FIATAL ÖNKÉNTESOK KÖZÖTT

A DASS-21 stressz-, szorongás-, depresszió-skála jelen esetben egy 0-62 közötti értéktartományon mozog, ahol a nulla a teljes tünetmentességet jelenti, míg a magasabb pontszámok a stressz, a szorongás és a depresszió összevont szintjének növekedését jelzik. A skála legmagasabb értékei már kritikus depressziót, szorongást vagy stresszt jeleznek.

A teljes mintában az átlagos DASS-21 pontszám 10,14 (450 fő), a leggyakrabban választott pontszám a 6, amit az összes résztvevő 9,1 százaléka (41 fő) ért el.

A teljes mintán végzett stressz-, szorongás- és depresszió-kérdőív (DASS 21) pontszámainak elemzése során két demográfiai jellemző, a lakóhely és a foglalkoztatási helyzet mutatkoztak jelentős hatásúnak az önkéntesek kérdés idején fennálló mentális egészségére.

A lakóhely szerinti bontásban a fővárosban élők magasabb átlagos pontszámokat (rangszám = 248,18,  $p = 0,012$ ), értek el a stressz-, szorongás- és depresszió-kérdőívben, mint a vidéken élők (átlag = 214,82). Ez azt érzékelteti, hogy a fővárosban élő önkéntesek mentális egészségüket rosszabbnak ítélték meg, magasabb stresszről, szorongásról, depresszió szintről számoltak be, mint a vidéken élő önkéntesek.

A foglalkoztatottsági helyzet ugyancsak befolyásolta a résztvevő önkéntesek mentális egészségi állapotát: a nem foglalkoztatott személyek magasabb pontszámokat értek el (átlag = 245,59,  $p = 0,000$ ), mint a foglalkoztatottak (átlag = 178,28).

A fiatal (18-35 évesek) önkéntesek almintájában az átlagos DASS-21 összpontszám 16,16 volt, a leggyakoribb érték pedig 6, amely hasonló képet mutat a teljes mintával. A fiatalabb csoportban az eloszlás szélesebb tartományban mozgott, míg az idősebb csoport esetében az alacsonyabb pontszámok gyakoribbak voltak. A 18-25 évesek korcsoportjában az átlagos DASS-21 pontszám 16,48 (62 fő), a leggyakoribb pontszám pedig a 11 volt, amelyet a résztvevők 9,7 százaléka (6 fő) ért el. Ez az eredmény arra utal, hogy a fiatalabb csoport szélesebb eloszlást mutat, ami nagyobb mértékű stresszt és szorongást jelezhet. A 26-35 évesek esetében az átlagos DASS-21 pontszám 15,69 (42 fő) volt. A leggyakoribb pontszámok az 5 és 6 pontok voltak, amelyeket a résztvevők 7,1 százaléka (3-3 fő) ért el. Ez a csoport szűkebb eloszlást mutatott, az alacsonyabb pontszámok pedig enyhébb mentális terheltségre utalnak.

A fiatal (18-35 éves) önkéntesek körében demográfiai jellemzők tekintetében – habár nem szignifikánsan, de – az anyagi helyzet emelkedett ki a DASS-21 skálán elért pontszámok elemzése során. A Mann-Whitney-próba eredménye alapján az anyagi nehézségekkel küzdők átlagos rangszáma (rangszám = 76.33) magasabb volt, mint azoké, akik jobban kijönnek jövedelmükből (rangszám = 50.22 (Mann-Whitney: 71.000, Z: -1.522, p-érték: 0.128). Ez arra utalhat, hogy az anyagi nehézségekkel küzdő fiataloknak magasabb volt a stressz-szintjük azoknál, akik kijönnek jövedelmükből, de ez az összefüggés ebben a mintában nem mutat elegendő összefüggést, így további vizsgálat szükséges, nagyobb mintaszámmal.

## AZ ÖNKÉNTESÉG FUNKCIONÁLIS DIMENZIÓI ÉS A MENTÁLIS JÓLLÉT, EGÉSZSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEI A VIZSGÁLT FIATAL ÖNKÉNTESOK ESETÉBEN

A vizsgált formális önkéntesek tevékenységtípusai közül minden korcsoportban a legnépszerűbb forma az egészségügy és szociális ellátás. A teljes minta alapján 134 fő (33,3 százalék) választotta e kategóriát, a 18-35 évesek körében 27 fő (24,3 százalék), a 18-25 éveseknél 20 fő (29,4 százalék) és a 26-35 éveseknél 7 fő (16,3 százalék) jelölte meg.

A második legnépszerűbb tevékenység a vallás és a kultúra, a teljes mintából 103 fő (25,6 százalék) végzett ilyen jellegű önkéntes munkát. A 18-35 éveseknél 23 fő (24,5 százalék), a 18-25 éveseknél 13 fő (20,6 százalék), míg a 26-35 éveseknél 10 fő (32,3 százalék) dolgozott e kategóriában. Az oktatás és a kutatás a fiatalabb korosztályban volt népszerűbb, a teljes mintából 61 fő (15,1 százalék), a 18-35 évesek közül 28 fő (29,8 százalék), a 18-25 éveseknél 20 fő (31,7 százalék), míg a 26-35 éveseknél 8 fő (25,8 százalék) választotta e kategóriát. A kevésbé népszerű önkéntes szerveződések közé tartozott a sport és a szabadidő, valamint a polgárvédelem és a közbiztonság.

A teljes minta (492 fő) adatai alapján a felmért önkéntesek nagy része rendszeresen végez önkéntes munkát (76,4 százalék), az alkalmi önkéntesek kisebb arányban voltak jelen (3. táblázat). A fiatalok (18-35 évesek) körében a rendszeres önkéntesség aránya alacsonyabb (62,5 százalék), míg az alkalmi önkéntesség gyakoribb a teljes mintához mérve. Az elégedettség tekintetében a teljes mintában az inkább elégedett önkéntesek aránya kiemelkedő (89,8 százalék), és ez a fiataloknál is megfigyelhető (84,8 százalék). A vizsgált önkéntesek 72 százaléka több mint 5 éve önkéntes. A fiatalok körében a kevesebb mint 5 éve kezdők aránya magasabb (55,6 százalék). Az önkéntesség első tapasztalatának átlagos ideje a

teljes mintában 14,7 év, azonban a fiatalok körében ez értelemszerűen jóval alacsonyabb (átlagosan 6,1 év). A 18-25 évesek esetében ez mindössze 4,42 év, míg a 26-35 éveseknél 8,55 év.

3. táblázat. Az önkéntesek teljes mintájának (N=492) és a fiatal önkéntesek almintájának (N=112) korcsoportok szerinti jellemzői az önkéntesség funkcionális dimenziói szerint.

		Teljes minta (492 fő)	18-35 fiatal alminta (112 fő)	18-25 évesek (68 fő)	26-35 évesek (44 fő)
Önkéntesség gyakorisága	rendszeres	373 fő (76,4%)	70 fő (62,5%)	43 fő (63,2%)	27 fő (61,4%)
	alkalmi	115 fő (23,6%)	42 fő (37,5%)	25 fő (36,8%)	17 fő (38,6%)
Elégedettség önkéntességgel	kevésbé elégedett (1-5)	50 fő (10,2%)	17 fő (15,2%)	13 fő (19,1%)	4 fő (9,1%)
	inkább elégedett (6-10)	442 fő (89,8%)	95 fő (84,8%)	55 fő (80,9%)	40 fő (90,9%)
Mikor kezdte önkéntességét (5 éves bontás)	0-5 éve	135 fő (28,0%)	60 fő (55,6%)	44 fő (68,8%)	16 fő (36,4%)
	5+ éve	347 fő (72,0%)	48 fő (44,4%)	20 fő (31,3%)	28 fő (63,6%)
Mikor kezdte az önkéntességét (10 éves bontás)	0-10 éve	233 fő (48,3%)	92 fő (85,2%)	61 fő (95,3%)	31 fő (70,5%)
	10+ éve	249 fő (51,7%)	16 fő (14,8%)	3 fő (4,7%)	13 fő (29,5%)
Hány éve volt először önkéntes (átlag év)		14,72	6,1	4,42	8,55

*Forrás:* Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata, 2024. alapján saját számítás

A Mann-Whitney-próba eredményei alapján a teljes mintában a WHO jólléti pontszámok esetében a rendszeres önkéntesek magasabb átlagos rangsorral rendelkeztek (rangszám = 245.02), mint az alkalmi önkéntesek (rangszám = 225.3), azonban ez az eltérés nem bizonyult szignifikánsnak. Az önkéntességgel való elégedettség viszont hatással volt a WHO-pontszámokra: az inkább elégedettek szignifikánsan magasabb jólléti értékekkel rendelkeztek (rangszám = 248.37,  $p = 0.000$ ), mint a kevésbé elégedettek (rangszám = 172.98). Az önkéntesség időtartama szintén fontos tényező volt. Az 5 évnél hosszabb tapasztalattal rendelkezők magasabb átlagos jólléti értékeket értek el (rangszám = 244.17,  $p = 0.049$ ), mint azok, akik kevesebb mint 5 éve végeznek önkéntes munkát (rangszám = 216.96). Hasonló tendencia figyelhető meg a 10 éves tapasztalat alapján, azonban ezek az eltérések nem bizonyultak szignifikánsnak (0-10 év: rangszám = 224.92; 10+ év: rangszám = 247.51).

A DASS-21 stressz-, szorongás- és depresszió-értékei alapján az alkalmi önkéntesek szignifikánsan magasabb értékeket értek el (rangszám = 251.99,  $p = 0.015$ ), mint a rendszeres önkéntesek (rangszám = 216.76), ami arra utal, hogy akik gyakrabban végeznek önkéntes munkát, alacsonyabb stresszmutatókkal rendelkeznek. Az önkéntességgel kevésbé elégedett önkéntesek szignifikánsan magasabb DASS-21 értékeket értek el (rangszám = 283.74,  $p = 0.001$ ), mint azok, akik inkább elégedettek voltak (rangszám = 218.87). Az önkéntességben eltöltött idő alapján azok, akik kevesebb mint 5 éve végeztek önkéntességet, szignifikánsan magasabb DASS-21 pontszámokat értek el (rangszám = 257.7;  $p = 0.000$ ), mint azok, akik több mint 5 éve voltak önkéntesek (rangszám = 206.8). Hasonló eltérések mutatkoztak a 10 éves tapasztalat alapján is. Azok, akik kevesebb mint 10 éve végeztek önkéntes munkát, magasabb stressz-, szorongás- és depresszió-értékeket mutattak (rangszám = 241.78,  $p = 0.001$ ), mint a 10 évnél hosszabb tapasztalattal rendelkezők (rangszám = 201.23).

A Mann-Whitney-próba alapján a 18-35 éves fiatalok körében egyik önkéntességi jellemző esetében sem mutatott szignifikáns összefüggést a WHO és DASS-21 skáláival, emellett az önkéntességgel való elégedettség szintje és az önkéntesség időtartama esetében is csak kisebb eltérések figyelhetők meg a fiatalok egyes csoportjai között. Az önkéntességgel inkább elégedett résztvevők magasabb pontszámokat értek el a WHO-skálán (rangszám = 57,77), mint a kevésbé elégedettek (rangszám = 46,24), ami arra utal, hogy az elégedettség hozzájárulhat a jobb mentális jólléthez. Azonban az eredmények közötti különbség nem bizonyult statisztikailag szignifikánsnak.

## ÖSSZEGZÉS

A kutatás eredményei és a szakirodalmi áttekintés alapján megállapítható, hogy az önkéntesség jelentős pozitív hatást gyakorolhat a mentális egészségre és az érzelmi jóllétre. A szakirodalom (Dorner 2023; Okun et al. 2011; Piliavin – Siegl 2007) rámutatott arra, hogy az önkéntesség csökkenti a stressz- és depresszió-szintet, növeli az élettel való elégedettséget, valamint erősíti a szociális integrációt és a pszichológiai stabilitást. Ezek az előnyök különösen érvényesülnek azoknál, akik rendszeresen végeznek önkéntes munkát, és akik az önkéntesség révén úgy érzik, értelmes és célorientált tevékenységeket végeznek.

Az empirikus eredmények ezt részben alátámasztják. A teljes mintában a rendszeres önkéntesek alacsonyabb stressz-, szorongás- és depresszió-értékeket értek el, mint az alkalmi

önkéntesek. Az önkéntességgel való elégedettség, valamint az önkéntesség hosszabb időtartama szintén összefüggésben állt a magasabb jólléti értékekkel és az alacsonyabb mentális terheléssel. Ez azt sugallja, hogy a folyamatos és célorientált önkéntes tevékenység jelentős szerepet játszhat az önkéntesek érzelmi stabilitásának fenntartásában – habár a felmért önkéntesek mintaszáma és nem reprezentatív volta nem engedi, hogy a teljes önkéntes populációra következtessünk.

A fiatalok (18-35 évesek) almintájának eredményei ugyanakkor vegyes képet mutatnak. A vizsgált mintában a fiatal önkéntesek mentális jólléti értékei összességében alacsonyabbak voltak, mint a teljes mintában mért átlagok, és a DASS-21 skála szerint is nagyobb stressz-, szorongás- és depresszió-szintet mutattak. Ez különösen a fiatalabb korcsoportnál (18-25 évesek) volt észlelhető, akik szélesebb értékintervallumban mozogtak, jelezve a nagyobb érzelmi instabilitást. Bár a demográfiai tényezők – például az anyagi helyzet vagy az önkéntesség időtartama – kisebb mértékben hatottak a fiatalok mentális egészségére, ezek az eltérések nem bizonyultak statisztikailag szignifikánsnak.

A szakirodalommal összevetve ez arra utalhat, hogy a fiatalok esetében az önkéntesség potenciális mentális egészségvédő hatása nem mindig érvényesül azonnal vagy egyértelműen. A fiatalok éle szakaszaiból adódóan gyakran szembesülnek az életcélok és a szociális identitás kialakításának kihívásaival (figyelmük és energiájuk gyakran az önkeresésre és életük alapvető kérdéseinek megválaszolására irányul), ami megnehezítheti számukra az önkéntesség pozitív hatásainak megtapasztalását. Emellett az anyagi nehézségek és a korábbi tapasztalatok hiánya szintén akadályozhatja az önkéntesség nyújtotta érzelmi stabilitás elérését.

A kutatás eredményei összességében alátámasztják, hogy az önkéntesség, különösen rendszeres formában végezve, hozzájárulhat az érzelmi jólléthez, de a fiatalok körében az önkéntesség mentális egészségre gyakorolt hatása további vizsgálatokat igényel. A kisebb minta korlátai ellenére is érdemes lehet olyan programokat fejleszteni, amelyek támogatják a fiatalok rendszeres önkéntességét, az elégedettség növelését és az önkéntesség jelentőségének tudatosítását, hogy maximalizálni lehessen a mentális egészségre gyakorolt pozitív hatásokat.

## IRODALOM

Bartal Anna Mária (2021): A Nemzeti Önkéntes Stratégia (2012-2020) mérlege – eredmények, adósságok. *Önkéntes Szemle*, 1(1) pp. 3-20. DOI: doi:10.53585/onkszem.2021.1.3-20

Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) (2021. március 15): NovoPsych.

<https://novopsych.com.au/assessments/depression/depression-anxiety-stress-scales-short-form-dass-21/> Letöltve: 2024.11.29.

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>

Gyorgyovich Miklós (2021): A formális és informális önkéntesség – Az önkéntesség Magyarországon 2018. *Önkéntes Szemle*, 1(1) pp. 21-38. DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2021.1.21-38>

Gyorgyovich Miklós (2022): A koronavírus hatása az önkéntes szektorra. In. Székely Levente (szerk.): *HorizontOn: Aktuális kérdések a magyarországi fiatalok élethelyzetéről és életmódjáról*. Budapest: Mathias Corvinus Collegium, pp. 23-35.

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.

Jenkinson, Caroline E. – Dickens, Andrew Paul – Jones, Kerry Sian – Thompson-Coon, Jo – Taylor, Rod S. – Rogers, Morwenna – Bamba, Clare L. – Lang, Iain – Richards, Suzanne H. (2013): Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773>

Váradi Rita (2017): Az önkéntes munka jellemzői a munkaerő-felmérés alapján. In. Janák Katalin – Szép Katalin – Tokaji Károlyné (szerk.): *Háztartási munka, önkéntes munka, láthatatlan munka I. Háztartási és önkéntes munka mérése, elemzése. Konferenciakötet*. Budapest: Központi Statisztikai Hivatal, pp. 66-89.

Kövesdi Andrea – Bartal Anna Mária – Lukács J. Ágnes – László Tamás (2022a). Az egyéni és a közösségi reziliencia összefüggései In. Horn Dániel – Bartal Anna Mária (szerk.): *Fehér könyv a Covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól*. Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat – Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet, pp. 99 – 104.

Kövesdi Andrea – Hadházi Éva – Törő Krisztina (2022b): Egyéni pszichés változók vizsgálata a COVID-19-járvány idején. In. Horn Dániel – Bartal Anna Mária (szerk.): *Fehér könyv a Covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól*. Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat – Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet, pp. 52–67.

Okun, Morris – Rios, Rebeca – Crawford, Aaron – Levy, Roy (2011): Does the relation between volunteering and well-being vary with health and age? *International journal of aging & human development*, 72(3) pp. 265-87. DOI: <https://doi.org/10.2190/AG.72.3.f>

Piliavin, Jane Allyn – Siegl, Erica (2007): Health benefits of volunteering in the Wisconsin longitudinal study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4) pp. 450-464.

DOI: <https://doi.org/10.1177/002214650704800408>

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: 10.1556/Mentál.7.2006.3.8

Székely Levente (2021): A járvány nemzedéke – magyar ifjúság a koronavírus-járvány idején. In. Székely Levente (szerk.): *Magyar fiatalok a koronavírus-járvány idején. Tanulmánykötet a Magyar Ifjúság Kutatás 2020 eredményeiről*. Budapest: Enigma 2001, pp. 9-31.

Székely Levente (szerk.) (2022): HorizontOn: Aktuális kérdések a magyarországi fiatalok élethelyzetéről és életmódjáról. Budapest: Mathias Corvinus Collegium.

Topp, Christian Winther – Østergaard, Søren Dinesen – Søndergaard, Susan – Bech, Per (2015): The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3) pp. 167-176. DOI: <https://doi.org/10.1159/000376585>

## ÖNKÉNTESSÉG, VALLÁSOSSÁG ÉS LELKI EGÉSZSÉG. EGY ÖNKÉNTESVIZSGÁLAT VALLÁSOS VÁLASZADÓINAK LELKI EGÉSZSÉGGEL KAPCSOLATOS JELLEMZŐI

HEGEDŰS RITA<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2024.4.50-74>

### Absztrakt

Az elemzés „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című, az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Pedagógiai Kara Iskolapszichológiai Tanszék keretében végzett 2024. évi felmérés adatait felhasználva egy speciális mintát vizsgál: a civil-nonprofit szervezeteknél formális önkéntes munkát folytatók körében végzett kérdőíves felmérés 492 válaszadójának különböző módon vallásos csoportjait hasonlítja össze, és arra tesz kísérletet, hogy bemutassa a vallásosságnak a vallás etikai iránymutató és értelemadó szerepének az önkéntesség eltérő módjaiban, az önkéntesnek a tevékenységéhez való hozzáállásban, illetve az önkéntességnek a lelki egészségre gyakorolt hatásában megjelenő megnyilvánulásait. A dolgozat két fő kérdése, hogy a vallásosság hat-e az önkéntességre, azaz többet, máshogy, más hozzáállással önkéntesek-e az egyházasan vallásosok, mint a nem vallásosok, illetve, kimutatható-e, hogy a vallásosság módosítja az önkéntesség mentális egészségre kifejtett hatását. Az elemzés során vallásosokon belül mindig az egyházasan vallásosokra koncentráltunk, mivel ez egy viszonylag jól lehatárolható csoport, és a vallásosság hatásmechanizmusait vizsgálni is esetükben van nagyobb értelme.

Eredményeink szerint az egyházasan vallásosok csoportjában nem kiemelkedően más az önkéntességnek a mentális egészségben játszott szerepe, mint a nem vallásosokéban, viszont ami az önkéntesség mögött álló mozgatórugókban a vallás szerepét illeti, néhány ponton határozottan megjelennek a tipikus mechanizmusok, nevezetesen az etikai iránymutatás és az értelemadás. Ez azt sugallja, hogy létezik egy sajátosan vallásos típusú önkéntesség, amely – ha magában foglalja is – nem azonos a vallási szervezetek számára végzett tevékenységgel.

**Kulcsszavak:** önkéntesség, vallásosság, mentális egészség, egyházasan vallásos önkéntesek, nem vallásos önkéntesek,

---

<sup>1</sup> Hegedűs Rita (PhD szociológus, egyetemi docens, a Selye János Egyetem Református Teológiai Karának Alkalmazott tudományok tanszékén).

## Volunteering, religiosity and mental health. Mental health characteristics of religious respondents to a volunteer study.

Rita Hegedűs

### Abstract

The analysis uses data from the 2024 survey "Examining the association of volunteering with mental and physical health indicators" to examine a specific sample: It compares the differently religious groups that the 492 respondents belong to with a questionnaire survey of formal volunteering in non-profit NGOs and attempts to show the manifestations of the ethical and meaning-making role of religion in various ways of volunteering, in attitudes towards volunteering, and in the impact of volunteering on mental health. The two main questions are whether religious faith affects volunteering, i.e. whether practicing religious people volunteer, in different ways and with different attitudes than non-religious people, and whether religious faith modifies the impact of volunteering on mental health. During the course of the analysis, we have focused on the people who practice their religion, since this is a relatively well-defined group, and it makes more sense to examine the mechanisms of influence of religious faith in their case.

Our results suggest that the role of volunteering in mental health is not markedly different in the practicing religious group than in the non-religious, but that at some point, the typical mechanisms, namely ethical guidance and meaning-making, are clearly present as drivers behind volunteering for the former. This suggests that there is a specific religious type of volunteering, which, even if it involves, it does not constitute volunteering for religious organisations.

*Keywords:* volunteering, religiosity, mental health, ecclesiastically religious volunteers, non-religious volunteers,

---

## BEVEZETÉS

Más-más módon, de mind a vallásosság megélése, gyakorlása, mind az önkéntes tevékenységekben való részvétel hozzájárul a társadalom élhetőségéhez – mondhatnánk, ahhoz, hogy jobb legyen a világ. A „kézzel fogható” hatások mellett mindkettő képes az emberek szubjektív jólétét és mentális egészségét is javítani. Izgalmas kérdés, hogy mi történik akkor, amikor összekapcsolódik a kettő: mennyire hat a vallásos elköteleződés, annak típusa az önkéntesség iránti motiváció irányában, annak módjára, illetve egyéb tényezőkkel való kapcsolatára.

Amikor a vallásosság hatását vizsgáljuk egy adott területen, akkor a vallásosság dimenziói közül (Földvári – Rosta 1998) leginkább a viselkedésben megjelenő következményekre vagyunk kíváncsiak, továbbá arra, hogy van-e valamilyen megfogható társadalmi „haszna” az egyének e beállítódásának. De valójában arról is ismereteket szerzünk, hogy milyen módon,

milyen mechanizmusokon keresztül érvényesül az adott hatás, hogy tehát hogyan működik a vallás az egyén életében, és mennyire összetett jelentése és jelentősége lehet.

A vallásosságnak az önkéntes tevékenységgel történő összekapcsolódásakor a vallás etikai iránymutató szerepe (Casanova 1995; Stack – Kposowa 2011), értelemadó szerepe (Ellison 1991; Tomka 1999), valamint a társas kapcsolatok útján történő megerősítő szerepe (Stack – Kposowa 2011; Pikó 2018) lehet az, ami különösen megmutatkozik.

Az alább következő elemzés egy speciális mintát vizsgál, a civil-nonprofit szervezeteknél formális önkéntes munkát folytatók körében végzett kérdőíves felmérés<sup>2</sup> 492 válaszadójának különböző módon vallásos csoportjait hasonlítja össze, és arra tesz kísérletet, hogy bemutassa a vallásosság említett szerepeinek az önkéntes tevékenység eltérő módjaiban, az önkéntesnek a tevékenységhez való hozzáállásban, illetve az önkéntességnek a lelki egészségre gyakorolt hatásában megjelenő megnyilvánulásait.<sup>3</sup>

Az elméleti háttér felvázolása után konkrét kutatási előzmények ismertetése következik, majd a vizsgálat fő kérdései, hipotézisei és módszerei kerülnek bemutatásra. Az elemzés sorra veszi a fentebbi kérdéseket, majd a Következtetések címet viselő részben ezek értékelése és egy rövidebb kitekintés történik.

## A VALLÁSOSSÁG ÉS AZ ÖNKÉNTESÉG VISZONYÁNAK ELMÉLETI HÁTTERE

### *A vallásosság társadalmi funkciói*

A vallás életünkre – attitűdjeinkre, véleményeinkre, viselkedésünkre, életutunkra, lehetőségeinkre stb. – gyakorolt hatását sokszor és sokan vizsgálták (Davie 2010; Hámori 2020), ez tulajdonképpen a vallás társadalmi szerepe vizsgálatának egyik kitüntetett terepe, Durkheimig és Weberig is visszavezethető hagyomány. Ezen az irányon belül a vallásosságnak az egészséggel, a lelki egészséggel és a szubjektív jóléttel fennálló összefüggése az a szűkebb – de persze már hatalmas irodalommal rendelkező – terület, amely az önkéntesség-vizsgálatokkal kapcsolatba hozható.

---

<sup>2</sup> A felmérés az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Pedagógiai Kar, Iskolapszichológiai Tanszék keretében, Dorner László vezetésével készült.

<sup>3</sup> Oksági kapcsolatra a felmérés keresztmetszeti és a minta szűk jellegéből adódóan – vagyis megfelelő kontrollváltozó bevonásának lehetősége híján – következtetni nem tudunk, ezért csak az egyes csoportok közötti különbségekre tudunk rámutatni.

Az általában a vallásnak az egészségi állapotra, a lelki egészségre gyakorolt pozitív hatására vonatkozó empirikus eredmények közül itt Raphael Bonelli és Harold Koenig munkája (2013) azért kiemelendő, mert nem egyetlen, saját megfigyelésre alapoz, hanem kutatások sorának eredményeit összegzi. A szerzők megjelent elemzések áttanulmányozása során azt találták, hogy a vizsgálatok döntő többségében kevesebb pszichiátriai problémát mutattak ki a vallásos személyek körében, mint a nem vallásosokéban.

A vallásosság hatásának elemeit is fontos szemügyre venni, Christopher Ellison (1991) amerikai valláskutató például a vallásosság és a szubjektív jólét összefüggését vizsgálva azt hangsúlyozza, hogy a vallásgyakorlással szemben a vallási bizonyosságnak van egyértelmű, közvetlen hatása a jóllétre, s ez az élettel való elégedettség esetén különösen erős az idősök körében.

Kopp Mária és munkatársai, amikor a 2002-es, Hungarostudy elnevezésű magyarországi kutatássorozat adatait elemzik (Kopp et al. 2004), szintén két komponensre bontják a vallásosságot: a vallásgyakorlat mellett a spiritualitást különböztetik meg, amit a vallás fontosságára való rákérdezéssel mérnek. Ellissonal (1991) némileg ellentétesen arra jutnak, hogy míg az előbbi valóban pozitívan korrelál a szubjektív jóléttel (a WHO szubjektív jólét-kérdőíve alapján számított indexen magasabb pontot érnek el a rendszeres vallásgyakorlók, valamint kevésbé depressziósak, kevésbé ellenségesek, viszont együttműködőbbek stb.), addig az utóbbit, a spiritualitást vizsgálva nem ilyen egyértelmű az összefüggés, a várt irányú kapcsolatok mellett vannak éppen ellentétes tendenciák is (a vallást nagyon fontosnak tartók körében például gyakoribb a depresszió). Vizsgálatuk és értelmezésük alapján a vallásgyakorlatban (is) a társas támogatás fontossága bizonyosodik be.

Székely András és szerzőtársai (2022) munkájából kiderül, hogy a Hungarostudy későbbi hullámai már a vallásgyakorlat esetén sem rögzítenek egyértelmű összefüggést, 2021-ben a súlyos depresszió előfordulása például a vallásukat ritkán, de gyakorlók körében a legmagasabb, és a gyakran gyakorlók körében is magas, valamint itt a legalacsonyabb a WHO szubjektív jóléti indexének értéke is. Ugyanakkor a koherencia – az élet értelmébe vetett hit és a megbirkózás érzése –, valamint a társas támogatás továbbra is a vallásgyakorlók körében a legmagasabb.

A valláskutatás egy újabb iránya a nem vallásosok vizsgálata felé fordul. Joseph Baker és munkatársai (2018) rámutatnak, hogy a vallásosság pozitív hatása nem jelenti azt, hogy a nem vallásosok viszont egységesen rosszabb mentális (és fizikai) állapottal rendelkezzenek.

Vizsgálatukban maga a vallásosság nem folytonos skálaként jelenik meg, és a nem vallásos személyeket több csoportba sorolják be. Az Amerikai Egyesült Államokra vonatkozó felmérési eredményeik szerint az ateisták például jobb lelki és fizikai egészségnek örvendenek, mint a többi nem vallásosok.

Összességében, ha nem is egybehangzóak az eredmények, az elemzések nagyobb része a vallásosságot különféle megközelítésben bár, de pozitív hatóerőnek tartja az egészség, a lelki egészség vonatkozásában.

A vizsgálatok egy másik része azzal foglalkozik, hogy a vallásosság hatásait elemekre bontsa, s ezzel a kapcsolatok mögött meghúzódó mechanizmusok mélyebb megértésének irányába mutasson. Ellen Idler (1987) például azt hangsúlyozza, hogy a különféle támogató mechanizmusok nem egy srófra járnak, hanem ezek különféleképpen hatnak az egészségi állapotra. A vallásosság hatásával kapcsolatban is kiemeli, hogy az nem egyszerűsíthető le templomba járásra. Négy mechanizmust különböztet meg:

- a vallásosság egyszerűen azzal hat, hogy a vallásos személy bizonyos káros viselkedéseket vallási alapon elutasít (illetve egészségeseket pedig megtart);
- a vallási közösséghez tartozás pszichés és fizikai segítséget nyújthat (illetve negatív hatást is kifejthet);
- a vallás, mint értelemadó rendszer csökkentheti a bizonytalanság érzést, és végül
- a vallás a szenvedésnek jelentést tulajdoníthat, és ezzel elviselhetőbbé teszi.

Idler ezeket a mechanizmusokat idős emberek egy mintáján meg is vizsgálja, s azt találja, hogy a vallásosság valóban együtt jár mind a fizikai, mind a pszichés megbetegedés alacsonyabb kockázatával.

Ellison (1991) négy elemet emel ki, összefoglalása szerint a vallás ezen, egymást nem kizáró csatornákon keresztül erősíti a szubjektív jólétet. Ezek

- a társadalmi integráció és támogatás,
- az istennel való személyes kapcsolat,
- az értelemadás és az „egzisztenciális koherencia” rendszerének megteremtése, valamint
- az adott vallási szervezet specifikus mintája és életstílusa.

Az értelemadás mint a vallás funkciója Tomka Miklósnál (1999) is megjelenik, az ő összefoglalása szerint ez a vallás integráló, konzerváló, megújító és szekularizáló funkciói mellett az egyik. Témánk szempontjából az első kettő a lényeges: az *értelemadás* azt jelenti,

hogy a vallás rendszerbe, rendbe szervezi az életet, választ ad az élet nagy kérdéseire, a *társadalmi integráció* pedig azt, hogy a társadalom tagjai által kölcsönösen elfogadott értékeket, erre alapozó közösséget nyújt. A funkcionalista vallásszociológia képviselője, Niklas Luhmann is az elsőt emeli ki munkáiban (Luhmann 1977; 2002) és ezt mutatja be Bognár Bulcsu (2017) is.

Pikó Bettina (2002; 2018) Iidlerhez (1987) hasonló felsorolást ad a vallás egészségmegővő szerepét taglalva, és kiemelt szerepet kap írásaiban az életmódra gyakorolt, a vallási előírásokon keresztül történő hatás, valamint a közösségi támogatás. A közösség – mint kiemeli – a pszichés támogatáson túl tényleges fizikai segítségnyújtást is jelenthet. Ezen kívül Pikónál a vallásgyakorlás általi vallási megküzdési, konfliktuskezelési funkció szerepel (ami többé-kevésbé az idleri, szenvedéssel való megküzdés-funkciónak felel meg), valamint a hit és értékek általi normaadás, a „morális keret” (Pikó 2018: 235) nyújtása (ami Iidlernél az értelemadásban jelenik meg). Sőt, ki is egészíti ezt a listát egy ötödik ponttal, amikor a vallásosságnak a vallásos személyek önkéntességén és szociális aktivitásán keresztül a szubjektív jólétre kifejtett hatására hívja fel a figyelmet.

Az etikai iránymutatás-funkció emelhető ki José Casanovának (1995) a vallásnak a társadalmi nyilvánosságban való megjelenéséről írt munkájából. A szerző szerint a vallás egyrészt a nyilvánosságban emlékeztetni képes az államot az erkölcsi célokra, másrészt magát etikai közösségként meghatározva a nyersen individualista ideológiával szemben ellensúlyt képvisel, harmadrészt pedig folytonosan emlékeztetni képes a szolidaritásra és a személy méltóságára.<sup>4</sup> Mind a vallás társas kapcsolatok útján történő megerősítő szerepe, mind a vallásos etikai útmutatás szerepe megjelenik Steven Stack és Augustine Kposowa (2011) munkájában. Bár ők négy mechanizmussá bontják a vallás – az öngyilkossággal szemben – „megővő szerepét”, amikor a felekezethez tartozás integráló erejéről, a hittételek elfogadásával mért vallási elköteleződés szerepéről, a vallási közösséghez tartozásból fakadó kapcsolathálózati védelemről, valamint a vallás morális közösségéről beszélnek, alapvetően e két motívum ragadható meg a tételeikből.

Chun Kim-Prieto és Leanne Miller (2018) is négy folyamatot nevez meg: az értelemadást, a megküzdést, a társas támogatást és a (vallási) érzelmeket – vagyis ők Iidler első, egyes

---

<sup>4</sup> Itt érdemes megemlíteni Robert Bellah (1967) civilvallás-elméletét is, amelyben a szerző hasonló hatást tulajdonít egy tulajdonképpen általános, nem konkrét valláshoz kötődő nemzeti vallási tudatnak, amit „civil vallásnak” nevez.

cselekedeteket elutasító vagy másokra serkentő direkt hatását nem veszik számításba, viszont külön tényezőként azonosítják a (vallási) érzelmeket.

Számtalan munka foglalkozik a vallás szerepével, funkcióival, amelyekre itt most nem térünk ki részletesen, de az megállapítható, hogy a feltárt funkciók és hatásmechanizmusok egymással kölcsönös összefüggésben állnak, összefonódnak, elválasztani is nehéz őket egymástól. Összességében az önkéntességgel kapcsolatba hozható funkciók közül az etikai-morális útmutatást, normaadást, az élet felsőbb értelmébe vetett hitet és a közösség, társas kapcsolatok erejét érdemes kiemelni.

Amennyiben, ha arra a kérdésre keressük a választ, hogy miért és milyen módon végez önkéntes tevékenységet valaki speciálisan azért, mert vallásos – és ezzel nem zárjuk ki, hogy más motívumai is vannak! –, a fenti kutatások és elméletek alapján azt mondhatjuk, hogy azért, mert számára ez a vallása és vallási közössége tanításából jövő erkölcsi kötelesség és norma, és/vagy mert számára a világ rendjébe történő beleilleszkedésből fakad az, hogy a közösségért, a közjóért tevékenykedik, végül pedig azért, mert a közösség erre serkenti, a társak hívják, jó velük lenni.

### *Vallásosság és önkéntesség*

A vallás és önkéntes tevékenység kapcsolatának kutatása során fő elméleti kérdésként az imént ismertetett magyarázatok és ezekhez hasonlóak merülnek fel. Témánk szempontjából érdemes azonban különválasztani egymástól

- az önkéntesség előfordulása mögött álló okok vizsgálatát, az önkéntességi motivációt – vagyis itt konkrétan azt, hogy miért végez nagyobb eséllyel önkéntes tevékenységet valaki, aki vallásos,
- a vallásosságnak az önkéntes tevékenység során megmutatkozó hatását – azaz azt, hogy az ember vallásossága hogyan és miért befolyásolja magát az önkéntes tevékenységét, az ahhoz való hozzáállását, illetve,
- ezen túlmenően, interakciós változóként (más néven moderátorként) az önkéntesség mint tevékenység hatását.

Ami az első kérdést illeti, a kifejezetten az önkéntes munka mögötti vallási motivációk vizsgálata kapcsán Fényes Hajnalka (2015) összefoglalása szerint két irány emelhető ki: a vallási közösség hatásait és az egyéni és közösségi vallásosság hatásait hangsúlyozó. A strukturális elmélet szerint a templomba járás növeli a társadalmi integrációt, ami viszont

pozitívan hat az önkéntességben való részvételre. A kulturális elmélet szerint a templomba járó személyek körében nagyobb az etikai, normatív kötelezettség a segítségre, míg a normatív elmélet szerint a vallási közösség magát az önkéntes munka normáját erősítheti. Ami a vallásosság hatását illeti, mind az egyéni, mind a kollektív vallásosság hat az önkéntesség vállalására, de a második hatása egyértelműbb és erősebb (Voicu – Voicu 2003; Monsma 2007).

Amikor pusztán az önkénteseket vizsgálják, mint jelen dolgozatban is, a két fő kérdés – amibe oksági kapcsolatok feltárása is beletartozik – a vallásosok önkéntessége (azaz, hogy a vallásosok többet és máshogy, illetve más hozzáállással végeznek-e önkéntes tevékenységet, mint a társadalom többi tagja, s ha igen, miért); illetve a vallásosság, az önkéntesség és mentális egészség kapcsolata (leginkább az, hogy a vallásosság módosítja-e az önkéntesség mentális egészségre, szubjektív jólétre gyakorolt pozitív hatását).

#### *A vallásosok önkéntességének kérdései*

- A vallásosok inkább és többet végeznek önkéntes tevékenységet?

Ami az első kérdést illeti, meglehetősen egy irányba mutatnak a kutatási eredmények, ugyanúgy, ahogy általában a vallás egészségre és nagyrészt a lelki egészségre gyakorolt hatását illetően is: igen, mind a formális, mind az informális önkéntesség jobban jellemző a vallásosokra (Fényes 2015; Tienen et al. 2011; Voicu – Voicu 2013).

- A vallásosok máshogy vesznek részt az önkéntességben?

Egyes kutatások szerint az egyéni vallásosság inkább csak az informális önkéntességet növeli, a formális önkéntesség esetén más mechanizmusok érvényesülnek (Tienen et al 2011). Ezzel szemben áll az Önkéntesség Magyarországon 2018 vizsgálat eredménye (Gyorgyovich 2021), szerint éppen a formális önkéntesek között volt jóval több vallásos személy.

Egy másik felvetés, hogy a vallási típusú önkéntesség nagyobb a vallásosok körében (Nichol et al. 2024). Azt is láthatjuk, hogy mivel a vallásos önkéntesek jobban hajlanak az altruista motivációjú önkéntességre (Czike – Kuti 2006; Fényes 2015), esetükben ez a szervezetválasztásban is megjelenik.

- A vallásosok más okból végeznek önkéntes tevékenységet, mint mások?

E kérdés ugyan – ahogy már jeleztük – nem egészen egyezik meg azzal, hogy miért nagyobb a vallásosok önkéntességi hajlama, s igazából már az önkénteseken belüli különbségekre

irányul, de a vallásosság mint hatótényező vizsgálata jelenik meg itt is, s ezért a taglalása szinte összeolvad az előzőével.

### *A vallásosság, az önkéntesség és a szubjektív jólét kapcsolata*

Azzal kapcsolatban, hogy a vallásosság módosítja-e az önkéntesség mentális egészségre, szubjektív jólétre gyakorolt hatását, Beth Nichol és szerzőtársainak (2024) több elemzést összefoglaló munkája sok fontos adalékkal szolgál. Ezek alapján az látszik, hogy a vallásosság pozitívan befolyásolja az önkéntességnek az egészségre és a szubjektív jólétre gyakorolt, amúgy is meglevő pozitív hatását. Ugyanakkor azt is megjegyzik, hogy kérdéses, pontosan miért hat így a vallásosság. Az egyik lehetséges magyarázat a vallásosság altruizmussal való összefüggése, a másik viszont az, hogy a csoportidentitást erősíti a saját csoport számára végzett tevékenység. Ez utóbbi eset felveti annak kérdését, hogy vajon a nem saját csoport számára végzett önkéntes munkával mi a helyzet. A csoporthoz tartozás, mint motívum a normákon keresztül is kifejtheti a hatását, s ha ez áll fenn, az tágabb körben ad magyarázatot a vallási hatásra.

### *Magyar kutatási eredmények az önkéntesség és a vallásosság kapcsolatáról*

A magyarországi helyzetet illetően – az eddigi országos önkéntesvizsgálatok alapján – ismert, hogy az önkéntesek között több a vallásos (lásd Czakó et al. 1995; Czike – Kuti 2006; Gyorgyovich 2021), mint a teljes népességben, ezen kívül a 2018-as vizsgálatból az is kiderült, hogy a formális és informális önkéntesek között is van némi különbség, az előbbi csoportban több az egyházasan vallásos (Gyorgyovich 2021).

Az Európai Értékrend Vizsgálat – amely arra is lehetőséget ad, hogy nem önkéntesek jellemzőit is behatóbban összehasonlítsák az önkéntesekével – 2008-as felmérése alapján Bartal Anna Mária arra is rámutat, hogy az önkéntesek nemcsak vallásosabbak, de elégedettebbek is az életükkel, és boldogabbak is, mint a teljes népesség (Bartal 2010). A 2017-es adatok már azt mutatták, hogy a valamilyen szinten vallásos emberek (akik legalább egyházhoz tartozónak és istenhívőnek mondják magukat) a népesség egészéhez képest nagyobb arányban számoltak be arról, hogy az elmúlt időszakban<sup>5</sup> végeztek önkéntes tevékenységet. Az egyházas maghoz tartozóknak feltehetően nagyobb része végzett tipikusan altruista motívumhoz sorolható

---

<sup>5</sup> Az EVS felmérés kategóriája szerint az elmúlt hat hónapban.

tevékenységet, hiszen körükben nagyobb arányban voltak olyanok, akik vallási, oktatási és jótékonyági, míg a tágabban vallásosok körében olyanok, akik politikai, szakmai, sport és önszervező önkéntes szervezetek tagjai voltak.<sup>6</sup>

A Debreceni Egyetemen végzett egyetemistakutatások (Fényes – Pusztai 2012; 2020; Fényes 2015) alapján a szerzők megállapítják, hogy a vallásosság pozitív hatással van az egyetemisták önkéntes tevékenységeire, aminek egyik fontos oka a vallási közösségben élő norma, ami az altruizmust hangsúlyozza. Ugyanakkor a vallásos hallgatók esetében is vegyes motiváció jelenik meg, ha náluk a nem vallásos társainál gyakrabban jelenik is meg a segítő szándék és a közösségi elkötelezettség mint fő motiváció. A kutatók azt is kiemelik, hogy az önkéntes tevékenységek erősítik a társadalmi tőkét. Azon hallgatók, akik rendszeresen végeztek önkéntes tevékenységet, jellemzően erősebb szociális hálóval rendelkeznek, ami hosszú távon előnyös lehet szakmai és társadalmi kapcsolataik építése során. A vallásos közösségek különösen hatékonyak a társadalmi tőke felhalmozásában, mivel a vallási szervezetek által nyújtott kapcsolatok és támogatási rendszerek gyakran erősebbek, mint a szekuláris önkéntes-hálózatok.

## KUTATÁSI KÉRDÉSEK ÉS MÓDSZERTAN

Amennyiben kifejezetten az önkéntesek csoportján belül vizsgálódunk, több információt kaphatunk a tényleges tevékenységről és annak háttéréről. Ekkor is feltehetünk a vallásossággal összefüggő kérdéseket, és így lehetőségünk nyílik arra, hogy megállapítsuk a különféle vallásossági típusok megjelenését e csoportban. Megvizsgálhatjuk azt is, hogy a vallásossági típusokon belül milyen önkéntességi jellemzők ragadhatók meg, és ezzel a vallásosság hatásának egy olyan aspektusához jutunk el, aminek az elméletin túl gyakorlati jelentősége is van. Erre egy lakossági minta nem alkalmas, mivel ott jóval kisebb az önkéntesek száma, illetve magának az önkéntes tevékenységnek is kevesebb jellemzője jelenik meg. Ha az eltérő vallásossággal rendelkező önkéntesek más-más típusú tevékenységben vesznek szívesen részt, ha máshogy viszonyulnak saját tevékenységükhöz, és ha az önkéntes tevékenység más-más összefüggést mutat a szubjektív jólétükkel és mentális állapotukkal, akkor ezt érdemes figyelembe venni az önkéntes-koordinációban. Tényleges hatások

---

<sup>6</sup> Az EVS 2017-es adatállományai alapján saját számítás.

kimutatására egyetlen keresztmetszeti vizsgálat nyilván nem elegendő, de néhány összefüggésre rá tudunk így is mutatni. Jelen elemzésben az önkéntességgel kapcsolatos érzésekre, az önkéntességgel való elégedettségre, az önkéntes tevékenység típusaira, valamint a társas kapcsolatokra kerül a hangsúly.

A vallásosság és önkéntesség kapcsolatának két fő kérdését, valamint a vallásosság szóba jöhető hatásmechanizmusait szem előtt tartva, az eddigi vizsgálatok eredményeire is alapozva a következő kérdéseket és hipotéziseket fogalmaztuk meg:

- A vallásosság hat-e az önkéntességre, azaz többet, máshogy, más hozzáállással önkéntesek-e a vallásosok, mint a nem vallásosok?
  - a. A vallásos önkéntesek többet és gyakrabban végeznek-e önkéntes tevékenységet, mint nem vallásos társaik? Az önkéntes munka mögötti erős vallási motivációhoz kapcsolódva az a feltevésünk – a korábbi eredményeket is tekintetbe véve –, hogy igen, mégpedig az egyházasan vallásosok lesznek időben és gyakoriságban legaktívabbak.
  - b. A vallásos önkéntesek más területeken dolgoznak-e szívesebben, mint nem vallásos társaik? Mivel az önkéntes tevékenység a vallásosság etikai megfontolásaihoz is kapcsolódva, a segítség, az emberszeretet kívánalmának megnyilvánulásaként is értelmezhető, feltevésünk az, hogy igen, lesznek különbségek, mégpedig abban, hogy az egyházasan vallásosok nagyobb arányban fognak karitatív jellegű tevékenységekben részt venni.
  - c. Minek tekintik a vallásosok az önkéntességet, eltér-e körükben annak értelmezése és értékelése? Feltevésünk az, hogy az önkéntességnek azok az értékelései, amik összefüggésbe hozhatók a vallás által követői elé állított értelemmel, nagyobb elfogadottsággal fognak rendelkezni az egyházasan vallásosok között. A kérdőívben szereplő kérdésekből „az önkéntesség pozitív értelme”, „az önkéntes munka mint az értelemadás eszköze” és „az önkéntes munka mint nagyobb jó” nevű alsókálák kerültek kialakításra,<sup>7</sup> ezekre vonatkozik tehát a feltételezés. Az első alsókála tételei az önkéntesség

---

<sup>7</sup> A skálák a következő tételeket tartalmazták: 1. *Az önkéntesség pozitív értelme*: „Egy értelmes önkéntes munkát találtam.”; „Tisztában vagyok azzal, hogy az önkéntes munkám miképp járul hozzá az életem értelmességéhez.”; „Jól tudom, hogy mi teszi értelmessé az önkéntes munkámat.”; „Rátaláltam egy olyan önkéntes munkára, amelynek értelmes célja van.” 2. *Az önkéntesség, mint az értelemadás eszköze*: „Úgy érzem, hogy az önkéntes munkám hozzájárul a személyes fejlődésemhez.”; „Az önkéntes munkám segít abban, hogy jobban megértem önmagam.”; „Az önkéntességem segítségével jobban megértem a körülöttem lévő világot.” 3. *Az önkéntesség, mint egy nagyobb jó iránti motiváció*: „Az önkéntes munkám egyáltalán nincs hatással a világra.”

értelmes célt kitűző szerepét járják körül, a második a személyiség kiteljesedését, az ember önmaga megértését segítő funkcióját, a harmadik pedig egy magasabb rendű cél elérését segítő jellegét.

A skálapontszám egyszerűen az egyes tételek 1-5-ig terjedő, Likert-típusú skálapontozásából fakadó pontok összeadásával állt elő, és így a háromtételes skálák 3-15-ig, a négytételes skálák pedig 4-20-ig tartó terjedelemmel rendelkeznek.

Ezek közül itt az elsőre és a harmadikra vonatkozik a feltevésünk, amely így a vallásosságnak értelemadó szerepéhez kapcsolódik. A második alszála ugyan éppen az „értelemadás” kifejezést foglalja magában, témánk szempontjából mégis inkább sorolható a személyes, szubjektív jólét fogalmához, ezért a következő pontban tárgyaljuk.

- A vallásosságnak az önkéntesség mentális egészségre kifejtett hatását módosító hatása – ezt jelen felmérés alapján nem, vagy csak nagyon korlátozottan lehet vizsgálni, hiszen keresztmetszeti adatok állnak rendelkezésre. Mivel azonban a kérdőívben szerepelt néhány olyan kérdés, amely kifejezetten az önkéntesség hatására vagy az előtte-utána állapotra irányult, néhány irány – korlátozott érvényességgel bár, de – így is megfogalmazható.
  - a. A vallásos önkénteseknek az önkéntes tevékenységben történő részvétel révén nagyobb mértékben növekszik-e a társas kapcsolataik kiterjedtsége? Feltevésünk – a vallásosság kapcsolati tőke szerepéhez kapcsolódva – az, hogy igen, az egyházián vallásosok körében nagyobb lesz a megszerzett barátok száma.
  - b. A vallásos önkéntesek körében nagyobb lesz-e a tevékenységükkel elégedettek aránya, vagyis hozzájárul-e a vallásosság ilyenformán a nagyobb szubjektív jóléthez? Feltevésünk az, hogy igen, az önkéntességgel való elégedettség átlagosan magasabb szintje fog megmutatkozni az egyházián vallásos önkéntesek körében, mivel az e tevékenységekben való részvétel annak az erkölcsi meggyőződésnek való megfelelést jelentheti, ami vallásosságukból fakad.
  - c. A vallásos önkéntesek számára az önkéntes tevékenység saját megítélésük szerint inkább járul-e hozzá a személyiség kiteljesedéséhez, a saját maguk megértéséhez? Feltevésünk az, hogy igen, átlagosan magasabb pontszámot fognak kapni az „önkéntesség, mint értelemadás” alszálán az egyházián vallásos önkéntesek, mivel az e tevékenységekben

---

(ennek pontozása természetesen fordítva került aztán bele a skálába); „Tudom, hogy az önkéntes munkám pozitív változásokat eredményez a világban.”; „Az önkéntes munka, amit végzek, egy nagyobb cél szolgálatában áll.”

való részvétellel úgy érezhetik, hogy a közjóért végzett cselekvéssel egyénileg illeszkednek egy nagyobb rendhez.

A vizsgálat során az „Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata” című felmérés adatállományával dolgozunk, amelynek online válaszadáson alapuló, kényelmi mintájába 492, civil-nonprofit szervezeteknél végzett formális önkéntességben résztvevő személy került bele. A válaszadók között többségben (75 százalék) voltak a nők, átlagéletkoruk 50,3 év (tehát a magyar lakosságnál átlagosan kicsit idősebb a minta), felülreprezentáltak a városiak (a budapestiek is, jócskán, az itt megjelenő, mintegy 30,7 százalékos aránnyal), és alulreprezentáltak a falusiak, és alig volt köztük alacsony végzettségű, a többségük (78,6 százalék) diplomás.

A vallásosságra a kérdőívben két kérdés vonatkozott, az egyik a vallásosság szerinti önbesorolásra, a másik a felekezetre. Az elsőt illetően megállapítható, hogy a minta három, nagyjából azonos nagyságú csoportból áll: nem vallásos (33,5 százalék) – maga módján vallásos (35,7 százalék) – egyház tanítása szerint vallásos (30,8).<sup>8</sup> Ami a felekezetre vonatkozóan, a 325, felekezethez tartozó személyből 66,2 százalék katolikus, 20 százalék református, 5,8 százalék evangélikus és 8 százalék egyéb vallásúnak vallotta magát – nagyjából az országos átlagnak megfelelően.

A felekezettel a továbbiakban nem foglalkozunk, hiszen kérdésfeltevésünk szempontjából igazán az egyházhoz való tartozásnak és nem tartozásnak lehet jelentősége, azt viszont a vallásosság típusát firtató kérdés jobban behatárolja. A vallásosokon belül így mindig az egyházián vallásosokra fogunk koncentrálni, mivel ez egy viszonylag jól lehatárolható csoport, és a vallásosság hatásmechanizmusait vizsgálni is esetükben van nagyobb értelme.

Mivel a továbbiakban az egyházián vallásos személyekre irányul a figyelmünk, e csoport néhány társadalmi-demográfiai jellegzetességét is érdemes megvizsgálni. Megállapítható, hogy körükben is jóval több a nő, de – a nem vallásosokhoz hasonlóan – a minta egészében tapasztaltnál kisebb az arányuk (69,7 százalék), hogy a mintánál kevesebb köztük a fiatal (18-35 éves), és több a fiatalabb felnőttkorú (36-50 éves), hogy több köztük a falun és kisvárosban élő, kevesebb a nagyobb városban, és jóval kevesebb a Budapesten élő. Ahogy a minta

---

<sup>8</sup> Azt a 21 főt, aki nem tudott választani, vagy egyéb választ adott, nem volt érdemes figyelembe venni, ők a továbbiakban nem is szerepelnek az elemzésben, így a minta 471 főre szűkölt. E kisebb csoport kihagyása gyakorlatilag nem változtatja meg az előbb ismertetett megoszlásokat.

egészségen, köztük is a többség diplomás, és ez az arány még magasabb is esetükben: 83,5 százalék a minta 78,6 százalékos értékével szemben. Végül látható az is, hogy több a körükben a dolgozó (66 százalék az 57,5 százalékkal szemben), és jóval kevesebb a tanuló (5 százalék a 11,5 százalékkal szemben), illetve valamivel kevesebb a nyugdíjas (29,1 százalék a 31 százalékkal szemben).

Az elemzésben keresztábra- és regresszióelemzést alkalmazunk. A fogalmak értelmezésére – ahol szükséges volt – az adott helyen kerül sor.

## EREDMÉNYEK – AZ ÖNKÉNTESÉG ÉS VALLÁSOSÁG EGY NEM REPRESENTATÍV MINTA ELEMZÉSE ALAPJÁN

### *A vallásosság önkéntességre gyakorolt hatása*

E részben azt vizsgáljuk, hogy többet, máshogy, más hozzáállással végeznek-e önkéntes tevékenységet a vallásosok, mint a nem vallásosok.

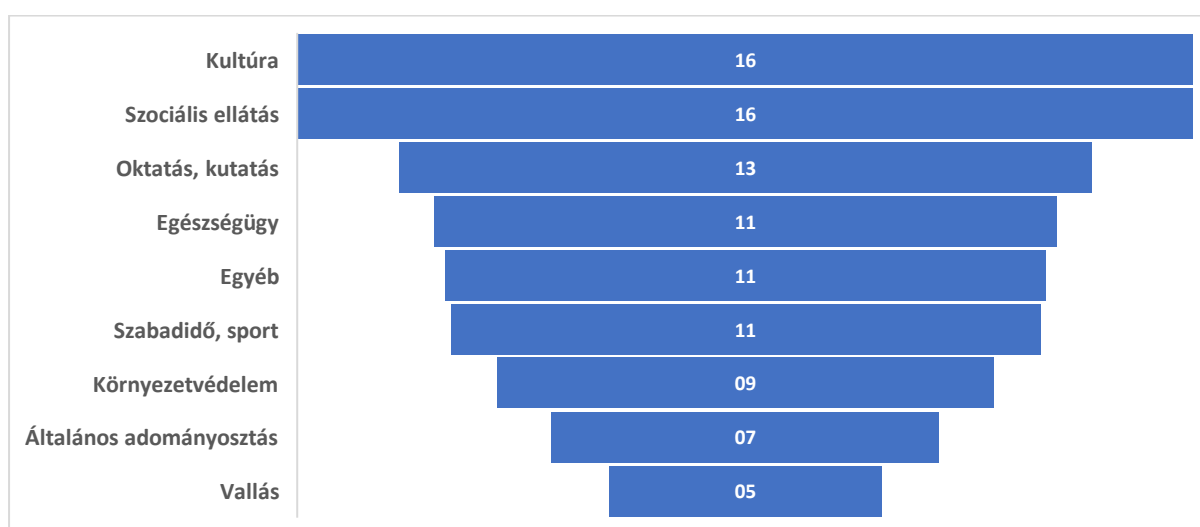
*Az önkéntesség gyakorisága és időtartama a vizsgált önkéntesek körében.* A mintába került, a vallásosság típusára határozott választ adó önkéntesek (a továbbiakban: a minta) általában *gyakran* vesznek részt önkéntes tevékenységben, több mint kétötödük (42,4 százalékuk) heti rendszerességgel. Azok közül, akik magukat az egyház tanítása szerint vallásosnak nevezték meg, még ennél is többen tartoznak ide, majdnem a felük (49,7 százalék), és a különbség szignifikáns ( $p=0,04$ ).

Mivel az egyházasan vallásosok körében magasabb az amúgy is gyakrabban önkéntes munkát végző foglalkoztatottak és nyugdíjasok aránya, megnéztük keresztábrákban a csoportonként különbséget is. Az eredmény szerint legalább részben valóban inkább összetételhatás áll fenn, semmint a vallásosság hatása nyilvánul meg, mivel a nyugdíjasok esetében nincs, a dolgozók esetében pedig alig van különbség vallásosság szerint a gyakori önkéntes munka szintjében. Viszont a tanulók körében egyértelműen többen végeznek hetente önkéntes tevékenységet az egyház tanítása szerint vallásosok (majdnem a felük, 49,7 százalék, szemben a minta 42,4 százalékával,  $p=0,04$ ).

Ami az összes, 2023-ban önkéntességgel töltött *időt* illeti, lényegében nincs különbség a vallásosság szerinti csoportok között. Az egyházasan vallásosok között ugyan egy hajszálnyival többen vannak azok, akik minimum heti egy órát önkéntes munkát végeztek (62,1 százalék, szemben a többiek 55,9 százalékával), de ez a különbség nem szignifikáns.

*Az egyház tanításai szerint, a maga módján és nem vallásos önkéntesek jellemzői az önkéntes tevékenység típusa szerint.* A válaszadók megnevezhették annak az önkéntes szervezetnek a tevékenységi körét, ahol önkéntes munkát folytattak. Az 1. ábra a már összevont csoportok megoszlását mutatja, ahol a sorrend következőképpen alakult: kultúra és szociális ellátás, majd oktatás, kutatás, amit az egészségügy, és az egyéb (ahová jellegzetesen a szakmai és (köz)politikai szervezetek tevékenysége tartozik) követ, valamint a szabadidő, sport, a környezetvédelem, az adományozás, és legvégül pedig a vallás.

1. ábra. Az önkéntesek megoszlása összevont tevékenységi típus szerint (százalék)



*Forrás:* Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata, 2024. alapján saját számítás.

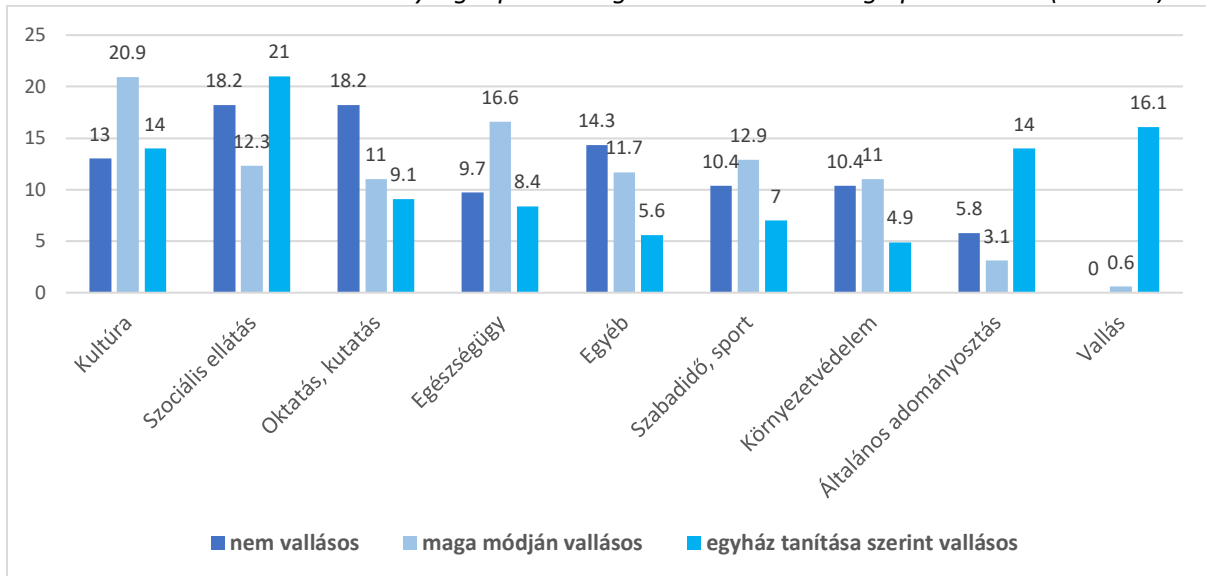
Az eltérő vallásosságú csoportokba tartozók körében eltérő sorrendet látunk a tevékenységi területet illetően, és a különbségek szignifikánsak ( $p=0,00$ ) (lásd 2. ábra).

A *nem vallásosok* első négy tevékenységi területe: oktatás, kutatás (18,2 százalék), szociális ellátás (18,2 százalék), egyéb (14,3 százalék), kultúra (13 százalék).

A *maguk módján vallásosok* első négy tevékenységi területe: kultúra (20,9 százalék), egészségügy (16,6 százalék), szabadidő, sport (12,9 százalék), szociális ellátás (12,3 százalék).

Az *egyháziasan vallásosok* első négy fő tevékenységi területe: szociális ellátás (21,0 százalék), vallás (16,1 százalék), kultúra és adományozás (14,0-14,0 százalék).

2. ábra. Az összevont tevékenységi típusok megoszlása a vallásosság típusa szerint (százalék)



*Forrás:* Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata, 2024. alapján saját számítás.

Amennyiben még inkább ki akarjuk emelni az önkéntes tevékenységek eltérő jellegét, és ezért a hasonlókat még jobban összevonjuk, érdemes lehet csak az oktatás-kutatás-kultúra, az egészségügy, a szociális ellátás, az adományozás, a szabadidő-sport, a környezetvédelem, a vallás és az egyéb csoportokat megkülönböztetni. Ebben az esetben a vallásossági típusok közötti eltérések kevésbé lesznek látványosak, az első három leggyakoribb tevékenység között, vagyis mindhárom csoportban a kultúra és a szociális érzékenység területei dominálnak:

*Nem vallásosok:* oktatás-kutatás-kultúra – 31,2 százalék; egészségügy, szociális ellátás, adományozás – 33,7 százalék; egyéb – 14,3 százalék.

*Maguk módján vallásosok:* oktatás-kutatás-kultúra – 31,9 százalék; egészségügy, szociális ellátás, adományozás – 32,0 százalék; szabadidő, sport – 12,9 százalék.

*Egyházasan vallásosok:* oktatás-kutatás-kultúra – 23,1 százalék; egészségügy, szociális ellátás, adományozás – 43,4 százalék; vallás – 16,1 százalék.

A különbségek azonban szignifikánsak maradnak most is ( $p=0,00$ ), és látható, hogy az egyházasan vallásosok számára – nem meglepő módon – a vallási önkéntes tevékenységet végző szervezetek sokkal fontosabbak, mint a többiek számára, valamint az is, hogy az „egészségügy-szociális ellátás-adományozás” nagy tevékenységekör is kiemelkedően teljesít az „oktatás-kutatás-kultúra” rovására. Ehhez még azt is érdemes hozzátenni, hogy ha megnézzük a megnevezett szervezeteket, köztük találjuk a tevékenységek besorolásánál a vallási

tevékenységhez került karitás („Karitás”, „Katolikus Karitás”, „Magyar Katolikus Karitás” stb.) szervezetet, illetve csoportjait, amelyek egyértelműen jótékonyági, karitatív munkát végeznek.

*Az önkéntesség értékelése és értelmezése az egyház tanításai szerint és a nem vallásos önkéntesek csoportjában.* Lineáris regressziós elemzés segítségével megvizsgáltuk az önkéntes munka mint nagyobb jó, illetve az önkéntes munka pozitív jelentése-skála és a vallásosság kapcsolatát. A vizsgálatok tanúsága szerint egyik skála esetén sem áll fenn különbség az egyházasan vallásos és a többi csoport között, és speciális alcsoportokat nézve sem találni ennek nyomát sem. Ugyanakkor árnyalja a helyzetet, hogy ha az alsókálék egyes tételeit külön nézzük, a témánk szempontjából egyik legfontosabb állítás esetén egyértelműen fennáll a várt irányú kapcsolat (és néhány egyéb tétel esetén is találhatók kisebb, de csak majdnem szignifikáns eltérések): az egyházasan vallásosok között nagyobb arányban találhatók olyanok, akik elfogadják azt a tételt, hogy „Az önkéntes munka, amit végzek, egy nagyobb cél szolgálatában áll” (összevonva a legalább részben és a teljes mértékben magukra igaznak gondolók csoportját), ahogy az 1. táblázat mutatja.

1. táblázat. Az önkéntes munka mint nagyobb cél állítás elfogadása az egyház tanítása szerint vallásos és a nem vallásos csoportban

Az önkéntes munka, amit végzek, egy nagyobb cél szolgálatában áll		Az egyház tanítása szerint vallásos?		
		Igen	Nem	Összesen
Igen	N	272	133	405
	%	80,8%	94,3%	88,4%
Nem, vagy is-is	N	45	8	53
	%	14,2%	5,7%	11,6%
Összesen	N	317	141	458
	%	100 %	100 %	100 %

p=0,007

Forrás: Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata, 2024. alapján saját számítás.

### *A vallásosságnak az önkéntesség mentális egészségre kifejtett hatását módosító hatása*

*Társas kapcsolatok kiterjedtsége az egyház tanításai szerint és a nem vallásos önkéntesek csoportjában.* A társas kapcsolatokra több kérdés is vonatkozott, közülük kettő azt igyekezett feltárni, hogy kifejezetten az önkéntes tevékenység által növekedett-e a válaszadók kapcsolati hálója. Az egyik kérdés azt tudakolta, hogy az önkéntes munkavégzés során hányan váltak

közeli barátokká az önkéntesek közül, míg a másik azt, hogy hány önkéntessel találkoznak más alkalmakkor is. Vallásosság szerint egyik kérdés esetén sem mutatkozik a teljes mintát tekintve különbség, viszont megint csak a két szélső vallásossági csoportot szembeállítva azt láthatjuk (2. táblázat), hogy az egyházián vallásosoknak láthatóan több barátjuk lett (átlagosan több mint 2,5 fővel), mint az egyáltalán nem vallásosoknak.

2. táblázat. Az egyház tanítása szerinti vallásosság és az önkéntes munka révén megismert barátok száma az egyházián vallásos és nem vallásos önkéntesek körében (lineáris regressziós együtthatók)

	Együtthatók <sup>a</sup>				
	Standardizálatlan együtthatók		Standardizált együttható		
	b	standard hiba	béta	t	szign.
Konstans	5,849	0,757		7,727	<0,001
Az egyház tanítása szerint vallásos? <sup>b</sup>	2,595	1,089	0,138	2,383	0,018

a. Független változó: Az önkéntes munkája révén megismert emberek közül hányan váltak közeli barátaivá?  
 b. Az egyház tanítása szerint vallásos: dummy változó, ahol az egyházián vallásosokat 1-gyel, a nem vallásosokat 0-val kódoltuk.

*Forrás:* Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata, 2024. alapján saját számítás.

Mivel az új barátok száma szoros összefüggést mutat a lakóhely településének nagyságával, és mintánk egyházián vallásos önkéntesei nagyobb arányban élnek kisvárosban vagy falun, kontrollváltozóként bevezettük a lakóhelyet, s ekkor már az összefüggés nem volt szignifikáns (3. táblázat). Lényegében tehát vallásosság és az önkéntes tevékenység révén kialakított új kapcsolatok között nem állapítható meg kapcsolat. Ez az összefüggés a másik kapcsolati kérdésre még ilyen, más tényező által közvetített módon sem áll fenn, ott nincs számottevő különbség a csoportok között.

3. táblázat. Az egyház tanítása szerinti vallásosság, a lakóhely nagysága és az önkéntes munka révén megismert barátok száma az egyháziisan vallásos és a nem vallásos önkéntesek körében (lineáris regressziós együtthatók)

	Együtthatók <sup>a</sup>				
	Standardizálatlan együtthatók		Standardizált együttható		
	b	standard hiba	béta	t	szign.
Konstans	6,226	0,699		8,907	<0,001
Az egyház tanítása szerint vallásos? <sup>b</sup>	0,625	1,071	0,028	0,584	0,56
Kisebb településen él? <sup>c</sup>	2,692	1,000	0,128	2,690	0,007

a. Függő változó: Az önkéntes munkája révén megismert emberek közül hányan váltak közeli barátaivá?  
b. Az egyház tanítása szerint vallásos: dummy változó, ahol az egyháziisan vallásosokat 1-gyel, a nem vallásosokat 0-val kódoltuk.  
c. Kisebb településen él: dummy változó, ahol a falun és kisvárosban élőket 1-gyel, a nagyobb városokban élőket 0-val kódoltuk.

*Forrás:* Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata, 2024. alapján saját számítás.

*Az önkéntességgel való elégedettség az egyház tanításai szerint és a nem vallásos önkéntesek csoportjában.* Az önkéntességgel való elégedettséget tekintve megállapítható, hogy a válaszadók igen elégedettek, a 10-es skálán átlagosan 8,41-es értékkel. A minta több mint háromnegyede (78 százaléka) legalább 8-ast adott. Ebből a nagyon elégedett mezőnyből viszont nem lógnak ki sem felfelé, sem lefelé az egyháziisan vallásosok, nincs különbség köztük és a többiek között.

*Az önkéntesség mint az értelemadás eszköze.* A háromtétéles skála és az egyháziias vallásosság kapcsolatát vizsgálva azt látjuk, hogy a kapcsolat csak bizonyos feltételek mellett áll fenn. Amint a 4. táblázat együtthatóiból látszik, csak 10 százalékos szinten szignifikáns ( $p=0,083$ ) ugyan a kapcsolat, de a skálán az egyháziak pontszáma valóban átlagosan valamivel nagyobb (0,38 ponttal).

4. táblázat. Az önkéntesség értelemadás-skála és a vallásosság összefüggése  
(lineáris regressziós együtthatók)

	Együtthatók <sup>a</sup>				
	Standardizálatlan együtthatók		Standardizált együttható		
	b	standard hiba	béta	t	szign.
Konstans	12,52	0,12	0	101,71	0,000
Az egyház tanítása szerint vallásos? <sup>b</sup>	0,380	0,220	0,080	1,730	0,083

a. Független változó: az önkéntes munka, mint az értelemadás eszköze-skála.  
b. Az egyház tanítása szerint vallásos: dummy változó, ahol az egyháziak 1-gyel, a többiek 0-val kódoltak.

*Forrás:* Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata, 2024. alapján saját számítás.

Szembeállítva viszont a vallásosság-skála két szélét – vagyis kihagyva az elemzésből a maguk módján vallásosokat – duplájára nő a különbség, egyértelműen szignifikánsan nagyobb az egyháziak vallásosságának pontszáma, most már 0,67 ponttal (5. táblázat).

5. táblázat. Az önkéntességi értelemadás-skála és a vallásosság összefüggése az egyháziakban  
vallásos és a nem vallásos önkéntesek körében  
(lineáris regressziós együtthatók)

	Standardizálatlan együtthatók		Standardizált együttható		
	b	standard hiba	béta	t	szign.
Konstans	12,23	0,17	0	70,81	0,000
Az egyház tanítása szerint vallásos? <sup>b</sup>	0,670	0,250	0,160	2,690	0,007

a. Független változó: Az önkéntes munka mint az értelemadás eszköze-skála.  
b. Az egyház tanítása szerint vallásos: dummy változó, ahol az egyháziak 1-gyel, a nem vallásosokat 0-val kódoltak.

*Forrás:* Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggéseinek vizsgálata, 2024. alapján saját számítás.

Ugyan az egyháziak csoportja néhány jellemző szempontjából eltérő összetételű, mint a nem vallásosok csoportja (kicsit tanultabbak, inkább kisebb településeken élnek), de e

tényezők a háttérvizsgálatok tanúsága szerint nem függenek össze a vizsgált skálával, így kontrollváltozók alkalmazására nem volt szükség.

## KÖVETKEZTETÉSEK

Elemzésünk során áttekintettük az önkéntesek néhány olyan tulajdonságát, vélekedését, amely kapcsolatban állhat a vallásossággal, köztük kiemelten mentális jólléttel kapcsolatos jellemzőket is.

Mintánk alapján vallásosok önkéntességét tekintve a következőket állapíthatjuk meg:

- Részben megerősítést nyert az a hipotézis, hogy az egyházasan vallásosok gyakrabban önkéntesek: a foglalkoztatási helyzetet is figyelembe véve egy csoportra, a tanulókra feltétlenül igaz ez (a dolgozók és a nyugdíjasok körében nincs szignifikáns különbség az egyházasan vallásosok és a többiek között, ha a nyomok szintén ebbe az irányba mutatnak is).

Az önkéntességre fordított idő nagyságrendjében azonban nincs különbség vallásosság szerint, így ez az alhipotézis elvetendő.

- Megerősítést nyert az a hipotézis, hogy az egyházasan vallásosok nagyobb arányban vesznek részt karitatív jellegű tevékenységekben. Bár mindhárom alcsoportban az egészségügy, szociális ellátás és adományosztás került az első helyre, az egyházasan vallásosok körében kiemelkedő (és a többiekénél szignifikánsan nagyobb) részarányt képvisel az ilyen típusú tevékenységekben való részvétel.
- Az önkéntesség értékelésével foglalkozó hipotézis első tétele nem, a második részben megerősítést nyert. Az önkéntes munka pozitív jelentése-skálán nem volt különbség a vallásosság szerint a csoportok közt, ezért ezt a feltevést el kell vetni, míg az önkéntes munka mint nagyobb jó esetén a teljes, három tételt tartalmazó skála alakulására ugyan nem volt szignifikáns hatással a válaszadók egyházas vallásossága, de az egyik fontos állítására („Az önkéntes munka, amit végzek, egy nagyobb cél szolgálatában áll”) külön igen, ezért ezt a hipotézist részben fenntarthatónak gondoljuk.

A vallásosságnak az önkéntes tevékenység mentális egészségre és szubjektív jólétre gyakorolt módosító hatását illetően a következő megállapításokat tehetjük:

- A vallásosságnak az önkéntesség révén kialakított társas kapcsolatokban játszott szerepe nem nyert megerősítést, mivel nem volt különbség a vallásosság szerint eltérő csoportok között, vagy ha igen, az összetételhatásból eredt.
- Az önkéntes munkával való elégedettségre vonatkozó hipotézist is el kellett utasítani, mivel egyáltalán nem találtunk különbséget a vallásossági csoportok szerint.
- Részben megerősítést nyert viszont az a hipotézis, hogy az önkéntességet az egyházasan vallásosok inkább ítélik meg úgy, mint ami hozzájárul a személyiség kiteljesedéséhez, saját maguk megértéséhez (vagyis az úgynevezett értelemadás-skálán magasabb pontszámot érnek el). Mindhárom vallási csoport vizsgálata esetén csak 10 százalékos szignifikanciaszint mellett, viszont a két szélső csoport összehasonlítása esetén 5 százalékos szignifikanciaszint alkalmazása mellett is fennállt a különbség, mégpedig a várt irányban, vagyis az egyházasan vallásosok kaptak átlagosan magasabb pontszámot a skálán.

Összességében vegyes eredményeket kaptunk a vallásosok és nem vallásosok közötti különbségeket illetően.

Egyrészt láttuk azt, hogy a teljes népességi aránynál több vallásos, egyházasan vallásos személy került be a mintába – ez azonban lehet esetleges is, a minta jellegéből fakadóan. Mindenesetre az önkéntességi affinitás erősebb voltára utal az is, hogy a minta tanulói csoportjában körükben nagyobb az önkéntességi gyakoriság. Az altruista motivációjú önkéntes tevékenységre irányultságuk megállapítására is kaptunk némi támogatást, mivel az adatok azt mutatták, hogy többen dolgoznak karitatív jellegű vagy ilyen munkát végző szervezeteknél. Az is kiderült, hogy az egyházasan vallásosok inkább fogják fel egy nagyobb cél érdekében végzett tevékenységnek az önkéntességet, vagyis az előző, inkább a vallás etikai jellegű iránymutatási funkcióján túl egyfajta vallási értelemadás is megmutatkozik itt. Ezt tovább erősíti az az összefüggés – amit már a vallásos önkéntesség mentális egészséggel való kapcsolatánál tudtunk megragadni –, hogy az egyházasan vallásosok inkább érzik úgy, hogy az önkéntesség hozzájárul a személyiségük kiteljesedéséhez, saját maguk megértéséhez, mint a nem vallásosok.

Másrészt viszont mintánk önkéntesei között vallásossági csoportok szerint egyáltalán nem találtunk különbséget sem az önkéntes munka pozitív, azt értelmesnek látó értelmezésében, sem a vele való elégedettségben. Ez talán a válaszadóink általában magas motiváltságával magyarázható, de további vizsgálatot igényel. Szintén nem kapott megerősítést a vallási

kapcsolatok szerepe-tézis, mivel láttuk, hogy az egyházasan vallásosoknak az önkéntes tevékenység kapcsán nem lett több barátjuk, nagyobb élő kapcsolathálójuk.

E mozaikokból az a kép rajzolódik ki, hogy a minta egyházasan vallásos csoportjában nem kiemelkedően más az önkéntességnek a mentális egészségben játszott szerepe, mint a nem vallásosokéban, viszont ami az önkéntesség mögött álló mozgatórugókban a vallás szerepét illeti, néhány ponton határozottan megjelennek a tipikus mechanizmusok, nevezetesen az etikai iránymutatás és az értelemadás. Ez azt sugallja, hogy létezik egy sajátos vallásos típusú önkéntesség, amely – ha magában foglalja is – nem azonos a vallási szervezetek számára végzett tevékenységgel.

Nem hallgathatjuk el ugyanakkor, hogy eredményeink általánosíthatóságának és értelmezhetőségének korlátját jelenti a minta speciális jellege, valamint az – és ez a nagyobb gond –, hogy a felmérésben magára a vallásosságra egyetlen kérdés vonatkozott csak, tehát a mechanizmusok mélyebb megértésére itt nem adódott lehetőség. Ez utóbbi problémából adódik ugyanis az, hogy ha hangsúlyoztuk is végig az elemzésben, hogy a vallásosságon belül a középpontba az egyházas vallásosságot állítottuk, igazából még e csoport tagjainak hovatartozása is erősen kétséges. Egyetlen, önbesorolásra épülő kérdés alapján ugyanis nem tudunk különbséget tenni a sok helyen bemutatott kiüresedett, szekularizálódott vallásossággal bíró, de akár még valamilyen egyházi-felekezeti identitással rendelkező csoport és a saját vallása követésében elkötelezett, meggyőződéses hívők között.<sup>9</sup> Mondhatjuk – Charles Taylorra (2007) és újabb magyar vizsgálatok eredményeire (lásd Bognár 2021) hivatkozva –, hogy eredményeink megerősítik a vallásos és nem vallásos értékrend közötti különbségek elmosódását, mindazonáltal a hipotéziseink alapját képező megfontolásaink a határozott kontúrral rendelkező, a magyar társadalomban is egyértelműen kisebbségi egyházasan vallásos magra irányultak, és az ezekre vonatkozó feltevések részben itt is megerősítést nyertek azzal, hogy egyértelműen további vizsgálatot igényelnek.

---

<sup>9</sup> Ezt csak egyetlen adalékkal szemlélítve: a 2017-es Európai Értékrend Vizsgálat adataiból is látszik, hogy azoknak a megkeresztelteknek, egyházba bejegyzetteknek, akik magukat az egyház tanítása szerint vallásosnak nevezték, több mint kétötöde (41,15 százalék) nem járt hetente templomba, ami pedig a legtöbb felekezetben akkor is szokásos, ha formálisan csak a katolikusok körében rögzített szabály.

## IRODALOM

- Baker, Joseph O. – Stroope, Samuel – Walker, Mark H. (2018): Secularity, religiosity, and health: Physical and mental health differences between atheists, agnostics, and nonaffiliated theists compared to religiously affiliated individuals. *Social Science Research*, 75. pp. 44-57.  
DOI: doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.07.003
- Bartal Anna Mária (2010): Élnek köztünk boldog emberek is... A magyar önkéntesek és nem-önkéntesek jellemzői a 2008. évi Európai Értékrend Vizsgálat tükrében. In. Rosta Gergely – Tomka Miklós (szerk.): *Mit értékelnek a magyarok? Az Európai Értékrend Vizsgálat 2008. évi magyar eredményei*. Budapest: OCIFE Magyarország, Faludi Ferenc Akadémia. pp. 143-186.
- Bellah, Robert N. (1967): Religion in America. *Daedalus*, 96(1) pp. 1-21.
- Bognár, Bulcsu (2021): Leader Cults and Secularized Faiths: Religiosity, the Choice of Values and Political Preferences in Hungary. *Polish Sociological Review*, 215(3) pp. 311-330. DOI: 10.26412/psr215.02
- Bognár, Bulcsu (2017): Religious Sensemaking and Social Exclusion in the Western World. *Polish Sociological Review*, 197(1) pp. 21-34.
- Bonelli, Raphael M. – Koenig, Harold G. (2013): Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: a systematic evidence-based review. *Journal of Religion and Health*, 52(2) pp. 657-673.
- Casanova, José (1995): Vallás és közösség Kelet- és Nyugat-Európában. Ford. Bérczes Tibor. 2000, 7(4) pp. 6-11.
- Czakó Ágnes – Harsányi László – Kuti Éva – Vajda Ágnes (1995): *Lakossági adományok és önkéntes munka*. Budapest: Központi Statisztikai Hivatal.
- Czike Klára – Kuti Éva (2006): *Önkéntesség, jótékonyosság és társadalmi integráció*. Budapest: Nonprofit Kutatócsoport Egyesület, Kutatócsoport és Önkéntes Központ Alapítvány.
- Davie Grace (2010): *A vallás szociológiája*. Ford. Wessely Anna. Pannonhalma: Bencés Kiadó.
- Ellison, Christopher G. (1991): Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(3) pp. 80-89. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136801>
- Fényes, Hajnalka (2015): Effect of Religiosity on Volunteering and on the Types of Volunteering among Higher Education Students in a Cross-Border Central-Eastern European Region. *Acta Universitatis Sapientiae. Social Analyses*, 5(2) pp. 181-203.
- Fényes, Hajnalka – Pusztai, Gabriella (2012): Religiosity and Volunteering among Higher Education Students in the Partium Region. In. Györgyi, Zoltán – Nagy, Zoltán (eds.): *Students in a Cross-Border Region. Higher Education for Regional Social Cohesion*. Oradea: University of Oradea Press, pp. 147-167.
- Földvári Mónika – Rosta Gergely (1998): A modern vallásosság megközelítési lehetőségei. *Szociológiai Szemle*, 8(1) pp. 127-137.
- Gyorgyovich Miklós (2021): A formális és informális önkéntesség – az Önkéntesség Magyarországon 2018. felvétel szerint. *Önkéntes Szemle*, 1(1) pp. 21-38.  
DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2021.1.21-38>
- Hámori, Ádám (2020): Well-being and Christianity. Relationship between contemporary European religiosity and subjective well-being. Doktori értekezés. Budapest: Budapesti Corvinus Egyetem.
- Idler, Ellen L. (1987): Religious involvement and the health of the elderly: some hypotheses and an initial test. *Social Forces*, 66(1) pp. 226-238. DOI: <https://doi.org/10.2307/2578909>

- Kim-Prieto, Chun – Miller, Leanne (2018). Intersection of religion and subjective well-being. In. Diener, Ed – Shigehiro, Oishi – Tay, Louis – Ze, Zhou (eds.): *Handbook of well-being*. Omaha: University of Nebraska. pp. 413-421.
- Kopp Mária – Székely András – Skrabski Árpád (2004): Vallásosság és egészség az átalakuló társadalomban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 5(2), pp. 103-125.  
DOI: <https://doi.org/10.1556/mental.5.2004.2.1>
- Luhmann, N. (1977): *Funktion der Religion*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Luhmann, N. (2002): *Die Religion der Gesellschaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Monsma, Stephen V. (2007): Religion and Philanthropic Giving and Volunteering: Building Blocks for Civic Responsibility. *Interdisciplinary Journal of Research on Religion*, 3. pp. 1-28.
- Nichol, Beth – Rob Wilson – Angela Rodrigues – Catherine Haighton (2024): 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: <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z>
- Pikó Bettina (2002): *Egészségszociológia*. Budapest: Új Mandátum.
- Pikó Bettina (2018): Vallás, lelki egészség, öngyilkosság. In. Zonda Tamás – Bozsonyi Károly – Moksony Ferenc (szerk.): *Az öngyilkosság szociológiája*. Budapest: Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan, pp. 231-258.
- Stack, Steven – Augustine J. Kposowa (2011): Religion and suicide acceptability: A cross-national analysis. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 50. pp. 289-306.  
DOI:10.1111/j.1468-5906.2011.01568.x.
- Székely András – Kovács Katalin Tünde – Székely B. András (2022): A vallásosság és a lelki egészség összefüggéseinek alakulása a Hungarostudy kutatások tükrében. In. Engler Ágnes – Purebl György – Susánszky Éva – Székely András (szerk.): *Magyar lelkiállapot 2021. Család – egészség – közösség: Hungarostudy 2021 tanulmányok*. Budapest: Kopp Mária Intézet a Családokért (KINCS), pp. 375-395.
- Taylor, Charles (2007): *A secular age*. Cambridge: Harvard University Press.
- Tienen, Marike van – Peer Scheepers – Jan Reitsma – Hans Schilderman (2011): The role of religiosity for formal and informal volunteering in the Netherlands. *Voluntas*, 22. pp. 365-389.  
DOI: <https://doi.org/10.1007/s11266-010-9160-6>
- Tomka Miklós (1999): *Vallásszociológia*. Internetes tankönyv.  
[http://www.tavas56.hu/szombat/vallasszociologia/tomka\\_1.htm](http://www.tavas56.hu/szombat/vallasszociologia/tomka_1.htm) Letöltve: 2024.11.26.
- Voicu, Bogdan – Malina Voicu (2003): *Volunteering in Eastern Europe: one of the missing links? Paper for the round table „Globalization, integration and social development in Central and Eastern Europe”*. University Lucian Blaga of Sibiu, Department of Sociology and Ethnology 6-8 September 2003. Kézirat.

# AZ ÖNKÉNTESÉG ÉS VALLÁSOS VILÁGKÉP KAPCSOLATA. A TÁRSADALMI VÁLTOZÁSOK HATÁSÁNAK ELEMZÉSE TÁRSADALOMELMÉLETI NÉZŐPONTBÓL.

BOGNÁR BULCSU<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2024.4.75-92>

## Absztrakt

A tanulmány az önkéntesség és a vallásosság kapcsolatának összefüggéseit vizsgálja. Az elemzés az önkéntességre való hajlandóságot az értékekhez fűződő viszony mentén értelmezi, és ezen keresztül mutat rá arra, hogy a magukat vallásosnak tekintők értékstruktúráját milyen társadalmi hatások formálták az elmúlt évtizedekben a nyugati társadalomban. Az alapvetően társadalomelméleti elemzés azokat a tendenciákat rajzolja meg, amelyek lényeges változást hoztak a vallásosok és a nem-vallásosok értékrendje közötti különbségekben. Az elemzés az egyes társadalmi változásokat elsősorban azon keresztül szemléli, hogy e tendenciák mennyiben módosították az önkéntességhez fűződő viszonyt a vallásosok és a nem-vallásosok között. A gondolatmenet fókuszában ekképpen az áll, hogy a társadalomszerkezet változásai növelték, vagy csökkentették a vallásosok sajátos, a nem-vallásosaktól különböző elköteleződését az önkéntességgel kapcsolatban. Ennek részeként a tanulmány tárgyalja, hogy a szekuláris nyilvánosság Charles Taylor által leírt jegyei milyen módon hatnak a vallásosokra. Az elemzés mindezek mellett megvizsgálja a spiritualizmus előretörésének és az online tereknek a szerepét, azoknak az értékekhez, így az önkéntességhez fűződő viszonyait. A tanulmány következtetése az, hogy a sokszor egymással ellentétesen ható társadalmi változások összességében a vallásosok és nem-vallásosok értékrendje közötti különbség feloldódásához vezet. A gondolatmenet ezzel magyarázza azt, hogy az utóbbi évtizedek empirikus kutatásai egyre kisebb eltérést találnak a vallásosok és a nem-vallásosok között az önkéntes munkára való hajlandóságban.

*Kulcsszavak:* önkéntesség, vallásosság, szekularizált nyilvánosság, spiritualizmus, online terek

<sup>1</sup> Bognár Bulcsu (PhD), szociológus, habilitált egyetemi docens, Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Kommunikációtudományi Tanszék.

## The relationship between volunteering and religious beliefs. Analysing the impact of social change from a social theory perspective

Bulcsu Bognár

### Abstract

This paper explores the relationship between volunteering and religiosity. The analysis interprets the willingness to volunteer in terms of the relationship to values, and through this it shows how the value structures of those who consider themselves religious have been shaped by social influences in recent decades. The analysis, which is essentially social theoretical, draws out the trends that have brought about significant changes in the differences between the values of religious and non-religious people. The study looks at each social change primarily through the extent to which these trends have altered the attitude of religious and non-religious people towards volunteering. The focus of the reflection is thus whether changes in the social structure have increased or decreased the particular commitment to volunteering of religious people, as opposed to non-religious people. As part of this, the paper discusses how the characteristics of the secular public sphere described by Charles Taylor, affect the religious and the non-religious. The analysis will also examine the role of the rise of spiritualism and online spaces on attitudes to values, including volunteering. The study's conclusion is that societal changes, which are often in conflict with one another, are leading to a dissolution of the difference between the values of the religious and the non-religious. This line of thought provides an explanation for why empirical research in recent decades has found a decreasing difference between religious and non-religious people in their willingness to volunteer.

*Keywords:* volunteering, religiosity, secularised public sphere, spiritualism, online spaces

---

## BEVEZETÉS – A VALLÁSOSSÁG ÉS AZ ÖNKÉNTESÉG KÖZÖTTI KAPCSOLAT ÉRTELMEZÉSE

A társadalomkutatókat régóta foglalkoztató kérdés az, hogy az egyének viselkedése milyen okokkal magyarázható. Ennek részeként az önkéntességet vizsgáló elemzők évtizedek óta keresik a választ arra, hogy melyek azok a tényezők, amelyek magyarázatul szolgálhatnak, hogy valaki miért áldozza a szabadidejét egy pénz- és fogyasztásközpontú társadalomban arra, hogy önkéntes tevékenységet végezzen (Wilson 2000). Az altruizmus e módoszatának megnyilvánulása mögött álló társadalmi okok nyilvánvalóan számosak. Egy tanulmány értelemszerűen nem vállalkozhat arra, hogy az önkéntesség mögött lévő társadalmi és egyéni motivációk egészét (lásd Bartal 2010; Bartal – Kmetty 2011a; 2011b; Bartal – Saródy 2010; Gyorgyovich et al. 2020) feltérképezze. Ez az elemzés az önkéntességet magyarázó okok egyikére, a vallásosságra fókuszál, és azt vizsgálja, hogy a társadalom átstrukturálódása

miképpen hat a vallásosoknak az önkéntességhez fűződő viszonyára. Szűkebben véve, a tanulmány legfőképpen azt a kérdést kívánja körbejárni, hogy mivel magyarázható az önkéntesség és a vallásosság közötti viszony megváltozása.

Az önkéntesség és a vallásos világszemlélet közötti kapcsolat értelmezésére számtalan kutatás született (például Monsma 2007; Tienen et al. 2011; Chapman – Hamalianen 2011; Putnam – Campbell 2012; Paxton et al. 2014). A vizsgálatok zöme arra jutott, hogy a vallásos elköteleződés jól magyarázza az önkéntes tevékenység választását, mivel a magukat vallásosnak nevezők általában felülreprezentáltak voltak az önkéntes munkát vállalók között.<sup>2</sup> A téma vizsgálatának aktualitását az adja, hogy az utóbbi időszak nyugati társadalmakra vonatkozó empirikus kutatásai az önkéntesség és a vallásosság kapcsolata közötti csökkenő összefüggést mutatják. Vagyis a vallásos világnézet kevésbé magyarázza meg az önkéntes tevékenység választását, mint néhány évtizeddel ezelőtt.<sup>3</sup> Ez természetesen nem jelenti azt, hogy ne lennének jelentős számban vallásos önkéntesek, illetve, hogy ne lennének számosan olyanok, akiket vallási értékrendjük motivált az önkéntes tevékenységre. Az elemzés gondolatmenete azt a kérdést vizsgálja, hogy mivel magyarázható az, hogy csökkent, vagy egyes összefüggésekben el is tűnt a vallásosok felülreprezentáltsága az önkéntesek körében. Nyilvánvalóan ebben számtalan tényező játszik szerepet. A jelen vizsgálat a társadalom makrostrukturális változásaira fókuszál, és e tényezők szerepét kutatja a vallásosság<sup>4</sup> és önkéntesség kapcsolatában. Ezen értelmezés újszerűségét az adja, hogy tudomásunk szerint nem történt még kísérlet arra, hogy e tényezőket is górcső alá vették volna a jelenség magyarázatában. E tanulmány erre tesz kísérletet, amikor a jelenséget társadalomelméleti perspektívából vizsgálva azt kutatja, hogy milyen társadalmi változások állhatnak a vallásosság

---

<sup>2</sup> Az önkéntesség és a vallásosság kapcsolatát kutató korábbi és jelenbeli empirikus elemzésekről lásd részletesebben Hegedűs Rita (2024) illetve Pamela Paxton és szerzőtársai (2014). A jelenbeli magyarországi helyzetre másrészt példa Hegedűs csak az önkénteseket vizsgáló elemzése is, amelyben csak bizonyos esetekben talált szignifikáns összefüggést a vallásosság és az önkéntesség választása között.

<sup>3</sup> A kérdéskör szakirodalmára a továbbiakban többször is utalunk majd. Paxtonék kutatása azonban már most kiemelendő, mivel multidimenzióális vizsgálatuk a vallásosság és az önkéntesség közötti kapcsolatot a lehetőségekhez mérten teljeskörűen térképezi fel. A korrelációk elemzésével foglalkozó részek világosan rámutatnak arra, hogy a vallásosság azon dimenziói esetében is, amelyek nagyobb önkéntességet generálnak, a korreláció mértéke meglehetősen alacsony (Paxton et al. 2014). Az úttörő-jellegű vizsgálat egyéb vonatkozásaira a további elemzésekben még kitérünk.

<sup>4</sup> A különböző kutatások másképp definiálják a vallásosság ismérveit. E tanulmányban a fogalmat többnyire a megkérdezettek önbesorolása alapján használjuk. Vagyis e fogalom alá azok a személyek tartoznak, akik magukat a megkérdezés során vallásosnak nevezték. A vallási tradicionalizmus képviselői pedig elsősorban az egyház tanítása szerinti vallásosok, illetve a vallásosok azon csoportjához tartozók, akik számára a vallás szigorúbb etikai normái érvényesek.

és az önkéntesség megváltozott kapcsolata háttérében. Az értelmezés abból indul ki, hogy az önkéntességet – hasonlóképpen bármely más, érték alapú elköteleződéshez – nem önmagában kell szemlélni, hanem az emberek értékrendjének részeként (Putnam – Campbell 2012; vesd össze Joas 2013; 2021). Az önkéntes tevékenység választása tehát ugyanúgy egy értékrendet jelenít meg, mint a vallásosság: a világban való tájékozódás sajátos alapelvei fogalmazódnak meg benne (Davie 2010). Amennyiben tehát arra vagyunk kíváncsiak, hogy a vallásosság mennyiben tudja megmagyarázni az önkéntes tevékenység választását, akkor a vallásosság értéktartalmait kell vizsgálnunk. Ha pedig azt szeretnénk értelmezni, hogy a vallásosok miért hajlandók inkább önkéntes tevékenységet végezni, mint a nem-vallásosok, akkor a két társadalmi csoport értékrendje közötti különbséget kell górcső alá vennünk. Az eddigi empirikus kutatások éppen e különbségre fókuszáltak – mint utaltunk rá, az újabb kutatások azonban az önkéntesség és a vallásosság közötti csökkenő kapcsolatra mutattak rá. E jelenség magyarázatához tehát úgy juthatunk el, ha a vizsgálódásunk középpontjába a vallásosok és nem-vallásosok közötti értékrend változásait helyezzük.

Az elmúlt évek értékszociológiai vizsgálódásainak (Pless et al. 2020; Voas – Storm 2022; Pless et al. 2023; Halman – Sieben 2023) eredményei egyértelműen arra utalnak, hogy ha két jól körülhatárolható társadalmi csoport, jelen esetben a vallásosok és a nem-vallásosok között csökken, vagy megszűnik a különbség az önkéntes tevékenységre való hajlandóság tekintetében, akkor ezt a két csoport értékrendje közötti hasonulás magyarázhatja. Értelmezésünk abból indul ki, hogy e hasonulás a társadalmi változás elemzésén keresztül ragadható meg. Az önkéntességhez fűződő viszony megváltozása tehát a társadalomszerkezeti átalakulásokkal hozható összefüggésbe, amelyek az utóbbi évtizedekben játszódtak le a nyugati társadalmakban és Magyarországon is. A továbbiakban ezeket vesszük számba, hogy az önkéntesség és a vallásosság közötti megváltozott kapcsolat okaihoz közelebb kerülhessünk. A társadalomelméleti vizsgálódás célja a jelenség megértésén túl az, hogy a társadalomszerkezeti hatásoknak a számbavételével egyúttal orientálni tudja a témába vágó empirikus kutatásokat. A társadalomelméleti elemzés ugyanis abban segíthet, hogy az önkéntesség és a vallásosok közötti megváltozott kapcsolat okait komplexebben ragadhassuk meg.

## A SZEKULÁRIS NYILVÁNOSSÁG HATÁSA A VALLÁSOSSÁG ÉS ÖNKÉNTESÉG KAPCSOLATÁRA

A nyugati társadalmak szekularizációja évszázadok óta folyó és nem egyirányú jelenség, amely összességében a vallásos értékrend háttérbe szorulását eredményezte. Ezen összefüggés kapcsán nem is annyira a magukat vallásosnak definiálók csökkenő számarányaira utalunk elsősorban, hanem arra, hogy az utóbbi évtizedek viszonylag stabil, vagy csak lassan csökkenő vallásossága úgy van jelen a társadalomban, hogy a vallás társadalmi szerepe elsősorban az egyének személyes viszonyaiban mutatkozik meg (Storm 2016). A vallásos hit sokszor leírt privatizálódása (Luckmann 2003) jól jelzi azt a folyamatot, hogy a közéleti kérdésekben és a társadalom nyilvános tereiben nem a vallásos értéktételezésnek van döntő jelentősége, hanem a mindenkit érintő kérdések kapcsán a társadalom szekuláris értékei állnak a középpontban. Egy közéleti, politikai vita során gazdasági, hasznossági, versenyképességi szempontok merülnek fel, az egyén szempontjából pedig a karrierlehetőségeket szokás elsősorban számba venni, mivel a cselekvők elsősorban nem az üdvözüléshez vagy a transzcendenshez fűződő viszony alapján tájékozódnak. Ez a Charles Taylor által leírt szekuláris nyilvánosság (Taylor 2007) eredményezi azt, hogy a vallásos hitét megőrző és azt gyakorló személyek esetében is a vallás mindenekelőtt a vallási események, intézmények keretében, vagy a privát szférában mutatkozik meg, de a vallásos személyeknek a szekuláris térben történő cselekvéseit egyre kevésbé határozza meg (Achterberg et al. 2009). A társadalom e strukturális jegye pedig nyilvánvalóan hat a vallásos személyek értékrendjére is, hiszen a hétköznapi tapasztalatuk szekuláris világa óhatatlanul hatást gyakorol rájuk.

Számtalan kutatás támasztja alá a szekuláris nyilvánosság vallásosokra gyakorolt hatását (lásd például Davie 2005; Achterberg et al. 2009). Ez eredményezi azt, hogy a vallásosság az értékrend tekintetében megengedőbb formái kerülnek előtérbe (Storm 2016). Mindezek pedig nyilvánvalóan kihatnak az önkéntesség megítélésére is, amely a zsidó-keresztény kultúrkörben a vallásos személy egyik alapvető etikai értékeként jelenik meg. Az Ószövetség parancsai között (az alamizsnák adásában manifesztálódó) önzetlenség, vagy az Újszövetség felebaráti szeretetében megmutatkozó caritas olyan etikai tanítások, amelyek szerepet játszanak az önkéntesség pozitív megítélésében a vallásosok között (Putnam – Campbell 2012). Az adományozás és az elesettek segítésének gyakorlata olyan interiorizációs hatást vált ki, amely növeli annak a valószínűségét, hogy egy tradicionális vallási közösségben lévő

személy önkéntes tevékenységet folytasson (Lewis et al. 2013). A vallásosok tehát ekképpen kétségtelenül kondicionáltak az önkéntes cselekvésre, mivel ebben a vallásos értékrend melletti elköteleződés (is) megmutatkozik (Casanova 1995; Putnam – Campbell 2012; Lewis et al. 2013).

A szekularizált nyilvánosság azonban olyan társadalmi közeget teremt, amely a vallásos személyek értékrendjét folyamatos nyomás alatt tartja, és arra készíti őket, hogy egyre inkább illeszkedjenek a szekularizált nyilvánosság nem-vallásos értékrendjéhez. Természetesen ez utóbbi is magában foglalja a társadalmi szolidaritásnak az önkéntességben is megmutatkozó értékrendjét, de a szekularizált nyilvánosság értékrendjét legfőképpen mégiscsak az egyéni sikeresség, az individuum érvényesülése hatja át (Hustinx – Lammertyn 2003; Hustinx et al. 2010). Ez pedig nem csupán relativizálja az önkéntesség fontosságát, hanem a szekuláris nyilvánosság jelentős társadalmi súlyánál fogva egyre inkább hat a magát vallásosnak definiáló személyek világlátására, értékrendjére is. Az legújabb értékszociológiai kutatások (Bognár – Kmetty 2020, 2022) ezzel hozzák összefüggésbe, hogy a vallásos és nem-vallásos személyek értékrendje közötti, korábban erőteljes különbségek (lásd Schwartz – Huismans 1995) egyre inkább csökkennek (Pless et al. 2020; Voas – Storm 2022; Pless et al. 2023; Halman – Sieben 2023). Ez a hasonulás pedig – éppen a szekularizált nyilvánosság domináns szerepéből fakadóan – a nem-vallásos személyek értékrendje felé történő elmozdulással jellemezhető (Bognár – Kmetty 2022). A különbségek ugyan nem szűnnek meg teljes mértékben, de a vallásosok értékrendjének a nem-vallásosokéhoz történő illeszkedését eredményezi.

Fontos kiemelni, hogy a társadalom e szerkezetváltozása nem a vallásos hitet számolja fel, hanem csak a vallásosság újabb formáinak ad teret. Vagyis változatlanul jelentős szemléletbeli különbség van a vallásosok és a nem-vallásosok között, ha a hitelvekhez (a testtől független lélekhez, a mennyhez, a pokolhoz, a halál utáni élethez, az újjászületéshez stb.) fűződő viszonyt szemléljük. Ezen eltérések azonban kevésbé érhetők tetten, ha a morális tartalmakat vesszük számba, amelyekhez az altruizmust, a szolidaritást és a másik iránti empátiát kifejező önkéntesség is tartozik. A „moralizálás nélküli hitnek” (Bognár – Kmetty 2020), vagyis annak a vallásos hitnek az elterjedése, amelynek képviselői úgy tekintik magukat vallásosnak, hogy értékrendjükben nem, vagy alig térnek el a nem-vallásosokétól, óhatatlanul átformálja az önkéntességhez kapcsolódó magatartást. Az önkéntesség ugyanis a vallásosság azon morális

tartalmához tartozik, amellyel kapcsolatban a legtöbb mostani vallásos nem képvisel más elveket, mint a nem-vallásosok.<sup>5</sup> Mindez azonban csak egy tényező azon a megváltozott vallási térképen, amely az önkéntességhez fűződő viszony átalakulását eredményezi, és amely egyre inkább ahhoz vezet, hogy az empirikus kutatások csökkenő, vagy eltűnő különbséget találnak a vallásos és nem-vallásos személyek önkéntes tevékenysége között.

## A SPIRITUALIZMUS ELŐRETÖRÉSÉNEK HATÁSA A VALLÁSOSSÁGRA ÉS AZ ÖNKÉNTESÉGRE

Az utóbbi évtizedek másik változása, hogy a magukat vallásosnak definiáló egyének egyre inkább eltávolodnak a történeti egyházaktól, és a vallásos hit egyéni módozatai kerülnek előtérbe náluk. Az egyének individuális tapasztalatait középpontba állító spiritualizmus előretörése, amelyet sokan (lásd Heelas – Woodhead 2005) egyenesen spirituális forradalomnak neveznek, alapvetően rajzolja át a vallásos élményhez fűződő viszonyt (Flanagan – Jupp 2007; Houtman – Aupers 2007; Lynch 2007; Voas 2009; Cortois et al. 2018). Különösen a posztmodern társadalmi formák térnyerése helyezi előtérbe az egyéni értelemadást, és ez kihat a magát vallásosnak definiáló személyek transzcendenssel kapcsolatos viszonyára is (Ammerman 2013; Marshall – Olson 2018; Steensland et al. 2018; Bibby 2019). Vizsgálódásunk szempontjából azok az értékrendbeli változások a lényegesek, amelyek alakíthatják az önkéntességhez fűződő viszonyt is.

A spiritualizmus előtérbe kerülésének egyik legfontosabb következménye az, hogy az egyén perspektívája egyre inkább befelé, a belső történések, élmények, tapasztalatok irányába mozdul el. A vallásos értelemadás legfőbb közege tehát az egyén, illetve annak teste lesz, és háttérbe szorulnak mindazok a vallásos élmények, amelyek kifelé, a társadalom felé mutatnak (Holloway 2003). E perspektívaváltás ugyan nem zárja ki a társadalmat a vallásos

---

<sup>5</sup> Elemzésünkhöz illeszkedő eredményre jutott az a nagy, összehasonlító vizsgálat, amely az önkéntesség és a vallásosság dimenziói közötti kapcsolatot kutatta a nyugat-európai országokban, multidimenzionális elemzéssel (Paxton et al. 2014). [Ennek újszerűsége az, hogy Marike von Tienenék (Tienen et al. 2011) multidimenzionális vizsgálatát terjesztették ki több országra.] Paxtonék elemzéséből az derült ki, hogy a vallásosság önmagában nem predesztinál nagyobb önkéntességre, hanem ezt csak a vallásosság bizonyos dimenziói (pl. templomba járás, imádkozás stb.) valószínűsíti. A kutatás arra jutott, hogy a vallásosság és az önkéntesség közötti erősebb kapcsolat azon hívőknél figyelhető meg, akiket a vallásosság tradicionálisabb, a felekezeti vallásossághoz kötődő formái jellemeznek. Ők azok a vallásosok, akik erőteljesebben őrzik a hitük normatív tartalmait. Míg a más vallásosok esetében, ahol a normatív szempontok nincsenek jelen, az önkéntesség iránti elköteleződés nem különbözik a nem-vallásosokétól.

tapasztalatszerzésből [ez természetesen nem is lenne lehetséges a Georg Herbert Mead-i belátások (Mead 1973) okán], de ezt alapvetően átszűri az egyénnek az a szemléletmódja, amely a belső harmóniára fókuszálva értelmezi a külvilági történéseket. Vagyis az egyén jólléte motiválja a vallási tapasztalatszerzést, és az individuuum elsősorban immár nem az általános vallási normák alapján tájékozódik, hanem belső harmóniáját megteremtő transzcendens élményeket keres (Tiggemann – Hage 2019). Ez az önmagára és szűkebb, személyes környezetére fókuszáló beállítódás hozza magával pl. a lakrész feng-shui elvek mentén történő berendezését, az egyén spirituális tartalmát kifejező öltözeteket, tárgyakat, testékszereket, és ez avatja fontossá a belső harmóniáért felelős jógaórákat, illatterápiákat, és ez szorítja háttérbe az egyén vallásos tájékozódásában a kollektív értékeket.

Az önkéntesség azonban éppen a vallásos tradíció és ennek intézményesült formái által kialakított, azon etikai normák közé tartozik, amely az egyénre és a testére fókuszáló beállítódásban kisebb súllyal szerepel (Houtman – Aupers 2007). A spiritualizmus hatása azonban értelemszerűen nem terjed ki minden vallásos cselekvőre. Ugyan a spiritualizmus egyre inkább beszivárog az intézményesült vallásosság szférájába is (vedd össze Knoblauch 2009), de az önkéntesség etikai normája változatlanul iránytű azoknak, akik magukat az egyház tanítása szerint tekintik vallásosnak. [Nem véletlen tehát, hogy ha az empirikus kutatások a vallásosok felülreprezentáltságát tudják kimutatni, akkor ez leginkább az egyház tanítása szerinti vallásosok körében fordul elő, illetve azokra jellemző, akik komolyan vehető hitéletet élnek (Monsma 2007; Tienen et al. 2011; Putnam – Campbell 2012; Paxton et al. 2014).] A mostani vallásosság legfőbb jellemzője azonban az, hogy az egyház tanítása szerint vallásosok sokkal kisebb számban vannak jelen a társadalomban, mint azok, akik a maguk módján vallásosok, és akik az egyház tanítása helyett sokkal inkább a saját egyéni vallásosságuk elvei alapján tájékozódnak. Rájuk lesz elsősorban jellemző, hogy a transzcendenshez fűződő viszonyukat az egyéni spiritualitás jellemzi, és ők lesznek azok, akiknek a hitélete jóval kevésbé intenzív az előbbi csoporthoz mérve.

Az egyéni spiritualitással jellemezhetőek számára az önkéntesség immár nem a vallásos hagyomány által kijelölt etikai cselekvésként jelenik meg (Tienen et al. 2011). A vallásosok e nagyobb csoportja számára az önkéntesség egy olyan lehetséges cselekvésként jelenik meg, amely az egyén jó közérzetét, megelégedettségét, belső harmóniáját szolgálja. Amennyiben tehát az egyén az önkéntes munka által tapasztalja meg ezt az elégedettséget, belső

harmóniát, akkor vállalkozik rá. De az ezzel kapcsolatos motiváció már nem olyan magától értetődő, mintha az önkéntes tevékenységet egy általános vallásos norma jelölné ki. Mindez pedig óhatatlanul relativizálja az önkéntesség fontosságát a vallásos személyek számára, mivel az immár nem egy általános, a történeti egyházak által kijelölt, a hívőkre egyaránt vonatkozó etikai elvként jelenik meg. A spiritualizmus előretörésével az önkéntesség az egyén belső harmóniáját megteremtő lehetséges, de egyáltalán nem kötelező érvényű kollektív cselekvéssé válik. Ez értelemszerűen nem szünteti meg a vallásosok önkéntes tevékenységét, csak csökkenti a vallásosok és nem-vallásosok közötti különbséget az önkéntesség vállalásának vonatkozásában. Más megfogalmazással, többek között ez játszik szerepet abban, hogy a vallásosok felülreprezentáltsága csökken az önkéntesek körében; míg nagyobb eséllyel marad meg az egyház tanítása szerinti vallásosok körében, ahol a vallásos kozmológiának és annak etikai normáinak nagyobb szerepe van. Ebből fakadóan e normatív elveknek sikeresebb interiorizációja is jóval valószínűbb,<sup>6</sup> ez pedig bizonyosan meg tudja őrizni az önkéntes munka iránti nagyobb elköteleződést. (Tegyük hozzá, hogy ennek súlyát csökkenti az egyház tanítása szerint vallásosok kisebb száma.)

A spiritualizmus elterjedéséből következő perspektívaváltást értelmezhetjük a Taylor-i elméleti keretben is. Ennek mentén úgy is fogalmazhatnánk, hogy a premodern morális rendet kifejező vallásos kozmológiát, amelyben egy kozmikus vallási hierarchiához történő illeszkedés jelölte ki az egyén pozícióját és etikai cselekvését, egyre inkább felváltja a „modernitás morális rendje” (Taylor 2007: 159-171; 184-185). E megváltozott társadalmi környezetben pedig az etikai kérdésekben történő tájékozódást nagyobb hangsúllyal jelöli ki az egyén individuális látásmódja, amely immár nem feltétlenül tájékozódik a vallási hagyomány általános érvényű etikai elvárásai mentén. E társadalmi hatás is azt erősíti, hogy a vallási kozmológia általános normái helyett, amelyek nagyobb fontosságot tulajdonítottak az önkéntességnek, a személyes preferenciáknak, az énközpontú választásoknak lesz nagyobb szerepe. Ezen egyéni választások pedig nagyobb valószínűséggel simulnak bele a szekuláris nyilvánosság értékrendjébe. Vagyis ez a változás is inkább azt eredményezi, hogy a vallásosok és nem-vallásosok közötti eltérő értékrend az önkéntesség tekintetében egyre inkább feloldódik.

---

<sup>6</sup> Az egyház tanítása szerint vallásosoknak a többi vallásoshoz mérten szigorúbb etikai normáit találtuk több, részint Magyarországot, részint a kelet-közép-európai régiót vizsgáló reprezentatív mintás kutatásunkban is (Bognár – Kmetty 2020; 2022).

## AZ ONLINE TEREK SZEREPÉNEK HATÁSA A VALLÁSOSSÁGRA ÉS AZ ÖNKÉNTESSEGRE

A társadalom átstrukturálódásának egy kitüntetett és egyre fontosabb területévé váltak az online terek, amelyek az emberek tapasztalatszerzésének legfőbb forrásai lettek az utóbbi évtizedekben. A naponta átlagosan négy óra időtartamú jelenlét az online terekben a társadalom értékrendjére is döntő hatást gyakorolt, mivel az lényegileg képes az egyes személyek lokális tapasztalatait felülírni, vagy újrastrukturálni. Fontos kiemelni azonban, hogy a sokak által leírt diszlokáció (lásd Giddens 1985, 2013; Harvey 1992; Jameson 2012) nem a lokalitások szerepének csökkenését eredményezi, hanem a lokalitásokhoz fűződő viszonyok olyan új szerkezetét, amelyben új hatalmi központok, a tájékozódást, tapasztalatszerzést lényegesen meghatározó erőterek jelennek meg. E strukturális változások pedig fontos hatást gyakorolnak az emberek értékrendjére, így formálják a vallásosoknak és a nem-vallásosoknak az önkéntességhez fűződő viszonyát is.

Társadalomelméleti elemzésünk logikájához híven jelen tanulmányban csak azt vizsgáljuk, hogy az online terek szerepének növekedése miképpen hat a vallásosok és nem-vallásosok értékrendjére. Vajon az átalakulás segít-e megőrizni a vallásosoknak az önkéntességhez fűződő sajátos viszonyát, vagy az olyan tendenciákat erősít, amelyek eredményeképpen az egyre inkább belesimul a nem-vallásosok értékrendjébe, és ez egyre inkább feloldja a két társadalmi csoport közötti azon különbséget, amelyet a korábbi kutatások még határozottan érzékeltek az önkéntesség vonatkozásában. Meglátásunk szerint az online terek e tekintetben kettős tendenciával írhatók le, ahol mindkét irányú jelenség, ugyan eltérő súllyal, de megfigyelhető.

Az online tereknek a vallásosságra és a vallásos értékrendre gyakorolt hatását vizsgáló elemzések (Campbell 2010, 2023) elsősorban azt emelik ki, hogy az online terek eltávolítják a cselekvőket a lokális közösségtől és azok értékrendjétől is, amennyiben azzal versengő, azt relativizáló világlátást jelenítenek meg a világhálón. E vonatkozásban egy megváltozott tértapasztalatról is beszélhetünk, ahol az egyén valóságát a távolról jövő hatások is strukturálják. Mindez pedig olyan új vallási élményekben, tapasztalatokban manifesztálódik, amelyek óhatatlanul hatnak az online térben cselekvő értékrendjére (Campbell – Tsuria 2021). Itt érdemes visszautalnunk a diszlokáció jelenségére, amely olyan új hatalmi központokat hoz

be a vallásos és a nem-vallásos személy perspektívájába, amely a lokális közösségtől különböző értékrendet jelenít meg. E tapasztalatok pedig erősen strukturáltak annyiban, hogy az angolszász populáris kultúra dominanciáját mutatják (Fiske 2010). Ennek van nagy szerepe abban, hogy a vallási tartalom elsősorban immár nem a hagyományos vallásosság és az intézményesült vallásosság hitelvei mentén, vagyis nem az etikai elveket hangsúlyozó morális rend mentén jelenik meg (Knoblauch 2009). Sokkal inkább jellemző az, hogy az online terekben olyan eltérő tartalmú vallási üzenetek jelennek meg, amelyekből a vallásos személy egyéni preferenciái mentén válogat (Campbell – Connely 2020). Mindez nem csupán a vallási szinkretizmust erősíti, hanem a vallásosság olyan egyéni, új formáit, amelyekben az etikai elveknek már jóval kisebb súlya van (Voas 2009; Pless et al. 2020; Voas – Storm 2022; Pless et al. 2023; Halman – Sieben 2023). Ez pedig óhatatlanul befolyásolja a vallásosság azon normatív elemeihez fűződő viszonyt, amelyhez az önkéntességet is soroljuk.

Az eddigi kutatások tanúsága szerint az online térben az önkéntességben is megmutatkozó normák akkor formálhatják az egyén cselekvését, ha az illeszkedik az önmegjelenítés, önkifejezés stratégiáihoz (Cheong 2017). Hasonlóképpen a spiritualizmusnak az önkéntességre gyakorolt hatásához, itt is az figyelhető meg, hogy az önkéntesség választása ugyan változatlanul lehetséges cselekvési alternatíva, de már nem egy vallási hagyomány elvárásaiból feltétlenül következő cselekvés. Ebből fakadóan esetlegessé válik ennek érvényesülése, hiszen az egyénre nehezedő csoportnyomás kevésbé, vagy nem is feltétlenül van jelen például a vallásosok legnagyobb csoportjában, a maguk módján vallásosok körében. Az online tér tehát úgy kínál alkalmat és teret a vallásos tapasztalat számára, hogy zömében relativizálja a vallásos normák szerepét, így az önkéntesség választását is.

A tendenciák azonban e tekintetben nem feltétlenül egyirányúak. Vitathatatlan ugyan, hogy az egyéni élményszerzés dominál az online terekben, de másfelől arra is lehetőséget kínál, hogy az egyén másokkal osztozzon a vallásos élményben. Erre az online térben is szép számmal jelen lévő vallásos közösségek adnak alkalmat, akik nem csupán a saját tagjaik számára szerveznek közös vallási eseményeket (többek között önkéntes munkákat is), hanem biztosítják a csatlakozás lehetőségét is. E tekintetben érdemes kiemelni, az úgynevezett hitalapú szervezeteket (faith based organisations, FBO), amelyek a vallási-hitéleti misszió közvetítése mellett valamely társadalmi ügyre (például a klímavédelemre) is nyitottak, és gyakran alapozzák működésüket önkéntesek tevékenységére (lásd Thaut 2009, idézi Bartal 2013; Chapman – Hamalianen 2011). Az online térben szervezett alkalmak kapcsolódást

jelentenek az önkéntes tevékenységhez, és olyan személyeket is képesek bevonni, akik eddig nem, vagy nem feltétlenül vettek részt önkéntes munkában. Más kérdés, hogy a hitalapú (civil) szervezetek tagjai ezeket az önkéntes munkánkat vallási alapon értelmezik, de ez nem feltétlenül érvényes az online térben bekapcsolódó személyek esetében (Chapmann – Hamalianen 2011).

Az online tér másrészt olyan önkéntes tevékenységeknek is teret kínál, sőt sok vonatkozásban megerősíti azokat, amelyek kapcsán egyértelműen vallási motívumok állnak az önkéntes tevékenység háttérében. Ez azokban a zárt vallási közösségekben érhető leginkább tetten, amelyek a posztmodern társadalom kihívásaira egy ettől erőteljesen elzárkózó ideológiát alakítanak ki. Számukra a posztmodernitás sokféle narratívát, értékrendet megengedő világa a szakralitás felszámolójaként, annak egyértelmű útmutatásának elutasításaként jelenik meg. Az „anything goes” értékrendjével szembeállított szigorú vallási előírások jelentik számukra a védelmet, és ez jelenti a fogódzót is az identitás stabilitásának megőrzése érdekében. Ők képviselik a vallási tradicionalizmust, és ebből fakadóan (a Taylor által leírt) azon „premodern morális rendet”, amely a vallási normák középpontba állításával teremti meg annak a lehetőségét, hogy elkülönüljenek a többségi társadalomtól.

E zárt vallási közösségekben minden tényező az önkéntesség megerősödésének esélyét növeli. Eleve az önkéntességre predesztinál, hogy ezekben – az egyre inkább az online térben szerveződő – vallási közösségekben azok az etikai elvek határozzák meg a csoport tájékozódását és identitását, amelyekben az önkéntesség kitüntetett szereppel rendelkezik. Másrészt e vallási közösségeknek a premodern morális rendje abban is megmutatkozik, hogy a fogyasztói társadalom egyéni nyereséget megcélzó, a pénzszerzést, a vagyonosodást középpontba állító szemléletével szemben a kegyességet hangsúlyozza. Ez a kegyesség pedig nem csupán az Istenhez fűződő viszonyt határozza meg, hanem kiterjed az embertársakra is. Ez olyan vallásos magatartást eredményez, amely a mások iránti tisztelet külső megnyilvánulásainak részeként erősíti az önkéntesség gyakorlását és az önkéntesség iránti elköteleződést. Másrészt a zárt vallási közösség tagjai számára az önkéntesség a fogyasztói társadalomtól elforduló önzetlenség kinyilvánítása is lesz, amely ezzel is megerősíti a közösség tagjainak a materiális értékekkel szembeni állásfoglalását, és egyúttal kifejezi a posztmateriális értékek melletti elköteleződését.

E zárt vallási közösségek tehát alapvetően fontosnak tekintik az önkéntességet, és ennek gyakorlását a sajátos vallásos értékrendjük kifejeződésének és megerősítőjének tekintik. A posztmodern többségi társadalomtól tudatosan elzárkózó közösség másik sajátos jegye – éppen a szigorú etikai elvek alapján történő határmegvonás miatt – az lesz, hogy ezeket az önkéntes tevékenységeket elsősorban, vagy kizárólag a vallási közösségen belül gyakorolják. Ez következik a közös identitást megalapozó elzárkózásukból és a többségi társadalomtól eltérő értékrendjükből is. Az elesettek gyámolítása, a rászorulóknak segítése és a közösség fenntartására végzett önkéntes tevékenység ekképpen a zárt vallási közösségen belül történik, és az azokat a személyeket célozza meg, akiknek vallásos identitásában osztoznak az önkéntesek. Az önkéntesség gyakorlása tehát ebben az értelemben csak kevésbé tudja erősíteni a szélesebb társadalom gyakorlatát, mivel e zárt közösségek önkéntessége nem feltétlenül keresi a kapcsolódásokat a közösségen kívüli csoportokkal. Ez alól kivételt elsősorban azok az önkéntes tevékenységek jelentik, ahol a zárt közösség újabb hívek, tagok toborzása során átlépi a közösség határait. Ezek, a többnyire az online térben szervezett események ekképpen egyfajta kapcsolódást teremthetnek, de ettől aligha várható az önkéntes tevékenység hatékony társadalmi népszerűsítése.

A fenti gondolatmenetből érzékelhető, hogy az online terek előtérbe kerülése nem egyirányú folyamatként hat a vallásosok önkéntességére, mivel azt erősítő és ennek a vallásos etikának részét képező értéknek a relativizálását is eredményezi. Nem arról van szó azonban, hogy ezek az ellentétes tendenciák kiegyenlítődnek. Az online tér hangsúlyosabbá válása a diszlokáció jelensége által elsősorban hatalmi erőtereket erősít meg, amely – ha nem is feltétlenül a vallásosság, de – a sajátos vallásos értékrend relativizálását vonja magával. Ez pedig nyilvánvalóan hat a vallásosok azon értékrendjére is, amelyben lényeges szerepet tölt be az önkéntesség. Ennek eredménye lehet az, hogy az empirikus kutatásokban korábban tapasztalt erőteljesebb különbség csökkenőben van a vallásos és a nem-vallásos személyek önkéntességre való affinitása között.

## KONKLÚZIÓ

Társadalomelméleti elemzésünk azokat a legfőbb strukturális változásokat tekintette át, amelyek a társadalmi cselekvők értékrendjét formálják, és ezáltal hatást gyakorolnak az önkéntességhez fűződő viszonyra. Elemzésünk ennek az átalakulásnak egyik szegmensét

állította a középpontba, és arra kereste a választ, hogy a társadalmi változások miképp alakították a vallásosoknak az önkéntességgel kapcsolatos attitűdjét. Legfőképpen pedig azt vizsgáltuk, hogy e strukturális változások erősítették, vagy gyengítették-e azt a sajátos vallásos értékrendet, amelyben az önkéntesség is fontos helyet foglal el, és amely miatt korábban a vallásos részvétel felülreprezentált volt az önkéntes tevékenységekben.

Az elemzés a társadalmi változás három szegmensét emelte ki. A szekuláris nyilvánosságnak, az utóbbi évtizedekben megerősödő spiritualizmusnak és az online tereknek a vallásos értékrendre, és ekképpen az önkéntességhez fűződő attitűdre gyakorolt hatását értelmeztük. A tanulmány gondolatmenete arra mutatott rá, hogy a három, párhuzamosan futó jelenség egyaránt olyan változásokat hozott magával, amely a vallásosság hagyományos formáinak a háttérbe szorulását eredményezte. Az elemzés során amellettt érveltünk, hogy e tényezők az etikai alapú vallásosság elveit relativizálták, és olyan értékrendbeli változásokat hoztak magukkal, amelyek a vallásosság normatív elvekhez kötött szemlélete helyett a vallásosság új, etikai kérdésekben megengedőbb formáit erősítették meg. Ennek részeként pedig a vallásos öndefiníció szempontjából kisebb jelentőségűvé váltak a vallásosságnak azok a normatív elemei, amelyekhez az önkéntesség gyakorlását is soroljuk. Mindezekkel a társadalmi szerkezeti változásokkal magyaráztuk azt, hogy az önkéntesek körében a vallásosok felülreprezentáltsága csökkenőben, vagy megszűnőben van, mivel a vallásosok értékrendje egyre inkább illeszkedik a nem-vallásosok értékrendjéhez. Úgy látjuk, hogy ha ezek a társadalmi tendenciák folytatódnak, akkor a társadalomelméleti elemzésünk alapján egyre inkább csökkenő különbségre lehet számítani a vallásosok és a nem-vallásosok között az önkéntes tevékenységhez fűződő attitűd tekintetében.

Joggal merülhet fel a kérdés, hogy ez miképp érinti az önkéntesség iránti elköteleződést. A feltételek abban a tekintetben reményre adnak okot, hogy a szekuláris és a szakrális nézőpont is értéknek tekinti az önkéntességben megmutatkozó társadalmi szolidaritást.<sup>7</sup> A vallásosok és a nem-vallásosok közötti különbségek feloldódása az önkéntességre való hajlandóság tekintetében tehát nem feltétlenül veszélyezteti az önkéntesség iránti elköteleződést. Értelmezésünk szerint az önkéntességhez fűződő viszony erősödése vagy gyengülése

---

<sup>7</sup> Nem véletlen, hogy a mértékadó vallásszociológiai elemzések (Willaime 2004; Habermas 2016) olyan posztsekuláris társadalomról értekeznek, ahol a szekuláris és a szakrális szemléletben is jelen lévő közös értékek alapján egyfajta kiegyezés, sőt szövetség létrejöttének lehetőségét látják a társadalom problémáinak megoldására.

alapvetően azon múlik, hogy a társadalomban miként változik a társadalmi szolidaritáshoz fűződő viszony. Vagyis az önkéntesség kiterjedése, szinten maradása, vagy visszaszorulása azon a társadalmi közegen múlik, amely képes formálni az értékekkel, így az önkéntességgel kapcsolatos viszonyt. Az értékszociológiai kutatások szerint Magyarország e tekintetben nem áll jól (Keller 2010). Az önkéntesség szempontjából tehát döntő kérdés, hogy a társadalmi változások az önkéntességet támogató civil szervezetek megerősödését, és egy ezt támogató kormányzati politika irányába mozdulnak-e el. Nyilvánvalóan egy efféle változás pozitív hozadéka nem csupán az önkéntesség szélesebb körben való elterjedése lehet, hanem az a társadalmi szolidaritás megerősödését és egy sikeresebb, versenyképesebb társadalom létrejöttét is támogathatja.

## IRODALOM

- Achterberg, Peter – Houtman, Dick – Aupers, Stef – de Koester, Willem – Mascini, Peter – van der Waal, Jeroen (2009): A Christian Cancellation of the Secularist Truce? Waning Christian Religiosity and Waning Religious Deprivatization in the West. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 48(4) pp. 687-701. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2009.01473.x>
- Ammerman, Nancy T. (2013): Spiritual But Not Religious? Beyond Binary Choices in the Study of Religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 52(2) pp. 258-278. DOI: <https://doi.org/10.1111/jssr.12024>
- Bartal Anna Mária (2010): „Élnek köztünk boldog emberek is...” Az önkéntesek és nem-önkéntesek jellemzői az Európai Értékrend Vizsgálat tükrében. In: Rosta Gergely – Tomka Miklós (szerk.) (2010): *Mit értékelnek a magyarok?* Budapest: OCIFE Magyarország – Faludi Ferenc Akadémia, pp. 143-186.
- Bartal Anna Mária (2013): A magyar segélyszervezetek vörösiszap-katasztrófa idején végzett humanitárius tevékenységének hatásvizsgálata. *Civil Szemle*, 9(4) pp. 35-62.
- Bartal Anna Mária – Saródy Zita (2010): Az önkéntesség helyzete és szerepe az Európai Unió egyes tagállamaiban az önkéntes-motivációs kutatások tükrében. *Civil Szemle*, (9)2 pp. 22-41.
- Bartal Anna Mária – Kmetty Zoltán (2011a): A magyar önkéntesek motivációi – a Magyar Önkéntes Motivációs Kérdőív sztentendizálásának eredményei alapján. *Civil Szemle*, 8(4) pp. 7-30.
- Bartal Anna Mária – Kmetty Zoltán (2011b): Választás és meghívás – a református, vallásos önkéntesek vizsgálatának eredményei. *Confessio*, (35)1 pp. 55-65.
- Bibby, Reginald (2019): So You Think You Are Religious, or Spiritual but Not Religious: So What? In: Gareau, Paul L. – Bullivant, Spencer Culham – Beyer, Peter (eds.) (2019): *Youth, Religion, and Identity in a Globalizing Context*. Boston: Brill, pp. 53-65. DOI: [https://doi.org/10.1163/9789004388055\\_004](https://doi.org/10.1163/9789004388055_004)
- Bognár, Bulcsu - Kmetty, Zoltán (2020): Believing without moralising: Secularised religiousness in Hungary. *Social Compass*, 67(4) pp. 576-598. DOI: <https://doi.org/10.1177/0037768620949064>
- Bognár, Bulcsu – Kmetty, Zoltán (2022): The Strength of Religious Lifeworld: The Impact of Social Spaces on Religious Values in Central and Eastern Europe. *Religions*, 14(1) p. 25. DOI: <https://doi.org/10.3390/rel14010025>
- Campbell, Heidi A. (2010): *When Religion Meets New Media*. London: Routledge.

- Campbell, Heidi A. (2013): Religion and the Internet: A microcosm for studying Internet trends and implications. *New Media & Society*, 15(5) pp. 680-694.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/1461444812462848>
- Campbell, Heidi – Connely, Louise (2020): Religion and Digital Media. In: Narayanan, Vasudha (ed.) (2020): *The Wiley Blackwell Companion to Religion and Materiality*. Hoboken: John Wiley & Sons, pp. 471-486.
- Campbell, Heidi A. – Tsuria, Ruth (2021): *Digital Religion*. London: Routledge.
- Casanova, José (1995): Vallás és közösség Kelet- és Nyugat-Európában. *Ford. Bérczes Tibor*. 2000, 7(4) pp. 6-11.
- Chapman, Rachael – Hamalainen, Leila (2011): Understanding faith-based engagement and volunteering in the postsecular society: motivations, rationales and translation. In: Beaumont, Justin – Baker, Christopher (eds.) (2011): *Postsecular Cities: Space, Theory and Practice*. London: Continuum, pp. 184-200.
- Cheong, Pauline Hope (2017): The Vitality of New Media and Religion: Communicative Perspectives, Practices, and Changing Authority in Spiritual Organization. *New Media & Society*, 19(1) pp. 25-33.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/1461444816649913>
- Cortois, Liza – Aupers, Stef – Houtman, Dick (2018): The Naked Truth: Mindfulness and the Purification of Religion. *Journal of Contemporary Religion*, 33(2) pp. 303-317.  
DOI: <https://doi.org/10.1080/13537903.2018.1469276>
- Davie, Grace (2005): From Obligation to Consumption: A Framework for Reflection in Northern Europe. *Political Theology*, 6(3) pp. 281-301. DOI: <https://doi.org/10.1558/poth.6.3.281.66128>
- Davie, Grace (2010): *A vallás szociológiája*. Ford. Wessely Anna. Pannonhalma: Bencés Kiadó.
- Fiske, John (2010): *Understanding Popular Culture*. London: Routledge.
- Flanagan, Kieran – Jupp, Peter C. (2007): *A Sociology of Spirituality*. Burlington: Ashgate Publishing Company.
- Giddens, Anthony (1985): Time, Space and Regionalisation. In: Gregory, Derek – Urry, John (eds.) (1985): *Social Relations and Spatial Structures*. Houndmills: Macmillan, pp. 265-295.
- Giddens, Anthony (2013): *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Gyorgyovich Miklós – Menich Dóra – Simon Nikolett – Kollár Dávid – Szadorai Dóra (2020): *Önkéntesség Magyarországon 2018*. Budapest: Századvég Kiadó.
- Habermas, Jürgen (2016): *Glauben und Wissen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Halman, Loek – Sieben, Inge (2023): Transformations in the Religious and Moral Landscape in Europe? In: Polak, Regina – Rohs, Patrick (eds.) (2023): *Values – Politics – Religion: The European Values Study. In-depth Analysis – Interdisciplinary Perspectives – Future Prospects..* Cham: Springer.  
DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-031-31364-6\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-031-31364-6_4)
- Harvey, David (1992): *The Condition of Postmodernity. An Enquiry into the Origins of Cultural Change*. Blackwell: Cambridge.
- Hegedűs Rita (2024): Önkéntesség, vallásosság és lelki egészség. Egy önkéntesvizsgálat vallásos válaszadóinak lelki egészséggel kapcsolatos jellemzői. *Önkéntes Szemle*, 4(4) pp. 50-74.
- Heelas, Paul – Woodhead, Linda (2005): *The Spiritual Revolution: Why Religion is Giving Way to Spirituality?* Malden/Oxford: Blackwell.
- Holloway, Julian (2003): Make-Believe: Spiritual Practice, Embodiment, and Sacred Space. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 35(11) pp. 1961-1974. DOI: <https://doi.org/10.1068/a3586>

- Houtman, Dick – Aupers, Stef (2007): The Spiritual Turn and the Decline of Tradition: The Spread of Post-Christian Spirituality in 14 Western Countries, 1981-2000. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(3) pp. 305-320. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2007.00360.x>
- Hustinx, Lesley – Lammerty, Frans (2003): Collective and reflexive styles of volunteering: A sociological modernization perspective. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 14. pp. 167-187. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:102394802720>
- Hustinx, Lesley – Cnaan, Ram A. – Handy, Femida (210): Navigating theories of volunteering: A hybrid map for a complex phenomenon. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 40(4) pp. 410-434. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2010.00439.x>
- Jameson, Fredric (2012): *Postmodernism, or the Cultural Logic of Late Capitalism*. Durham: Duke University Press.
- Joas, Hans (2013) *The Sacredness of the Person: A New Genealogy of Human Rights*. Washington: Georgetown University Press.
- Joas, Hans (2021): *The Power of the Sacred: An Alternative to the Narrative of Disenchantment*. New York: Oxford University Press.
- Keller Tamás (2010): Magyarországi értéktérkép: normakövetés, egyéni teljesítmény. *Szociológiai Szemle*, 20(2) pp. 42-70.
- Knoblauch, Hubert (2009): *Populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft*. Frankfurt: Campus Verlag.
- Lewis, Valerie A. – MacGregor, Carol Ann – Putnam, Robert D. (2013): Religion, networks, and neighborliness: The impact of religious social networks on civic engagement. *Social Science Research*, 42(2) pp. 331-346. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.09.011>
- Luckmann, Thomas (2003): Transformations of religion and morality in modern Europe. *Social Compass*, 50(3) pp. 275-285. DOI: <https://doi.org/10.1177/00377686030503002>
- Lynch, Gordon (2007): *The New Spirituality: An Introduction to Progressive Belief in the Twenty-first Century*. London: I. B. Tauris.
- Marshall, Joey – Olson, Daniel V. A. (2018): Is 'Spiritual But Not Religious' a Replacement for Religion or Just One Step on the Path Between Religion and Non-religion? *Review of Religious Research*, 60, pp. 503-518. DOI: <https://doi.org/10.1007/s13644-018-0342-9>
- Mead, Georg Herbert (1973): *A pszichikum, az én és a társadalom*. Ford. Félix Pál. Budapest: Gondolat.
- Monsma, Stephen V. (2007): Religion and philanthropic giving and volunteering: Building blocks for civic responsibility. *Interdisciplinary Journal of Research on Religion*, 3, pp. 1-28.
- Paxton, Pamela – Reith, Nicholas E. – Glanville, Jennifer L. (2014): Volunteering and the Dimensions of Religiosity: A Cross-National Analysis. *Review of Religious Research*, 56(4) pp. 597-625. DOI: <https://doi.org/10.1007/s13644-014-0169-y>
- Pless, Anna – Tromp, Paul – Houtman, Dick (2020): The “New” Cultural Cleavage in Western Europe: A Coalescence of Religious and Secular Value Divides? *Politics and Religion*, 13(3), pp. 445-464. DOI: 10.1017/S175504831900049X.
- Pless, Anna – Tromp, Paul – Houtman, Dick (2023): Religious and secular value divides in Western Europe: A cross-national comparison (1981–2008). *International Political Science Review*, 44(2) pp. 178-194. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192512121995126>
- Putnam, Robert D. – Campbell, David E. (2012): *American Grace: How Religion Divides and Unites Us*. Simon and Schuster.
- Schwartz, Shalom H. – Huismans, Sipke (1995): Value priorities and religiosity in four western religions. *Social Psychology Quarterly*, 58(2) pp. 88-107. DOI: <https://doi.org/10.2307/2787148>

Steenland, Brian – Wang, Xiaoyun – Schmidt, Lauren Chism (2018): Spirituality: What Does it Mean and to Whom? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 57(3) pp. 450-472.

DOI: <https://doi.org/10.1111/jssr.12534>

Taylor, Charles (2007): *A Secular Age*. Cambridge: Harvard University Press.

van Tienen, Marike – Scheepers, Peer – Reitsma, Jan – Schilderman, Hans (2011): The Role of Religiosity for Formal and Informal Volunteering in the Netherlands. *Voluntas*, 22, pp. 365-389.

DOI: <https://doi.org/10.1007/s11266-010-9160-6>

Thaut, Laura C. (2009): The role of faith in Christian faith-based humanitarian agencies: Constructing the taxonomy. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 20, pp. 319-350. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11266-009-9098-8>

Tiggemann, Marika – Hage, Kristy (2019): Religion and Spirituality: Pathways to Positive Body Image. *Body Image*, 28, pp. 135-141. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.01.004>

Storm, Ingrid (2016): Morality in Context: A Multilevel Analysis of the Relationship between Religion and Values in Europe. *Politics and Religion*, 1(1), pp. 111-138.

DOI: <https://doi.org/10.1017/S1755048315000899>

Voas, David (2009): The Rise and Fall of Fuzzy Fidelity in Europe. *European Sociological Review*, 25(2)

DOI: 155-168. <https://doi.org/10.1093/esr/jcn044>

Voas, David – Storm, Ingrid (2022): The Transmission of Religious Values. In: Luijkx, Ruud – Reeskens, Tim – Sieben, Inge (eds.) (2022): *Reflections on European Values: Honouring Loek Halman's Contribution to the European Values Study*. Open Press TiU. DOI: <https://doi.org/10.26116/09eq-y488>

Willaime, Jean-Paul (2004): The Cultural Turn in the Sociology of Religion in France. *Sociology of Religion*, 65 (4), pp. 373-389.

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

## „A GYEREKEKET MEG KELL HALLGATNI, A FELNŐTTEKET PEDIG KÉPESSÉ KELL TENNI ARRA, HOGY A GYEREKEKET MEGHALLGASSÁK” – ÖNKÉNTESÉG A KÉK VONAL GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNYNÁL

GALAMBOS RITA<sup>1</sup>

---

### Absztrakt

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány harmincegy éve működtet krízisvonalat 10-24 éves fiatalok, értük aggódó felnőttek és szakemberek számára. Mindezt laikus önkéntesekkel teszik, akik biztosítják a telefon-, email- és chat-ügyeletet a nap 24 órájában. Jelen esettanulmányban arra teszek kísérletet, hogy részletesen bemutassam a tevékenységüket, valamint azt, hogy mivel tudják elérni, hogy az önkéntesek legalább két évre elköteleződjenek, és magas színvonalú szolgáltatást legyenek képesek nyújtani egy igen érzékeny területen, igen érzékeny korcsoportnak. Ismertetem a szervezet küldetését, a főbb értékeit, a működés sajátosságait, az elért eredményeket és a kihívásokat, amelyekkel szembe kellett nézniük az elmúlt három évtizedben. Az általam alkalmazott módszertan a következő volt: strukturált interjút készítettem a szervezet szakmai vezetőjével, csoportos interjút a kuratórium elnökével és az ügyvezetővel, továbbá nyolc önkéntessel és a KVITT, vagyis az ifjúsági tanácsadó testület néhány tagjával. Átnéztem a szervezet honlapján található bejegyzéseket, híreket, elolvastam több, a munkatársak által írott szakmai anyagot, az elektronikus sajtóban megjelent néhány írást, részt vettem a 30 éves jubileumi konferencián, és egy online workshopon, amely a segítő beszélgetésről szólt.

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány talán legnagyobb eredménye az, hogy biztonságos teret képes biztosítani a 10-24 éves betelefonálók, és az értük aggódó felnőttek, szakemberek számára, a segítő beszélgetés módszertanát alkalmazva. 2023-ban mintegy húszezer hívást fogadtak, és indokolt esetekben konkrét segítséget is szerveztek, például mentőt hívtak, orvosi, pszichiátriai ellátást intéztek. Az önkéntes ügyelők egy jól végiggondolt kiválasztási folyamaton mennek keresztül, aminek keretében alapos képzést kapnak. Az önkéntes ügyelők nem csak a betelefonálókkal folytatott beszélgetések során alkalmazzák az elsajátított módszertant, hanem magukkal viszik azt az élet más területeire is, így a szervezet hatása hatványozódik. Szintén a szervezet hatását növeli, hogy jelenléti és online kurzusokon keresztül terjesztik pedagógusok, gyermekvédelmi- és egészségügyi szakemberek körében a segítő beszélgetés és az egyéb kapcsolódó módszerek alkalmazásának lehetőségeit.

*Kulcsszavak:* önkéntesség, krízis, segítő beszélgetés, szupervízió, gyerekek jólléte

---

<sup>1</sup> Galambos Rita oktatási szakértő, tréner, mediátor, a Demokratikus Ifjúságért Alapítvány korábbi igazgatója.

## „Children must be heard to and adults must be enabled to be listen.”- Volunteering at the „Blue Line” Children's Crisis Foundation

Rita Galambos

### Abstract

The „Blue Line” Children's Crisis Foundation has been operating a crisis line for thirty-one years for young people aged 10-24 as well as concerned adults and professionals. They do this with lay volunteers who provide assistance via phone, email, and chat 24 hours a day. This case study attempts to describe their activities and their way to achieve a minimum 2-year volunteer commitment to provide high-quality service in a highly sensitive area to a highly sensitive age group. It describes the mission of the organization, its main values, the peculiarities of operation, the results achieved and the challenges they have to face in the past three decades. The methodology used was the following: a structured interview was conducted with the professional leader of the organization, a group interview with the chairman of the board of trustees and the managing director, as well as eight volunteers and a few members of KVITT, the youth advisory board. The posts and news on the organization's website, relevant materials recorded by staff and articles published in the electronic press were reviewed. In addition, this researcher participated in the 30th anniversary conference and an online workshop on the topic of helpful discussion.

Perhaps the greatest achievement of the „Blue Line” Child Crisis Foundation is that it is able to provide a safe space for callers aged 10-24 and concerned adults and professionals, using the methodology of helpful conversation. In 2023, about twenty thousand calls were answered, and in justified cases, specific assistance was provided, such as calling an ambulance, arranging medical or psychiatric care. Volunteer respondents are selected carefully, and they receive thorough training. They do not apply the methodology only during conversations with callers, but they also take it with them to other areas of life, so the impact of the organization is magnified. The impact of the organization is also enhanced by the fact that through in-person and online courses, the opportunities for helping conversation and related methods are spread among teachers, child protection, and health-care professionals.

*Keywords:* volunteering, crisis, helpful conversation, supervision, children's well-being

---

## BEVEZETÉS – SZEMÉLYES INVOKÁCIÓ

2023. november 15-én került megrendezésre a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány 30 éves fennállásának alkalmából szervezett jubileumi konferencia. A szervezők előzetes közlése alapján a jubileumi nap középpontjában a történetek álltak, akárcsak a szervezet mindennapjaiban. A konferencia mély benyomást tett rám, elsősorban azért, mert nem egy hagyományos konferencia volt, hanem a lehető legsokrétűbben mutatták be, hogy miért is fontos, amit csinálnak, miért is fontos elsősorban a betelefonáló, ugyanakkor a munkatárs és az önkéntes egyaránt. Ott helyben elhatároztam, hogy meg kell írnom ezt az esettanulmányt,

mert meg kell mutatnom, hogy miért egyedülálló, amit csinálnak, de legfőképpen, ahogy csinálják.

„Van egy történetem, ami arról szól, hogy mikor és hogyan szólított meg a Kék Vonal. Fiatal felnőtt voltam, talán 22 éves, már 3 éves volt a kisfiam. Egy veszteségekkel terhes kamaszkor után váltam fiatal anyukává, elhagyva a gimnit és ezzel együtt a kortársaimat. Szóval ebben az élethelyzetben, túl az első terápiámon, amivel mindezt és a depressziómat gyógyítottuk, olvastam az újságban, a buszon ülve, hogy önkénteseket keres a Kék Vonal az ifjúsági lelkeségély telefon mellé ügyelőnek. Olyan volt ez, mint egy villámcsapás. A mai napig emlékszem az érzésre, ahogy beszűkült a busz tere, elvesztettem a zajt, a környezetem érzékelését, csak a szívem dobolását hallottam, ahogyan egyre hangosabban ver. Éreztem, hogy elvörösödöm, melegem lesz, meredten nézem a hirdetést és olyan volt, mintha nekem írták volna, mintha pont engem címeztek volna meg. Ez az első kapcsolódásom a Kék Vonalhoz. (...) Még most is fel tudom idézni. Miért ez az erő, miért ez a villámcsapásszerű élmény? Mit nyomott meg bennem, mit szólított meg bennem a hirdetés? Ma azt hiszem, hogy engem, a kamasz Zsuzsit és a fiatal felnőtt Zsuzsit egyszerre. Minden átélt élményemet, küzdelmemet, döntésemet. És minden addigi traumámat, veszteségemet. És minden gyógyulásomat, megküzdésemet és talpra állásomat. Minden tapasztalásomat és tanulásomat. Akkor már tudtam, hogy jelentkezni fogok és itt a helyem. Nem kérdés, hogy beválogatnak, kiképeznek és ügyelni fogok. (...) Arra gondoltam, hogy minden, amit én megéltem, arra tanított, hogy megértssem azokat, akik elvesztették szerettüket, akik bajból bajba sodródnak, akik kikerülnek a szőnyeg szélére, akik nem is bírnak beszélni a bajukról, akik kamaszok és sérülnek. Hogy én azért fogom őket jól megérteni, mert hasonlót átéltem, éppen mostanság jöttem ki belőle. (...) Azt hiszem, hogy a Kék Vonal-önkéntesség legalább akkora segítség és támogatás az ügyelőnek, mint a hívónak, megkeresőnek.”<sup>2</sup>

Ez a hangvétel és érzelmi hőfok volt a jellemző az egész konferenciára, ugyanakkor minden megnyilvánuláson átsütött a szakmaiság. Ez a kettősség fogott meg, és ez késztetett alaposabb vizsgálódásra.

---

<sup>2</sup> Részlet Papp Zsuzsanna kuratóriumi elnök köszöntő beszédéből a jubileumi konferencián, 2023. november 25-én.

## MIVEL FOGLALKOZIK A KÉK VONAL GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNY?

*„Aggódsz egy fiatalért? Félelemben telnek a napjaid? Úgy érzed, nem bírod tovább? Nehézségekkel küzdesz? Beszélj róla! Mi azért vagyunk, hogy meghallgassunk téged.”<sup>3</sup>*

A Kék Vonal egy különleges segélyvonal, ami a 10-24 éves fiatalok, és az értük aggódó felnőttek, szakemberek megkeresését várja a nap 24 órájában, telefonon, chaten, emailben. Laikus önkéntesek fogadják a hívásokat, akik a segítő beszélgetés módszertanát követve bonyolítják a beszélgetéseket. Az önkéntesek egy többlépcsős felkészítésen vesznek részt, aminek végeztével vizsgán kell bizonyítaniuk, hogy készen állnak a feladatra, majd hospitálás következik, és csak mindezek után válnak teljes értékű önkéntes ügyelővé. De még ekkor sincsenek magukra hagyva: minden ügyeletben jelen vagy egy ügyeletvezető, aki segít, ha szükség van rá. Lehetőségük van rendszeres szupervízióra, szakmai fejlődésre, és egy sor közösségépítő tevékenységben is részt vehetnek.

Ezen felül 2023-ban a következő tevékenységeket folytatták a szervezet munkatársai és önkéntesei: szerveztek képzéseket, workshopokat szakemberek számára a leggyakrabban felmerülő témákban, úgy, mint segítő beszélgetés, depresszió, gyerekbántalmazás, önbántalmazás, bullying, önértékelési zavarok, készítettek online szabadon elérhető szakmai anyagokat pedagógusok, és a gyermekvédelemben dolgozó szakemberek számára konkrét óravázlatokkal kiegészítve. Az elmúlt két év kihívásaira reagálva, az UNICEF Regionális Ukrán Menekültprogram Magyarországi Irodájával együttműködésben ukrán nyelvű segélyvonalat működtettek a hazájukat elhagyni kényszerülő fiatalok és az értük aggódó felnőttek számára.

### *A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány tevékenysége a számok tükrében*

*„Változatlanul, és nem meglepő módon a testi-lelki egészség témakörből érkezett 2023-ban is legtöbb megkeresés.”<sup>4</sup>*

A Kék Vonal 2023-ban több mint 20 000 telefonos-, chat- és emailes megkeresést regisztrált. Ezek javarésze – közel hetven százaléka – a 14-18 éves korosztály részéről történt, míg a megkeresések további 20 százalékát 18-24 évesek indították, a felnőttek és szakemberek általi megkeresések minden erőfeszítés ellenére is csak 10 százalékot tettek ki.

---

<sup>3</sup> [www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)

<sup>4</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány éves szakmai beszámolójából, 2023, p. 3.

„2023-ban átlagosan napi négy esetben számoltak be az Alapítványt megkeresők őket érő bántalmazásokról. Ez több száz segítségkéréssel több, mint 2022-ben! Különösen aggasztó az öndestrukciónál szóló számok emelkedése. 2020-ban 301, 2021-ben 669, 2022-ben 996 alkalommal számolt be a megkereső önsértésről, és ez a szám 2023-ban már 1550. Hasonlóan emelkedő tendencia figyelhető meg az öngyilkossági gondolatokkal kapcsolatos segítségkérésekben: 2020-ban 746, 2021-ben 1304, 2022-ben 1505, 2023-ban 1933 konzultációban hangzottak el szuicid gondolatok.”<sup>5</sup>

„Egyre gyakoribb a súlyos önsértés és azok az alkalmak, ahol az öngyilkossági gondolat mellett akut késztetések is megjelennek, vagy a megkereső arról számol be, hogy már tett is maga ellen valamit szuicid szándékkal. Ezekben az esetekben mindenképpen cél elérni, hogy a fiatal azonnali, személyes segítséget kapjon. Ez esetenként csak úgy lehetséges, ha nagyon gyorsan el tudjuk érni azt a bizalmi szintet, ahol elvárható, hogy mondjon le az anonimitásról, és mi hívjuk hozzá a 112 segélyhívón keresztül mentőt, rendőrt. Erre 2023-ban 28 alkalommal került sor.”<sup>6</sup>

Mindezek mellett a szakemberek szerint növekedést mutatott a diagnosztizált pszichiátriai betegséggel küzdő fiatalok száma is a betelefonálók körében.

2023-ban mintegy 90 önkéntes dolgozott ügyelőként vagy más minőségben az Alapítványnál. Az elmúlt 30 évben pedig több ezer önkéntest képeztek ki az Alapítvány munkatársai, akik közül, bár nem mindenki lett ügyelő, de a képzés hatása érezhető az életük más területein.

2023-ban 123 millió forint volt az Alapítvány összbevétele, ebből 76 millió forintot tettek ki a személyi ráfordítások, 2 millió forint volt az 1 százalékos felajánlás.<sup>7</sup>

### A kezdetek

„Amikor felkértem őket (a szakembereket – G. H.) erre a nehéz, új feladatra, az volt a legerősebb motiváció, hogy olyan, könnyen megközelíthető, tinédzserekre szabott dolgot próbáljunk létrehozni, amelynek középpontjában a bajba került gyerekek állnak.” (Havel Varga 2006:27)

---

<sup>5</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány éves szakmai beszámolójából, 2023, p. 6.

<sup>6</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány éves szakmai beszámolójából, 2023, p. 6.

<sup>7</sup> <https://kek-vonal.hu/wp-content/uploads/2024/06/kek-vonal-eves-penzugyi-es-kozhasznusagi-beszamololo-2023.pdf>

Dr. Javorniczky Éva, 1993-ban indította útjára a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítványt,<sup>8</sup> és ezen belül a Gyermek- és Ifjúsági Telefont. Az indulás nem volt könnyű, de sok dolog előnyére változott az azóta eltelt 31 évben, miközben bőségesen maradtak nehézségek. Az első időkben meg kellett küzdeni a gyermekvédelmi rendszer hiányosságaival, a kialakulatlan viszonyokkal, és leginkább azzal, hogy a szakma elhiggye: a gyerekeknek szükségük van segítségre még akkor is, ha nem tudják jól megfogalmazni a problémájukat vagy ha ne adj isten hihetetlennek tűnik a történetük.

A kezdetektől fogva érvényesek voltak a következő alapelvek: *anononitás* (a betelefonáló személyazonossága nem derülhet ki, csak ha azonnali beavatkozásra van szükség), *önállóság* (az abban való hit, hogy a betelefonáló tudja mozgósítani a benne szunnyadó erőt a megoldás megtalálása érdekében, nem tanácsra, hanem meghallgatásra van szüksége), *a hívások bizalmas kezelése* (a hívásról semmilyen információ nem juthat ki, még az sem, hogy adott gyerek betelefonált-e), *az elérhetőség* (a nap 24 órájában élnek az ingyen hívható vonalak) *biztosítása*.

Már a korai szakaszban is sokszínű volt az Alapítvány portfóliója, ami azóta csak tovább színesedett:

- Ebben az időben működött a Szakember-Szakember vonal, amin bizonyos napokon értő és kiképzett szakemberek fogadták a szakmabeliek hívását.
- Az Utazó Szupervízió, hogy a hátrányos helyzetű régiókban működő szakemberek is hozzájussanak e nélkülözhetetlen szolgáltatáshoz.
- A Kék Vonal létrehozta a Gyerekjóléti Fórumot, valamint az Eltűnt Gyerekek Munkacsoportot.
- Ezekon felül kiterjedt nemzetközi kapcsolatokat épített ki, melyek közül a leginkább figyelemre méltó a Child Helpline International-lel (CHI) folytatott együttműködés volt, aminek keretében 2006 februárjában az Alapítvány szervezte meg a Gyerek Segélytelefonok Világszövetsége első regionális konferenciáját.

„Emlékszem az első hívómra, egy fiú volt, azzal a témával, hogy van egy lány, akit szeretne megszólítani... én görcsösen hümmögtem, a hívó egyre türelmetlenebb lett, végül letette... és akkor gondoltam, na, ennyi volt, bebizonyosodott, hogy ebben béna vagyok, haza kéne menni.

---

<sup>8</sup> A jelenlegi munkatársak szerint azért ez a neve a szervezetnek, mert a kék szín jelképezi a bizalmat, a nyugalmat, a boldogságot és a reményt.

De a telefon újra megszólalt és senki nem volt ott rajtam kívül... Hát felvettem... és ottragadtam. Beszélgettem, és amikor letettem, hálás voltam” – emlékszik vissza a kezdeti idők nehézségeire, és kicsi sikerélményeire a jelenlegi kuratóriumi elnök. Ma már nem lenne egyedül az irodában.

## AZ ÖNKÉNTESÉK

*„Az önkéntesek nem járulékos személyek, hanem ők az alap. Ők tartják életben a szervezetet. Az egész rendszer azért működik, mert vannak önkéntesek.”<sup>9</sup>*

A betelefonálók számára fontos üzenet, hogy itt önkéntesek figyelnek rájuk, akik minden ellenszolgáltatás nélkül ott vannak a gyerekekért, értük. Ez az egyik dolog, amire joggal nagyon büszkék az Alapítvány munkatársai. Minderről a honlap, és a tájékoztató szövegek nyújtanak információt.

Az önkéntes ügyelő hetente maximum 4 órás (havonta maximum 12 óra) ügyeletet vállal a telefon, a chat vagy az email mellett, ami szigorúan a Kék Vonal irodájában történik. Ami azonban különösen vonzóvá teszi a Kék Vonalban a munkát az az, hogy egy biztonságos és magas színvonalú szakmai háló veszi körül az önkénteseket: munkájukról rendszeresen visszajelzést kapnak, lehetőségük van a tanulásra és a fejlődésre, színvonalas eladások és workshopok érhetőek el számukra, rendszeresen csoportos szupervízió vehetnek részt, és nem utolsósorban kíváncsiak a véleményükre. Másképp fogalmazva, bekerülnek egy olyan megtartó szakmai közösségbe, ahol nincsenek magukra hagyva az állandó kihívások közepette.

A Kék Vonalnál legalább két évre kell elköteleződni egy önkéntesnek, ami komoly vállalás, nem mindenki teheti meg, de nem ritka az, hogy ez kitolódik három évre.

Arra a kérdésre, hogy miért éppen önkéntesek végzik az ügyeleti munkát, a szakmai vezető és az ügyvezető egymástól teljesen függetlenül válaszolta azt, hogy ez nem olyan jellegű a feladat, amit hosszútávon egészséges lenne akár heti 40, vagy 30 órában főállásban végezni. Az önkéntesek rugalmasságot, sokszínűséget hoznak a szervezetbe különböző hátterük, tapasztalatuk, motivációjuk okán. Évente megközelítőleg 90 önkéntest foglalkoztatnak,

---

<sup>9</sup> Részlet a Papp Zsuzsannával, a kuratórium elnökével készült interjúból.

állandóan hirdetik a lehetőséget, de leginkább szájhagyomány útján terjed a hír, akárcsak a segélyvonalé is.

Az új önkéntesek a jelentkezéskor nem igazán tudják, hogy mire vállalkoznak. Már a képzésen is van lemorzsolódás, de ez része a „csomagnak”, tizennégy önkéntesjelöltből egy-kettő mindig kiesik, amivel számolnak is. Nem mindenki tudja elfogadni a passzív segítség játékszabályait, amit a képzésen és az azt követő hospitálás és gyakorlás során, a gyakorlatban lehet elsajátítani. „Önkéntesként is éreztem, hogy fontos vagyok. Minden önkéntes érték, és fontos a jóllétük. De nem szabad szem elől téveszteni, hogy a Kék Vonal a fiatalokért van, ez nem egy önismereti klub” – tisztázza a szakmai vezető az önkéntesek szerepét.

Az önkéntesek számára az ügyelet nem klasszikus értelemben vett munka, mindenkinek megvan a maga élete, hivatása, pénzkeresete. Azért csinálják, mert hisznek abban, hogy a beszélgetés segíteni tud a betelefonálóknak vagy a chaten, vagy akár az emailben segítséget kérőknek. Mindent beleadnak, mert tudják, hogy milyen sok múlik akár egy beszélgetésen is, hogy legyen valaki, aki meghallgatja őket.

2007 óta a Kék Vonal 24 órás szolgáltatást nyújt, azaz mindig elérhető egy segítőkész, és ezért háromszor annyi önkéntesre van szüksége a szervezetnek, mint a korábbiakban. Ebben az évben nagyjából 90 önkéntes dolgozik a hét minden napján. A felkészítésük professzionális módon zajlik: van interjú, workshop, képzés, vizsga, hospitálás, mentorálás, szupervízió, írott anyagok, és újabban elektronikus naptár a beosztásokkal. A lehetőséget folyamatosan hirdetik, és évente kétszer szerveznek felvételt, és az ehhez kapcsolódó képzést.

Az önkéntesek 60-70 százaléka egyetemista, főként pszichológia szakosok, valamilyen segítő szakmabeliek, vagy pályakezdők. Ez utóbbi kockázatot is jelent, mert nem feltétlenül tudnak hosszabb távra elköteleződni. Ugyanakkor van olyan önkéntes is, aki eleve úgy keres munkát, hogy délután el tudjon jönni ügyelni. Az önkéntesek további 30 százaléka pedig életkor és szakma tekintetében teljesen vegyes, vannak köztük pedagógusok, könyvelők, programozók, mérnökök is.

### *Az önkéntesek „haszna” és költségei*

*„Nem elhanyagolható szempont az sem, hogy a jelenlegi kapacitás fenntartására fizetett alkalmazottakkal szinte lehetetlen lenne forrást találni.”<sup>10</sup>*

---

<sup>10</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány szakmai vezetőjével készített interjúból.

Az önkéntesek nincsenek ingyen. Gyakorlatilag majdnem annyiba kerülnek, mintha fizetett alkalmazottakkal dolgoznának, mert a többlépcsős képzés, a szakmai anyagok, a szupervízió, a jóga órák, a közös karácsonyok, az ifjúsági tanácsadó testület (KVITT), a visszajelző rendszer mind pénzbe kerül. Ugyanakkor ezek teszik lehetővé, hogy az önkéntesek biztonságban, egy támogató közösség részének érezhessék magukat, és professzionális szolgáltatást tudjanak nyújtani. Ugyanakkor tekintélyes értéket „termelnek” a szó mindkét értelmében (1. táblázat).

1. táblázat. A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány önkéntesekkel kapcsolatos hipotetikus költségvetése, 2024-re vetítve.

A szervezet ráfordításai az önkéntesekre	Szervezeti szinten	1 önkéntesre bontva
<b>Képzés (2 x 1 200 000 Ft 10 fő/alkalom évente)</b>	2 400 000 Ft	120 000 Ft
<b>Szupervízió és egyéb, nem pénzbeli támogatás (évente)</b>	7 200 000 Ft	80 000 Ft
<b>Összesen:</b>	9 600 000 Ft	200 000 Ft
Az önkéntesek által „megtermelt” összeg	Szervezeti szinten	1 önkéntesre bontva
<b>Összesen (144 óra/év;1630 Ft/órával számolva):</b>	21 124 800 Ft	234 720 Ft

Forrás: Az alapítvány adatai alapján saját szerkesztés.

Amit a szervezet az önkéntesekre fordít:

- Képzés: 2 400 000 Ft/év. Két képzés van egy évben, ezeken alkalmanként 10-10 önkéntes jelölt vesz részt, ami önkéntesenként 120 000 Ft „befektetést” jelent.
- Szupervízió és egyéb, az önkéntesekhez kapcsolódó tevékenység, amit a szervezet munkatársai végeznek: 7 200 000 Ft/év, ami évi 90 önkéntessel számolva 80 000 Ft/önkéntes.

Amit az önkéntesek „megtermelnek” ha pénzben fejezzük ki a munkájuk értékét:

- Az önkéntes ügyelők átlagban heti 3x4 vagyis 12 órában ügyelnek, ami évi 144 órát jelent, és ebben benne van az ügyeleti órákon kívüli tevékenységük is. Ez 1630 Ft-os „órabérrel”<sup>11</sup> számolva is 21 124 900 Ft/év és 90 önkéntessel számolva, és egy önkéntesre bontva 234 720 Ft/ év.

<sup>11</sup> A szakképzettséget igénylő munkakörökben a garantált bérminimum 1 874 Ft/óra, ennek a 87 százalékával számoltam.

Összességében elmondható, hogy az összes ráfordítás 9 600 000 Ft/év, míg az önkéntesek 21 124 900 Ft-ot „termelnek ki”, ami egy önkéntesre lebontva 200 000 Ft ráfordítással 234 720 Ft „nyereséget” jelent.

### *Az önkéntesek motivációi*

*„Jó érzés megtapasztalni, hogy már azzal segíteni tudok a fiataloknak, ha meghallgatom őket, és ezáltal én is több lehetek.”<sup>12</sup>*

Motiváció tekintetében is vegyes képet mutatnak a Kék Vonal önkéntesei. Tipikusan három nagy csoportba sorolhatók a motivációik: az egyikbe tartoznak a szakmai megfontolások, a másikba a szakmai közösséghez tartozás vágya, a harmadikba pedig a segítség, a „világjobbító” szándék.

A legtöbben tanulni szeretnének, kipróbálni magukat a gyakorlatban, mert az egyetemen – főként pszichológia szakosok vagy segítő szakmájúak esetében – erre nemigen van lehetőség. Többen kiemelték, hogy az egyetemen főként elméleti, lexikális tudásra tesznek szert. „Pszichológus hallgató vagyok, vonzott, hogy lehet beszélgetni kamaszokkal” – mondta el az egyik önkéntes. Az Alapítvány jelenlegi vezetői is úgy kerültek a Kék Vonalhoz, hogy megszólította őket a lehetőség, hogy itt hús-vér emberekkel dolgozhatnak, élesben, miközben gyerekeknek tudnak segíteni.

Nagy vonzerő az is, hogy egy értékközösség tagjaivá válhatnak, együtt dolgozhatnak hasonló gondolkodású emberekkel, és a szervezetnél egy biztonságos, megtartó szakmai közösségre lehet találni állandó tanulási és fejlődési lehetőséggel.

Szintén erős motiváló tényező, hogy gyerekeknek, kamaszoknak, fiataloknak lehet segíteni, adni valami értékeset, ami nem más, mint a figyelem. Sok esetben éppen egy, a saját életükben megélt nehézség a kiváltó ok: „Kapcsolódni akartam kamaszokkal, mert eltűnt a kisfiam, és aggódó szülőként megkerestem a Kék Vonalat, és segítettek.”<sup>13</sup> „Nehéz, turbulens gyerekkora volt a lányomnak. Így kaptam egy kis betekintést, és tudtam rezonálni lázadó kamaszokkal.”<sup>14</sup> „Voltak saját nehézségeim, és hasznos lett volna, ha nekem is lett volna ilyen segítségem” – osztották meg azt, hogy miért is adták a fejüket erre a lelkiileg igencsak megterhelő tevékenységre.

---

<sup>12</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány egyik önkéntesével készített interjúból.

<sup>13</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány egyik önkéntesével készített interjúból.

<sup>14</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány egyik önkéntesével készített interjúból.

Több esetben az is előfordul, hogy valaki egyszerűen segíteni akar másokon, vannak szabad kapacitásai, és ezt az utat választotta: „Szeretnék adni. Kirepült a lányom, és van időm jót tenni a világért. Van bennem egy ilyen világjobbító szándék. Észrevettem, hogy jöttek hozzám beszélgetni, tudtam adni értő figyelmet. Itt is ezt csinálom.”<sup>15</sup>

Mások egy ismerős vagy barát példáján felbátorodva találták meg ezt a lehetőséget, volt, akit kifejezetten az vonzott, hogy nem kell feltétlenül telefonon keresztül segíteni, hanem lehet chatben vagy emailben is.

Ez a segítő munka azonban nem mindenkinek való, ami, ahogy fentebb is írtam, vagy a képzés vagy az az után derül ki és ez vezet a lemorzsolódáshoz. Aki marad – nyilatkozták a megkérdezett önkéntesek – mégsem bánja meg, hogy végigment a folyamaton és a Kék Vonal önkéntesének mondhatja magát.

### *Az önkéntesek felkészítése és képzése*

*„Nagyon hasznos és gyakorlatcentrikus volt. Biztos alapokat adott.” „Nem az van, mint az iskolában, itt állandóan segítenek, támogatnak.”<sup>16</sup>*

A szervezet nem árul zsákmacskát, már a honlapon felsorolják, hogy miből áll a felkészítés, mire számítsanak a jelentkező önkéntesek. Több lépcsős és alaposan átgondolt folyamatról van szó: van előszűrés (online kérdőív, személyes beszélgetés), kiválasztó workshop, amin kiszűrik, hogy kit találnak alkalmasnak a feladatra. Továbbá két hétvégés jelenléti képzés, e-learning tananyag, vizsga, nyolc-tíz alkalmas gyakorlati képzés, hospitálás. Már a jelentkezési kérdőívet is úgy állították össze, hogy erősen szűrjön, ugyanis rákérdeznek releváns saját élményekre vagy közeli emberekkel történt tragédiára, és arra, hogy ki hogyan reagált ezekre. A felkészítés során nem csupán ismereteket adnak át, hanem arra is figyelnek a trénerok és a Kék Vonal Ifjúsági Tanácsadó Testület (KVITT) fiatal önkéntesei, hogy mennyire képesek a jelöltek elsajátítani azt a speciális nyelvezetet és attitűdöt, amire egy segítő beszélgetés során szükségük lesz. A segítő beszélgetés voltaképpen, egy nondirektív érzelmi támogatás, nem baráti beszélgetés, hiszen az ügyelő nem ad tanácsot, semmit nem tud jobban a betelefonálónál. Meghallgat, visszajelez, és kérdéseket tesz fel. A hallott történetek megmozgathatnak régen elásott érzelmeket, eseményeket, ezért feltétlenül szükséges, hogy

---

<sup>15</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány egyik önkéntesével készített interjúból.

<sup>16</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány egyik önkéntesével készített interjúból.

az önismeretükkel is dolgozzanak, ami sokszor fájdalmas folyamat, el is véreznek néhányan e ponton. „Sokat dolgoztunk az önismerettel, volt, aki nem bírta, és feladta. Ugyanakkor ez nem válhat egy önismereti klubbá” – fogalmazott a szervezet egyik munkatársa.

Az önkéntesek folyamatosan kapnak visszajelzést egymástól, a trénepektől és a fiatal önkéntesektől: „Durva szituációkban kellett helytállnunk már az első alkalommal is, és a KVITT-esek visszajelzései alapján csúnyán elvéreztem. De ez nem szegte kedvemet” – mesélte az egyik önkéntes.

A felkészítés egy írásbeli megmérettetés, azaz írásban kell a jelölteknek számot adniuk a felkészültségükről, elsősorban arról, hogy hogyan reagálnának különböző váratlan, nehéz helyzetekre. Az önkéntesek elmondása szerint nagyon komoly felkészülést igényelt a vizsga, amire többek közt egy e-learning tananyag segítségével tudtak felkészülni.

Sokan meglepődtek, hogy a képzés, majd a vizsga során milyen nagy hangsúlyt kapott a gyerekvédelem, ami a többihez képest száraz, nehéz anyagnak tűnhet, de a gyakorlat során világossá vált, hogy milyen fontos, nem csak a jelzőrendszer, hanem az egész gyerekvédelmi rendszer ismerete, hiszen előfordulhat, hogy azonnali cselekvésre, beavatkozásra van szükség. Ugyanígy tisztában kell lennie az ügyelőnek azzal is, hogy milyen esetben és hogyan lehet egészségügyi szakemberhez fordulni vagy éppen mentőt hívni egy öngyilkossági kísérletet elkövetett vagy egy súlyosan bántalmazott gyerekhez. A protokollt minden esetben szigorúan be kell tartani, és ehhez alapos tudással kell rendelkezni.

Az önkéntesek arról is beszámoltak, hogy a vizsga kiváló alkalom volt arra, hogy kiderüljenek a hiányosságai, és előfordult, hogy meg kellett ismételnünk bizonyos részeket. Azonban az iskolai élményeikkel ellentétben itt támogatásra találtak, soha nem kerültek megalázó helyzetbe.

Amikor egy jelölt átmegy a záróvizsgán – ekkor már a jelentkezés után több hónappal vagyunk –, több gyakorlott ügyelőnél is hospitál. Az egyik önkéntesnek például tizenegy hospitálásra volt szüksége, hogy elég magabiztosnak érezze magát ahhoz, hogy egyedül is merjen ügyeletet vállalni. Volt erre lehetősége, hiszen a cél az, hogy felkészülten, magabiztosan üljenek be az ügyeletbe, és ehhez minden létező segítséget megkapjanak a szervezettől. Ezzel azonban a tanulás nem ér véget, az ügyeletvezető állandóan ad visszajelzést, ami lehetőséget teremt a korrekcióra, a fejlődésre.

## KVITT, AVAGY A KÉK VONAL IFJÚSÁGI TANÁCSADÓ TESTÜLET

*„Amióta idejárom, azóta kinyílt a világ.”<sup>17</sup>*

Nem túlzás azt állítani, hogy a KVITT a szervezet egyik alappillére. Tagjai főként középiskolások, és egyik legfontosabb jellemzőjük, hogy a szó legnemesebb értelmében tudatában vannak fontosságuknak. A feladatkörük sokrétű, de az elsődleges az, hogy folyamatosan inputot adjanak arról, hogy mi foglalkoztatja a korosztályt, mik a problémáik, milyen nyelvet beszélnek. Például minden új kampánynál tanácsot adnak, akár meg is torpedózhatják a terveket, ami többször meg is történt.

A honlapon ez így jelenik meg: „A Kék Vonal Ifjúsági Tanácsadó Testület (KVITT) olyan[,] középiskolásokból álló munkacsoport, akik véleményükkel és visszajelzéseikkel támogatják a Kék Vonal munkáját. A KVITT – tagoknak lehetőségük van testközelből megismerni egy gyermekvédelemmel foglalkozó civil szervezet munkáját, véleményükkel formálhatják szolgáltatásainkat és nemzetközi projektjeinkben aktív szerepet vállalhatnak.”<sup>18</sup>

A kiválasztás a Kék Vonaltól megszokott alapossággal történik, amit a jelöltek pontosan elolvashatnak a honlapon.<sup>19</sup> Körülbelül egy hónapot ölel fel ez a folyamat, augusztus végétől szeptember végéig, és több részből áll: először kitöltenek egy űrlapot, majd a csoport koordinátorával egyeztetnek időpontot egy informális találkozóra, utána következik a csoportos találkozó, ahol minden kérdésükre választ kaphatnak, majd kapnak egy megerősítő levelet, és ezután következik a szülői nyilatkozat és a szerződéskötés. Ez nagyfokú tudatosságot feltételez a jelölt részéről, az év folyamán pedig komoly elköteleződést.

Egyik szerepük a szervezetben, hogy segítenek az önkéntesek kiválasztásában. Vétőjoguk van, amivel élnek is, ha valakit nem találnak alkalmasnak. Általában 80-90 százalékban egyetértenek a trénerekkel, alkalmanként a 14 jelöltből egy vagy kettő esik ki. Amennyiben valakivel kapcsolatban kételyek merülnek fel, ők segítenek dönteni, de az is előfordul, hogy valamelyik jelentkező maga lép vissza. A workshopra már nem mindenkit hívnak meg, csak azokat, akiket alkalmasnak találnak a feladatra.

A KVITT-tagoknak legnagyobb tapasztaltuk és talán a legfontosabb szerepük az önkéntes képzésekben van. Aktívan részt vesznek a kiválasztó workshopokon, ahol a szituációs

---

<sup>17</sup> Részlet a KVITT egyik tagjával készített interjúból.

<sup>18</sup> <https://kek-vonal.hu/csatlakozz/kvitt>

<sup>19</sup> <https://kek-vonal.hu/csatlakozz/kvitt>

játékokban ők játsszák a betelefonálók szerepét. Sokszor kell olyan szerepet eljátszaniuk, amivel még nem találkoztak, úgyhogy a kreativitásukra van bízva, hogy hogyan oldják meg. „Kapunk egy előre megírt szituációt, ebbe a hívó szerepbe kell beleélnem magam. A többi ránk van bízva, hogy hogyan oldjuk meg. Mi arra figyelünk, hogy mi hogyan éltük meg az adott szituációt. Minden alkalom végén mi is, és a tréner is visszajelzést adunk a jelölteknek” – mondja az egyik KVITT-tag.

A fenti feladatok mellett minden második pénteken találkoznak, amikor csapatépítés, önismereti munka, látókörbővítés történik változatos módszerekkel: megismerkednek például a gondolattérképpel, a montázskészítéssel, az interjúzással. Sokat beszélgetnek a saját korosztályuk problémáiról, mint például a teljesítmény-szorongás, a stressz, a kortárs bántalmazás, a falcolás (önsértés). Forgó színpadszerűen mindig más – szakember vagy közülük valaki – vezeti ezeket az alkalmakat, hogy többféle vezetési stílust tapasztalhassanak meg.

Azok a KVITT-tagok, akiket megkérdeztem, arról vallottak, hogy sokat tanultak a segítő beszélgetésekből, amit baráti körben is be tudnak vetni. Gyakrabban alkalmaznak nyitott kérdéseket, elmélyültebb, végiggondoltabb lett a kommunikációjuk. „Tanulunk egymástól, barátságok szövődnek” – mondták.

Ugyanakkor nagyobb önállóságra törekszenek, szeretnének még nagyobb hatással lenni a szervezet működésére, a döntésekre: „Sokáig volt problémám a munka kézzelfoghatatlanságával. Az önkéntesek kiválasztásán és képzésén kívül nem nagyon éreztem, hogy egy ilyen aktív társaságból ki van hozva a legtöbb. Idéntől a KVITT kicsit önállósodott, és a belső munkafolyamatok segítése mellett már egyéni ötletekkel, programokkal és saját kis célokkal rendelkezünk. Célunk, hogy hidat képezzünk azon fiatalság számára, akikhez a Kék Vonal kommunikációs stábjá nem feltétlenül érne el” – fogalmazott az egyik fiatal.

A Kék Vonal-beli önkéntes tevékenységük hatással van a pályaválasztásukra is. Van, aki éppen emiatt választott új irányt, például csak gyerekekkel akar foglalkozni, és van, aki sokkal elkötelezettebbé vált az érdekérvényesítés terén. Többen említették, gondolkodnak azon is, hogy más területeken is kipróbálják magukat önkéntesként.

„Legbüszkébb jelenleg a csapatra vagyok” – mondja a KVITT koordinátora, aki főállásban középiskolai tanár. „Fantasztikus emberek vesznek körül, akikkel élmény együtt dolgozni. Büszkén és bátran bízok feladatot egyik vagy másik emberre, mert tudom, hogy a szívüket-

lelküket beleteszik. Szerintem ez a fajta bizalom elengedhetetlen a közös munka során. Természetesen a létrehozott projektjeink is ide sorolhatók, de az összetartó csapat nélkül mindez soha nem jöhetett volna létre.”

## AZ ÜGYELETVEZETŐI RENDSZER

*„Jó volt, hogy az ügyeletvezető mellettem volt és segített.”<sup>20</sup>*

Az általános adatvédelmi rendelet (a GDPR) bevezetése óta nem lehet felvenni a beszélgetéseket, viszont valami fajta kontrollra és támogatásra szükség volt. Így jött létre az ügyeletvezetői rendszer, ami biztosítja a minőséget és az azonnali szupervíziót.

Egy ügyeletvezető négy önkéntessel dolgozik egyszerre: belehallgat a beszélgetésekbe, segít a chateknél, például segítő cetliket ad az ügyelő kezébe, ha ő ezt kéri, krízishelyzetekben azonnal reagál. Mivel az önkéntesek alapos felkészítést kapnak a nehéz helyzetekre is, ez ritkán fordul elő, de bármikor előállhat egy bénító szituáció.

Az ügyeletvezetők a tapasztalt önkéntesek közül kerülnek ki, olyanokból, akik megtalálták a saját hangjukat, proaktívak és képesek arra, hogy visszajelzést adjanak. Ugyanakkor, nem mindenki akar ügyeletvezető lenni, mert sokak számára éppen az a vonzó, hogy fogadhatja a hívásokat, és közvetlenül „találkozhat” fiatalokkal.

Minden ügyelet egy bejelentkező körrel kezdődik, ami egy rövid ráhangolódás, hogy ki, hogy van, mit hoz magával azon a napon. Ez egy visszajelző körrel zárul, ami egy gyors, csoportos szupervízióként is felfogható, tehát minden ügyeletnek van egy előre kiszámítható kerete, ami fokozza az önkéntesek biztonságérzetét.

A tizenegy ügyeletvezető heti két-két blokkot visz, tehát kétszer annyit, mint az önkéntesek. Változó, hogy ki milyen időtávra köteleződik el: van, aki egy tanévre, de előfordul, az is hogy akár több évre is vállalják a feladatot. Az ügyeletvezetők óránként 1500 forint fizetséget kapnak, ami egy szimbolikus juttatásként fogható fel.

---

<sup>20</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány egyik önkéntesével készített interjúból.

## A SEGÍTŐ BESZÉLGETÉS

*„Nem adunk tanácsot, nem vigasztalunk, a jelenlét a fontos, hogy figyelek, ott vagyok, fontos vagy nekem. Ez egy non-direktív segítségadás. De ez egy passzív adás, ami nem mindenkinek felel meg.”<sup>21</sup>*

A módszertan tehát, amit az ügyelők követnek, a segítő beszélgetés, aminek a csínját-bínját a képzéseken, és a gondosan összeállított online kézikönyvből<sup>22</sup> sajátíthatják el. Mivel az alapítvány szakmai kiadványai nyilvánosan elérhetőek a honlapról, bárki tanulmányozhatja őket, akit érdekel.

*„A segítő beszélgetés egy olyan puha, meleg szövetben tud megvalósulni, ahol nincs ítélezés, értékelés, kirekesztés. Helyette van viszont türelem, elfogadás, ítélezésmentesség”* – írja a kézikönyv bevezetőjében az alapítvány szakmai vezetője.

Viszont ennek a „puha, meleg szövetnek” vannak kemény feltételei, mint például azok az alapértékek, amiket a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítványban segítő szerepet vállalóknak magukévá kell tenniük. Ezek: a *gyermekközpontúság*, a *felelősség*, a *bizalom* és az *együttműködés*. Gyermekközpontú az, aki ismeri és elfogadja a gyermekek jogait, szükségleteit, életkori sajátosságait, és pozitívan reagál ezekre. Minden gyereknek joga van segítséget kérni és a számára megfelelő testi-lelki-szellemi fejlődés lehetőségét biztosító környezetben élni. Ehhez bizalom, és az együttműködésre való törekvés szükséges. A gyerekek biztonsága viszont a felnőttek felelőssége, és ez az elv fontos tényező lehet egy-egy beszélgetésben, különösen akkor, ha egy gyerek veszélyben van.

Szintén a „kemény” feltételek közé sorolandó az a tény, hogy a segítő mindig *szubjektív valóságokkal* dolgozik. A beszélgetések legfontosabb eleme a segítséget kérő érzelmi világa. Érzésekkel nem lehet vitatkozni, minden érzés érvényes, és az érzelmek validálása talán a legfontosabb, ami egy segítő kapcsolatban megtörténhet. A segítőnek nem feladata a nyomozás, „az igazság” kiderítése, vagy bármiféle irányítás, tanácsadás.

A segítő beszélgetés egy nondirektív műfaj, másképp fogalmazva, nem a segítő irányítja a beszélgetést, hanem a segítséget kérő.

---

<sup>21</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány egyik önkéntesével készített interjúból.

<sup>22</sup> <https://kek-vonal.hu/wp-content/uploads/2023/11/segito-beszelgetes-kezikonyv-1.pdf>

A fenti, rövid áttekintésből is jól látható, hogy a segítő beszélgetés módszertana nem csak felnőtt-gyerek viszonylatban hasznosítható. A módszer jól adaptálható pedagógus, vagy más segítő, és a szülők közötti párbeszédre, de támpontot adhat ahhoz is, hogy milyen elvek mentén érdemes a kortárs segítőket felkészíteni a fiatalok között zajló támogató interakciókra.

### *Az elengedhetetlen szupervízió*

*„Sehol nem tapasztaltam az egyéb segítő munkáim során, hogy egy rendszer ennyire komolyan vette volna a szupervíziót.”<sup>23</sup>*

A Magyar Szupervizorok és Szupervizor-Coachok Társasága (MSZCT) definíciója szerint: „A szupervízió a hivatásgondozás és a munkahelyi lelki egészségvédelem hatékony eszköze. Olyan partnerségre épülő, szerződésen alapuló tanulási folyamat, melynek elsődleges célja a tapasztalatokból való tanulás és a szakmai tevékenység reflexiója, ami tudatosabb, egyre professzionálisabb munkavégzést tesz lehetővé.”<sup>24</sup>

Korábban kötelező volt a kéthetenkénti szupervízió, amiről csak háromszor lehetett hiányozni, emlékszik vissza a kuratórium elnöke. Mára már ez a szigor oldódott, de a szupervízió lényege nem változott. Mindenkinek lehetősége van feldolgozni a nehézségeket, az elakadásokat, foglalkozni az önismerettel, önfejlesztéssel, mert ez a munka lelkileg nagyon megterhelő. A többség él is a lehetőséggel.

### **A „KÉKVONALASSÁG”**

*„Bár a történetem az enyém, azt tudom, hogy a Kék Vonal szellemisége a miénk, mindenki azt viszi bele, ami az ő egyedisége.”<sup>25</sup>*

Az önkéntesekkel készített interjúk során gyakran előkerült a „kékvonalasság” fogalma. Abban teljes volt az egyetértés, hogy akit ez egyszer megérintett, az már többé nem tud és nem is akar a korábbi módon működni. Az kristályosodott ki, hogy a „kékvonalasság” mindeneke előtt egy attitűd, egyfajta viszonyulás a gyerekekhez, az emberekhez, ami jelenti egyrészt a gyerek-központúságot, az ítélkezésmentességet, és mindazt, amit a segítő beszélgetés során mozgósítanak. A szervezetnek indulása óta van egy erős missziója: a gyerekeket meg kell

---

<sup>23</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány egyik önkéntesével készített interjúból.

<sup>24</sup> <https://gordonta.hu/2022/03/mi-is-az-a-szupervizio/>

<sup>25</sup> Részlet Papp Zsuzsanna kuratóriumi elnök köszöntő beszédéből a jubileumi konferencián, 2023. november 25-én.

hallgatni, és minden ebből következik, innen indul és ide tér vissza, ebben a kérdésben nincs kompromisszum. „Egy bizonyos szint alá soha nem mentünk, még a legínségesebb időkben sem” – vallja a kuratórium elnöke. Van, és mindig is volt egy erős csapat, akik hitelesen megtudták jeleníteni azokat az értékeket, amiket a szervezet a magáénak vall, és ehhez kapcsolódik szemlélet, tudás, tapasztalás, és azok az élmények, amiken keresztül mindez átélhető, megtapasztalható lesz.

Az önkéntesek elmondása szerint érezhető volt, hogy amióta ügyelőként dolgoznak, finomodott, lágyult a kommunikációjuk, ami a családi konfliktushelyzetekben éppen úgy tetten érhető, mint a barátokkal folytatott beszélgetésekben. Azt is említették, hogy érezhetően többen fordulnak hozzájuk a problémájukkal. „Beszínézte a kommunikációm. Kékvonalasan beszélgetek a magánéletemben is.”<sup>26</sup> „Kaotikus a családom, sokat veszekszünk, de egy idő óta megváltozott a dinamika. Én már kilépek a feszültségből. Jobban tudom a határokat tartani.”<sup>27</sup>

De azért nem mindenki ilyen sikeres. Az egyik önkéntes például a civil életében mérnökkel dolgozik, és azt állítja, hogy velük nem lehet érzelmekről beszélni. Még.

## A KÉK VONAL GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNY MŰKÖDÉSE SORÁN TAPASZTALHATÓ RENDSZERSZINTŰ ÉS SZERVEZETI NEHÉZSÉGEK

*„A rendszer egyre inkább csak úgy tud működni, ha mindenki átlép saját és szakmai határain.”<sup>28</sup>*

A nehézséget leginkább a szociális, egészségügyi és oktatási rendszerben tapasztalható hiányosságok okozzák, az, hogy számos esetben nincs hová fordulni, vagy ha van is, olyan hosszú a rendszerbe való bekerülési idő, hogy azalatt vagy rosszabbodik a helyzet, vagy megtörténik a baj. Még abban abban az esetben is így van ez, ha a család megengedhetné magának a fizetős szolgáltatást, ellátást. Végtelenül hosszúak a várólisták, és COVID-járvány csak rontott az amúgy is súlyos helyzeten.

„A Kék Vonal segítőkinek az egyik legfontosabb, vissza-visszatérő üzenete a gyerekeknek és fiataloknak, hogy ha baj van, kérj segítséget! Sokszor tovább is kell menni, és mivel a világ nem

---

<sup>26</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány egyik önkéntesével (programvezetőjével) készített interjúból.

<sup>27</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány egyik önkéntesével készített interjúból.

<sup>28</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány szakmai vezetőjével készített interjúból.

igazságos, és sokszor kicsit sem empátikus hely, arra is kell biztatni a gyerekeket, hogy ha nem hallják meg, kérj hangosabban segítséget, és ha nem reagál az első megszólított felnőtt, menj tovább, és keress valakit, aki megért és komolyan vesz. De van, hogy ez sem elég. Van, hogy egy gyerek hangja önmagában nem elég. Van, hogy kinyújtja a kezét, de nincs, aki megfogná. Nincs orvos, nincs pszichológus, nincs másik iskola, nincs megoldás. És ez nem a gyerekek felelőssége.”<sup>29</sup>

További nehézség, hogy bár óriási tapasztalattal rendelkeznek a Kék Vonal munkatársai a gyerekek és fiatalok jólléte vagy inkább nem jólléte terén, a döntéshozók nem veszik figyelembe a javaslataikat, nincs semmi fajta érdemi párbeszéd, pedig több hazai és nemzetközi ernyőszervezetnek is tagjai (Civil Gyermekjogi Koalíció, Child Helpline International), ahol komoly lobbitevékenység folyik annak érdekében, hogy elérjék a döntéshozók ingerküszöbét. „Fényévnnyire vagyunk a döntéshozóktól” – hangzott el a szomorú mondat az ügyvezető részéről. Mára már inkább feladták a próbálkozásait, mondván, hogy felesleges munkára sem idő, sem készlet nincs.

### *Kapcsolat az iskolákkal*

*„Úgyis ők vannak ott, ők tudnak hatni.”<sup>30</sup>*

Egy 2021-es törvény rendelkezései a továbbiakban nem teszik lehetővé, hogy szexuális, mentálhigiénés neveléssel, droghasználattal kapcsolatos workshopokat tartsanak iskolákban. Egy időben az a hír járta, hogy készül egy akkreditációs rendszer, és azok a civil szervezetek, akik megszerzik az akkreditációt, majd kapnak jogosultságot arra, hogy bemehessenek az iskolákba. Ez az akkreditációs rendszer azonban három év alatt sem készült el, ezért úgy döntöttek, hogy inkább szakmai anyagokat készítenek és online és jelenléti workshopokat tartanak tanároknak, iskola pszichológusoknak, szociális munkásoknak stresszkezelés, internetbiztonság, és egyéb, a fiatalokkal végzett munkájuk során felmerülő témákban. A szervezet rugalmasságát bizonyítja, hogy gyorsan átálltak erre az újfajta működésmódra, és még erősíteni is tudták a hatásukat azzal, hogy nem közvetlenül a gyerekekhez jutnak el, hanem a velük dolgozó szakemberekhez. A képzéseik iránti érdeklődés egyre fokozódik.

---

<sup>29</sup> <https://kek-vonal.hu/tudastar/a-gyerekongyilkosságok-okairol-es-hattererol>

<sup>30</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány szakmai vezetőjével készített interjúból.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat viszont lehetőséget biztosít számukra, hogy valamilyen módon mégis jelen tudjanak lenni az iskolákban, hogy például információs napok keretében meg tudják hirdetni a lehetőséget, így több középiskolás is náluk teljesítette a kötelező 50 órát, és ez után is maradt önkéntesként, például a KVITT-ben vagy ügyelőként. Az Iskolai Közösségi Szolgálat 50 óráját a KVITT-ben tudják a fiatalok teljesíteni meghatározott keretek között (lásd a KVITT-ről szóló fejezetet).

### *Pénzügyi stabilitás és fenntarthatóság*

*„Ebben a méretben nincs olyan szervezet, ami két évre előre látna.”<sup>31</sup>*

A kezdeti időszakban a Fővárosi Önkormányzat nyújtott pénzbeli támogatást az alapítványnak, de ez évekkel ezelőtt megszűnt. Utána jöttek a pályázatok, a projektek, az innovációk, amik olyan jól sikerültek, hogy feszegették az Alapítvány határait, úgyhogy vissza kellett térni az eredeti küldetéshez.

Az ügyvezető elmondása szerint nincs dedikált munkatárs, aki a pályázatokkal foglalkozna, a szakmai stáb tagjai írják a pályázatokat a munkájuk részeként. A rövid pályázati futamidők, a pályázati pénzekről való függés kiszolgáltatott helyzetet teremt, nagyon nehéz megteremteni a folytonosságot és a kiszámíthatóságot az állandó bizonytalanság közepette.

Újabban próbálkoznak vállalati együttműködésekkel, amire fel is vettek egy részmunkaidős munkatársat, de a kapcsolatok és a közös gondolkodás kialakítása hosszadalmas folyamat. Időről időre sikerül létrehozni gyümölcsöző kapcsolatokat, ilyen volt például a Velux Alapítvánnyal vagy a KPMG-vel (működési támogatás) létrejött együttműködés, és ilyen a telefonközpont a Comnica Kft. általi pro bono működtetése is, de ezekből sokkal több lenne szükséges ahhoz, hogy biztonságosan, kiszámíthatóan, és fenntarthatóan tudjon működni az Alapítvány.

Annyit mindenképpen elvárnanak a mindenkori kormányoktól, hogy nagy nemzetközi pályázatok esetében legalább az önrész előteremtésében segítsenek vagy részt vállaljanak a működési költségek egy részének biztosításában, mivel a tevékenységük közfeladatként is értelmezhető: a következő generációk testi-lelki egészsége mindannyiunk ügye kellene, hogy legyen. „Persze az egyéni felelősségvállalás nagyon fontos. Az önkéntesként, civilként, magánemberként hozzáadott érték gazdagít minden szolgáltatást, és önmagában is hatalmas

---

<sup>31</sup> Részlet a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány szakmai vezetőjével készített interjúból.

pozitív üzenete van a gyerekeknek, ha a hivatásszerűen gyerekekkel foglalkozó szakemberek mellett is vannak felnőttek, akik magánemberként vagy egy szervezet önkénteseként tesznek a gyerekek jóllétéért, de erre nem lehet rendszereket építeni. A huszonegyedik században sem az egészségügyet, sem az oktatásügyet, sem a szociális szolgáltatásokat nem lehet közadakozásból és magánemberek jó cselekedeteiből fenntartani. Ez így fenntarthatatlan és veszélyes! Nemcsak az egyének, de a rendszer szintjén is. Vékony homokréteget szórunk csak a halálos aknákra. Ideig-óráig el lehet fedni, hogy mekkora a baj, de ettől senkinek nem lesz jobb” – mondja a programvezető.<sup>32</sup>

## ÖSSZEZÉS

*„A gyerekek nem tudnak jobban lenni annál, mint az őket körülvevő felnőttek. A fiatalok mentális állapota tükröt tart a társadalomnak arról, hogy a felnőttek hogy vannak, és a társadalom milyen védőhálót tud nyújtani a gyerekeknek”<sup>33</sup>*

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány immáron 31 éve szolgálja a szó legnemesebb értelmében a kiszolgáltatott, bajba jutott gyerekeket, az értük aggódó felnőtteket és a szakembereket. Teszi ezt elsősorban egy, a nap 24 órájában hívható segélyvonal üzemeltetésével, amit kizárólag alaposan felkészített, laikus önkéntesek működtetnek.

Az önkéntesekre nem, mint ingyen munkaerőre tekintenek, hanem sokkal inkább, mint olyan erőforrásra, amit megbecsülnek, folyamatosan fejlesztenek annak érdekében, hogy minél magasabb szintű szolgáltatást tudjanak nyújtani. Az önkéntesek sokféle motivációval érkeznek, és elmondható, hogy sok területen érzékelik magukon a fejlődést. Miközben gyerekeken segítenek, kicsit jobbat teszik a világot.

Egyre többen veszik igénybe az általuk nyújtott szolgáltatást, amit mi sem bizonyít jobban, mint hogy 2023-ban több mint húszezer hívást fogadtak, szakmai workshopokat tartottak, pedagógusok számára óravázlatokat készítettek. Ukrajnából menekült gyerekek számára is indítottak ukrán nyelvű segélyvonalat, és a sor még hosszan folytatható.

Az előrelépést a vállalati támogatásokban látják, ebbe az irányba tettek is lépéseket, hiszen az állami támogatás mértéke egyrészt csekély, másrészt nem látszik, hogy bármilyen változás történne a közeli jövőben.

---

<sup>32</sup> <https://kek-vonal.hu/tudastar/a-gyerekongyilkosságok-okairol-es-hattererol>

<sup>33</sup> Tálér Orsolya pszichológust idézi Halász Noémi (Halász 2023).

A szervezet számos kihívással kell, hogy szembenézzon a pénzügyi stabilitás megteremtésétől kezdve a gyermekvédelmi és az egészségügyi ellátó rendszer anomáliáin keresztül a döntéshozók párbeszédképtelenségéig, hogy csak a legfontosabbakat említsem. Azonban e kihívásokkal is kreatív és konstruktív módon tudnak megküzdeni. A Kék Vonal egy folyamatosan tanuló, fejlődő, reziliens szervezet.

## IRODALOM

Halász Nikolett (2023): Szexuális visszaélések, függő családtagok, érzelmi elhanyagoltság – egyre több gyerek kér lelki segílyt. *Telex*, 2023. augusztus 28.

<https://telex.hu/belfold/2023/08/28/kek-vonal-alapitvany-ujpest-onkormanyzat-felmeres-statisztika-bantalmazas-diakok> Letöltve: 2024.11.29.

Havel Varga Mariann (2006): 90-505-000 a Kék Vonal Gyermek- és Ifjúsági Telefon. *Család gyermek, ifjúság*, 15(4) pp. 27-32.

<http://www.csagyi.hu/kiadvanyok/folyoirat/item/155-2006-4-szam> Letöltve: 2024.11.29.

## INTERNETES FORRÁSOK

*Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány szakmai beszámolója, 2023.*

<https://kek-vonal.hu/wp-content/uploads/2024/03/kek-vonal-eves-szakmai-beszamolo-2023.pdf> Letöltve: 2024.11.29.

Presinszky Judit (2024): Harmincezerszer kértek lelki segílyt gyerekek az elmúlt egy évben, ebből kétezer esetben öngyilkossági gondolatokkal. *Telex*, 2024. szeptember 14.

<https://telex.hu/belfold/2024/09/14/kek-vonal-gyermekkrizis-alapitvany-fiatalok-ongyilkossagi-gondolat> Letöltve: 2024.11.29.

Reményiné Csekeő Borbála (2022): *A gyereköngyilkosságok hátteréről.* *WMN*, 2022. szeptember 9.

<https://wmn.hu/ugy/58798-van-hogy-kinyujtja-a-gyerek-a-kezet-de-nincs-aki-megfogna---a-gyereköngyilkosságok-hatteret-mutatja-be-a-kek-vonal-szakmai-vezetoje> Letöltve: 2024.11.29.

Reményiné Csekeő Borbála (2023): *Hogyan segíthet egy beszélgetés? Gondolatok és eszközök a segítőbeszélgetés módszertanához.* Budapest: Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány, 2023.

<https://kek-vonal.hu/tudastar/segito-beszelgetes> Letöltve: 2024.11.29.

## ÖNKÉNTESÉG A MAGYARORSZÁGI HOSPICE ELLÁTÁSBAN

BOKOROVICS TÍMEA<sup>1</sup>

---

### Absztrakt

Magyarországon már több mint harminc éve létezik hospice ellátás, de a mai napig sok a teendő az életvégi kérdésekkel kapcsolatos társadalmi szemlélet formálásában. Úgy a szemléletformálásnak, mint a hospice ellátásnak szerves részét képezik az önkéntes munkatársak. Mindebből következően esettanulmányom célja a jelenlegi magyarországi hospice önkéntesség helyzetének áttekintése. Bemutatom, hogy a hospice önkéntesség iránt érdeklődők milyen módon tudnak bekapcsolódni az egészségügyi szolgáltatók munkájába, milyen jellemző motivációkkal rendelkeznek és milyen tényezők szükségesek ahhoz, hogy a tevékenység iránt tartósan elköteleződjenek. Megvizsgálom, hogy napjainkban milyen feladatok ellátásában vesznek részt az önkéntes munkatársak, valamint megvizsgálom a hospice önkéntesség jelenlegi helyzetét is az erősségek, a gyengeségek, a lehetőségek és a veszélyek tükrében. Erősségként fogalmazható meg az önkéntesek egyre sokrétűbb bevonása a hospice ellátásba, illetve, hogy tevékenységükkel speciális hozzáadott értékeket képviselnek. Szerepük vitathatatlan a szemléletformálásban és az egészségügyi ellátórendszer tehermentesítésében. Gyengeségként jelentkezik az önkéntes-koordinációra jutó kevés idő, valamint az országos szintű egységesség hiánya. Lehetőségek rejlenek ugyanakkor az életvégi témák iránti érdeklődés fokozódásában és az önkéntes tevékenységek terjedésében, illetve a munkaerőhiány orvoslásában. Veszélyként jelenik meg a motivációk változékonysága és a fluktuáció, valamint a kiégés és a túlzott bevonódás. Örömteli azonban, hogy napjainkra a hospice ellátásba egyre több formában kapcsolódhatnak be az önkéntesség iránt érdeklődők, és az egészségügyi ellátó szervezetek is egyre befogadóbbak a témában. Az életvégi témák iránti érdeklődés fokozódásával nagyobb lehetőségek adódnak a szemléletformálásra és a közösségépítésre, már egészen a gyermekkortól kezdve. További előremutató lépés volna az országos, egységes dokumentáció és nyilvántartás létrehozása, valamint a képzések egységesítése és kiterjesztése.

*Kulcsszavak:* önkéntesség, hospice, képzés, társadalmi szemlélet, hospice önkéntesség napjainkban

---

<sup>1</sup> Bokorovics Tímea (Bsc.), mentálhigiénés szakember, hospice-koordinátor, gyásztanácsadó, Országos Korányi Pulmonológiai Intézet, Polcz Alaine Hospice-Palliatív Osztály Magyar Hospice-Palliatív Egyesület.

## Volunteering in the Hungarian hospice care

Tíme Bokorovics

### Abstract

In Hungary, hospice care has existed for more than thirty years, but there is still much to be done to shape social attitudes towards end-of-life issues. Volunteer staff are an integral part of both awareness-raising and hospice care. Consequently, the aim of my case study is to review the current situation of hospice volunteering in Hungary. I will describe the ways in which people interested in hospice volunteering can become involved in the work of health care providers, their typical motivations, and the factors necessary to make a lasting commitment to the activity. I will look at the current roles of volunteers in hospice work and the current situation of hospice volunteering in terms of strengths, challenges, opportunities, and dangers. Strengths include the increasing involvement of volunteers in hospice care and the specific added value they bring. Their role in raising awareness and reducing the burden on the healthcare system is indisputable. A challenge is the limited time available for volunteer coordination and the lack of coherence at the national level. At the same time, there are opportunities to increase interest in end-of-life issues and to increase volunteering and address labour shortages. Motivation volatility, turnover, burnout, and over-involvement constitute risks. However, it is encouraging to see that people interested in volunteering are becoming more involved in hospice care in a variety of ways, and that healthcare organisations are becoming more inclusive. As interest in end-of-life issues grows, there are greater opportunities for awareness-raising and community-building, starting from childhood. Another forward-looking step would be the creation of a uniform national documentation and register and the standardisation and extension of training.

*Keywords:* volunteering, hospice, training, social attitude, hospice volunteering nowadays

---

## BEVEZETÉS

Magyarországon a hospice ellátás 1991 óta elérhető lehetőség a betegek számára, melyet 2005-től kezdődően finanszíroz a társadalombiztosítás (Hegedűs et al. 2021).

A hazai hospice mozgalom gondolatisága már az 1980-as évek végén megfogalmazódott az Országos Onkológiai Intézetben, ahol két munkacsoport jött létre, melyek a daganatos betegek pszichoonkológiai ellátását, valamint érdekvédelmét tűzték ki célul a Rákbetegek Országos Szövetségének megalapításával. A cél egy holisztikusabb szemléletű gondozási modell bevezetése volt, az addigi szomatikus terápiás megközelítés helyett. Az újfajta megközelítésben fontos szerepet kapott a pszichoszomatikus ellátás, a betegek szociális nehézségei, valamint a betegjogok és az orvos-beteg kapcsolat kommunikációs kérdései is.

1991. április 29-én létrejött a Magyar Hospice Alapítvány, mely szakmai és anyagi segítséget is nyújtott a későbbiekben alakuló hospice szervezeteknek.<sup>2</sup> A hospice ellátással kapcsolatos képzések már kezdetől szerepeltek az alapítvány tevékenységei között. A hospice egészségügyi integrációjának szükségessége 1993 decemberében jelent meg a Népjóléti Közlönyben (Magyar Hospice-Palliatív Egyesület 2024). Napjainkban a Magyar Hospice Alapítvány széleskörű tevékenységeket végez a hospice ellátás területén: 10 ágyas fekvőbeteg részleggel, felnőtt és gyermek otthonápolási szolgálattal, fájdalomambulanciával, pszichológiai támogató szolgálattal, valamint életvégi tervezést biztosító szolgáltatással működik, természetesen a széleskörű társadalmi szemléletformálást és akkreditált képzéseket biztosító programok mellett. A Magyar Hospice Alapítvány budapesti székhellyel rendelkezik, innen látja el feladatait a területi illetékesség alapján. Az országban számos egyéb ellátó szervezet végez hospice tevékenységet, a fekvőbeteg ellátásban különböző ágyszámokkal.

1995. március 25-én az országos egyesület megalakítását 19 szervezet határozta el, és a Magyar Hospice-Palliatív Egyesületet 1995. augusztus 16-án jegyezte be a Fővárosi Bíróság. Az egyesület abból a célból jött létre, hogy biztosítsa a hazai hospice ellátók együttműködését, valamint érdekvédelmi feladatokat végezzen. Sokrétű feladatai között megtalálható a képzések, konferenciák szervezése, a nemzetközi kapcsolatok fenntartása, nemzetközi és hazai adatbázis összeállítása és kezelése, szakmai anyagok gyűjtése, standardok kialakítása, részvétel a törvényalkotásban, szakpolitikai döntéshozatalban, kutatásokban, valamint a társadalmi szemléletformálás elősegítésében. Az egyesület tagja a hospice világszervezetnek (WHPC) és az európai közösségnek is (EAPC).

Az egyesület 2005 óta hirdeti, terjeszti és fogja össze a nemzetközi kezdeményezések szerint a Hospice Világnapi rendezvényeket (1984 óta október második szombatja), a Magyar Hospice Alapítvány pedig 2007-ben indította útjára a Méltóság Mezeje iskolai szemléletformáló programot. A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület 2010 óta tartja napirendjén az önkéntesség témáját, az önkéntesek foglalkoztatásának, képzésének kereteit: az egyesület ekkor létrehozott egy önkéntes közvetítő szolgáltatást is, Önkéntes Projekt néven, amely jelenleg is működik (Magyar Hospice-Palliatív Egyesület 2024).

---

<sup>2</sup> Dr. Polcz Alaine vezetésével, együttműködésben Göncz Árpád köztársasági elnökkel, Dr. Eckhardt Sándorral (mint az Országos Onkológiai Intézet igazgatójával), valamint Dr. Muszbek Katalinnal (mint a Pszichoonkológiai Munkacsoport vezetőjével) és a Soros Alapítvány támogatásával.

A hazánkban 2020-ban kitört koronavírus-járvány a hospice ellátókra is jelentős hatással volt. A kórházi hospice osztályok (részben vagy egészben) Covid-osztályokká alakultak, illetve az otthoni hospice ellátók közül – az egyre nehezedő körülmények okán – számos szolgáltató kénytelené vált tevékenysége beszüntetésére (ezek természetesen az önkéntesek alkalmazására is hatással voltak). Az otthoni hospice ellátás során a beteg otthonában tartózkodik és a hospice ellátó team tagjai házhoz mennek ki, és a beteg ellátása így a saját környezetében történhet. Ez a megoldás akkor lehetséges, ha az ellátás nem igényli az intézményi infrastruktúrát és a beteg felügyelete biztosított.

A tanulmányom célja annak áttekintése, hogy Magyarországon miképp alakult az önkéntesség helyzete a hospice ellátás területén. Bemutatom, hogy a hospice önkéntesség iránt érdeklődők milyen módon tudnak bekapcsolódni az egészségügyi szolgáltatók munkájába, milyen jellemző motivációkkal rendelkeznek, és hogy milyen tényezők szükségesek ahhoz, hogy a tevékenység iránt tartósan elköteleződjenek. Megvizsgálom, hogy napjainkban milyen feladatok ellátásában vesznek részt az önkéntesek, továbbá milyen erősségei és lehetőségei vannak az e területeken tevékenykedő szolgáltatóknak, valamint, hogy milyen gyengeségekkel és veszélyekkel kell, hogy szembenézzenek.

## KIKNEK ÉS HOGYAN SEGÍTHET A HOSPICE ELLÁTÁS?

A hospice ellátásba – elvileg – mindazon betegek bekerülhetnek, akik számára a kuratív, azaz a gyógyító célú kezelés már nem lehetséges vagy azt felfüggesztették és a betegség terminális szakaszba lépett, azaz a várható túlélés legfeljebb 6-12 hónapban határozható meg. Ezek a betegségek lehetnek a végstádiumú daganatos betegségek, a szív- és tüdőbetegségek, az ALS, avagy a szisztémás autoimmun betegségek és az AIDS is (Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ 2023). A hospice ellátást a köztudatban leginkább a daganatos betegek ellátásával hozzák összefüggésbe, melynek oka, hogy a gyakorlatban valóban az esetek többségében nekik segít ez az ellátási forma. Az 50/2002 (III.26.) kormányrendelet<sup>3</sup> – az egészségügyi szakellátási kapacitás módosítások szakmai feltételeiről, eljárási rendjének és az új szolgáltatók befogadásának szabályairól – szerint az ellátandó betegcsoportokat a

---

<sup>3</sup> Ez volt a témában az utolsó kormányrendelet, ami azonban a jogtárban fellelhető információk szerint 2007. I. 1-től hatályát veszítette [50/2002. (III.26.) Korm. rendelet].

következőkben határozta meg: daganatos betegek („C”-s BNO kód),<sup>4</sup> illetve az egyéb terminális állapotú betegek (AIDS, autoimmun betegség, krónikus neurológiai betegség, ide nem értve az agyi történések utáni állapotokat, mint agylágyulás, Alzheimer-kór vagy agyvérzés).

Az ellátásba bevonható betegek körét és az esetek számát a rendelkezésre álló kapacitás is nagymértékben befolyásolja, hiszen lakosságárányosan a jelenleginél mindenképpen több palliatív ellátást biztosító férőhelyre lenne szükség. A WHO, illetve az új európai standardok alapján 1 millió lakosra legalább 80-100 ágy lenne az optimális, a finanszírozással, valamint a szakemberhiánnyal kapcsolatos problémák megoldása mellett (Hegedűs et al. 2023).

### *A hospice team komplexitása*

A hospice ellátásba kerülő betegek és hozzátartozóik összetett nehézségekkel küzdenek. Problémáik nem csupán a betegséggel összefüggő fizikai jellemzőkre terjednek ki, mivel a fájdalom, illetve egyéb szomatikus panaszokon túl pszichológiai, spirituális és szociális összetevők is árnyalják a szenvedés mértékét. A súlyos élethelyzet komplexitása ezért multidiszciplináris team összehangolt tevékenységét igényli, melyben a beteg nem önmagában létezik, hanem a családi, hozzátartozói és barátai, valamint a társadalmi hálózat része is egyúttal, így környezetével egységben kezelendő. A hospice ellátással foglalkozó team részét képezik a (palliatív képzettségű és jártasságú) orvosok, szak-, illetve segédápolók, pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, a gyógytornász, a dietetikus, a szociális munkás, illetve a képzett önkéntesek is, amellett, hogy a teamtagok szükség szerint más szakembereket is bevonhatnak (például pszichiátert, onkológust, sebészt, de akár egyházi személyeket, specifikus ismeretekkel rendelkező terapeutákat is). A teamtagokban közös, hogy mindnyájan – tevékenységük szerint – speciális képzésben részesülő munkatársak (Integrált Jogvédelmi Szolgálat 2014).

## ÖNKÉNTESÉG A HOSPICE ELLÁTÁSBAN

A hospice ellátásban a súlyosan beteg ember és hozzátartozói számára a multidiszciplináris team biztosítja a holisztikus szemléletű ellátást, melynek integráns részét képezik az önkéntes

---

<sup>4</sup> Rosszindulatú daganatos betegségek jelölésére használt betűjel a Betegségek Nemzetközi Osztályozási rendszerében.

munkatársak is. Az ő munkájuk aktívan hozzájárul ahhoz, hogy a betegek életében megjelenjen a külvilág, valamint az emberi kapcsolatok iránti vágy kielégülése, és ezáltal is csökkenhessen az átélt szenvedés mértéke. Az önkéntesek nem olyan mértékben érintettek érzelmileg, mint a családtagok, így a betegek őszintén tudnak beszélni az általuk megélt nehéz érzésekről vagy a fájdalmakról. Képzést követően az önkéntesek – mind a nemzetközi, mind a hazai gyakorlat szerint – végezhetik mindazon tevékenységeket, melyekhez rendelkeznek a szükséges kompetenciákkal, és egyúttal megfelelnek az intézményi szabályoknak és az érintettek (a beteg és családja) igényeinek (Dorner et al. 2017).

### *Képzési lehetőségek a hospice önkéntes szolgálatban*

Az önkéntesek ellenszolgáltatás nélkül végzik munkájukat és az e célra létrehozott, 40 órás önkéntes képzés keretein belül sajátítják el a tevékenységük végzéséhez szükséges alapvető ismereteket, valamint szereznek jogosultságot a betegágy melletti feladatok elvégzéséhez. A képzés tematikája 2015-ben került az 54/2015. (XI. 24.) EMMI-rendeletbe. Amennyiben a jelölt a képzés I. szintjét végzi el, úgy hospice alapismereteket, valamint szervezési- és menedzsment-ismereteket sajátíthat el. Ezzel azonban még nem jogosult a betegágy melletti feladatok ellátására. Ez csak akkor válik lehetségessé, ha a teljes képzésen részt vesz, ahol a fentiekén túl önismereti foglalkozáson, kommunikációs- és szimulációs gyakorlatokon vesz részt, továbbá alapápolási és betegmozgatási ismereteket is elsajátít az intézményi gyakorlaton történő részvétel mellett. E képzéseken a jelöltek határozott iránymutatást kapnak a kompetenciahatáraikkal kapcsolatban is. Jelenleg csak két szervezet – a Magyar Hospice-Palliatív Egyesület, illetve a Magyar Hospice Alapítvány – indít 40 órás hospice önkéntes képzést Budapesten (bár 2021-ben a jelenléti önkéntes képzések a koronavírus-járvány miatti korlátozások miatt elmaradtak). Mind a Magyar Hospice-Palliatív Egyesülethez, mind a Magyar Hospice Alapítványhoz befutó érdeklődés esetén mindkét szervezet ajánlja a másik képzését is. A képzés tematikája a rendeletben rögzített tartalommal kerül megszervezésre azzal, hogy a szervezetek a képzéseiket egyéni keretek között menedzselik. A képzés önköltséges formában érhető el az érdeklődők számára. A hospice ellátóknak lehetőségük van hirdetni a Magyar Hospice-Palliatív Egyesület weboldalán, amennyiben önkénteseket keresnek, azonban a jelentkezők ez esetben is a fenti folyamaton mennek keresztül. Kiemelendő, hogy az egészségügyi szakdolgozók számára is létezik egy 40 órás hospice alapképzés, azonban ez az önkéntes képzéssel nem összekeverendő.

### *Jelentkezés és kiválasztás*

A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület önkéntes képzésére a honlap megfelelő oldalán,<sup>5</sup> az adott képzésnél lehet jelentkezni. Abban az esetben amennyiben a képzés betelt, illetve a következő képzés időpontja még szervezés alatt áll, az érintetteknek lehetőségük van előzetesen elküldeni jelentkezési szándékukat<sup>6</sup> az iroda/egyesület email címére, így a következő képzés indulásáról értesítést kapnak. A jelentkezés a jelentkezési lap beküldésével és az online Önkéntes-jelölt kérdőív kitöltésével, valamint a részvételi díj befizetésével válik véglegessé azzal, hogy az önkéntes-jelölt kérdőívben szereplő válaszai nem zárják ki a jelentkezés (aktuális) befogadhatóságát. Hospice önkéntesnek bárki, nagykorú személy jelentkezhet, azaz nincs szakmai belépési kritérium, azonban fontos szempont, hogy amennyiben a jelölt összetetten nehéz élethelyzetben van, mentális és/vagy fizikai betegségekben szenved, komolyabb veszteségélménye(ke)n megy keresztül, az elmúlt évben veszítette el közeli hozzátartozóját vagy haldokló beteg családtagját ápolja, esetleg ő maga érintett a súlyos betegség által, valamint a képzés jelentős megterhelést okozhat – ilyen esetekben a képzés elvégzését nem javasoljuk. Az oklevél megszerzésének feltételeként maximum 10 százalék (4 óra) távollét engedélyezett, azonban a kommunikációs csoporton és a gyakorlati vizsgafeladaton történő teljes körű részvétel minden esetben kötelező. Amennyiben a jelölt a csoport szabályait, illetve annak kereteit nem tartja be, a képzésről annak folyamata közben is eltanácsolható. A Magyar Hospice Alapítvány esetében is a fenti forgatókönyv és szempontok szerint történik a jelentkezés és a kiválasztás, melyet az Alapítvány weboldalán keresztül lehet kezdeményezni.<sup>7</sup>

### *Kapcsolattartás*

A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület 2010 óta tartja napirendjén az önkéntesség témáját, foglalkoztatásuk, képzésük kereteit. Ekkor hozta létre önkéntes közvetítő szolgáltatását Önkéntes Projekt néven, amely jelenleg is működik. Ennek lényege, hogy a jelöltek számára az egyesület igény esetén segítséget nyújt a megfelelő hospice ellátó, illetve munkakör megtalálásában, továbbá az ellátók számára célzottan a megfelelő jelölt megtalálásában,

---

<sup>5</sup> [https://hospice.hu/kepzesek/onkentes/2024-04-26\\_40\\_oras\\_hospice\\_onkentes\\_kepzes](https://hospice.hu/kepzesek/onkentes/2024-04-26_40_oras_hospice_onkentes_kepzes)

<sup>6</sup> Az [iroda@hospice.hu](mailto:iroda@hospice.hu) címre.

<sup>7</sup> <https://hospicehaz.hu/laikus-kepzesek/>

online hirdetések segítségével. Az érdeklődők az egyesület weboldalán,<sup>8</sup> illetve Facebook-oldalán<sup>9</sup> is tájékozódhatnak a lehetőségekről. A képzést elvégzett önkéntesek számára külön, zárt Facebook-csoportban is biztosított a kapcsolattartás lehetősége (Farkas 2016). Gyakorlati tapasztalat, hogy már a képzések során van a jelölteknek elképzelése, hogy mely szervezet munkájába kapcsolódnának be szívesen. Bizonyos esetekben a további ügyintézés akár azonnal megkezdődhet, hiszen a szolgálatoktól gyakran érkeznek a képzésre előadók és így az igények már a helyszínen, közvetlenül is egyeztethetők. A Magyar Hospice-Palliatív Egyesületnél is van lehetőségük az önkénteseknek feladatokat vállalni. Ez tipikusan rendezvényeken történő segítségnyújtást, szervezési-ügyintézési feladatokat, social media-tevékenységeket, illetve fordítást jelent.

A Magyar Hospice Alapítvány esetében az önkéntességet vállalni szándékozók személyes beszélgetés keretében egyeztethetik az igényeiket, motivációikat és lehetőségeiket az önkéntes-koordinátorral. E szervezetnél a hangsúly a betegellátási feladatokon van, de természetesen itt is be lehet kapcsolódni egyéb, például szervezési tevékenységekbe. Ez utóbbi esetben az önkéntesek konkrét rendezvények, programok lebonyolításában vehetnek részt. Az interjú követően betanulási időszak veszi kezdetét, tapasztalt önkéntes munkatárs közreműködésével. Az aktív szolgálat során pedig csoportos szupervízióra, esetmegbeszélésre és egyéni konzultációkra is lehetőséget biztosítanak.

## A HOSPICE ÖNKÉNTESK ÉS TEVÉKENYSÉGÜK JELLEMZŐI A FELMÉRÉSEK TÜKRÉBEN

Magyarországon 2023 végére összesen 95 szolgáltató végzett hospice ellátói tevékenységet, az alábbiak szerint (Hegedűs et al. 2023:1):

- 26 fekvőbeteg intézmény (416 ágyon, ebből 411 felnőttnek és 5 gyermekek számára);
- 63 otthoni ellátó (57 felnőttnek, 2 gyermeknek és 1 vegyes);
- 3 mobil team (kórházi támogató csoport), valamint
- 4 palliatív járóbeteg ellátást biztosító szervezet.

Míg 2015-ben pontos adat állt rendelkezésre az önkéntesek számáról – 249 fő hospice szolgáltatóknál és 39 fő a Magyar Hospice-Palliatív Egyesületnél – addig a későbbi felmérések

---

<sup>8</sup> <https://hospice.hu/legyel-te-is-onkentes>

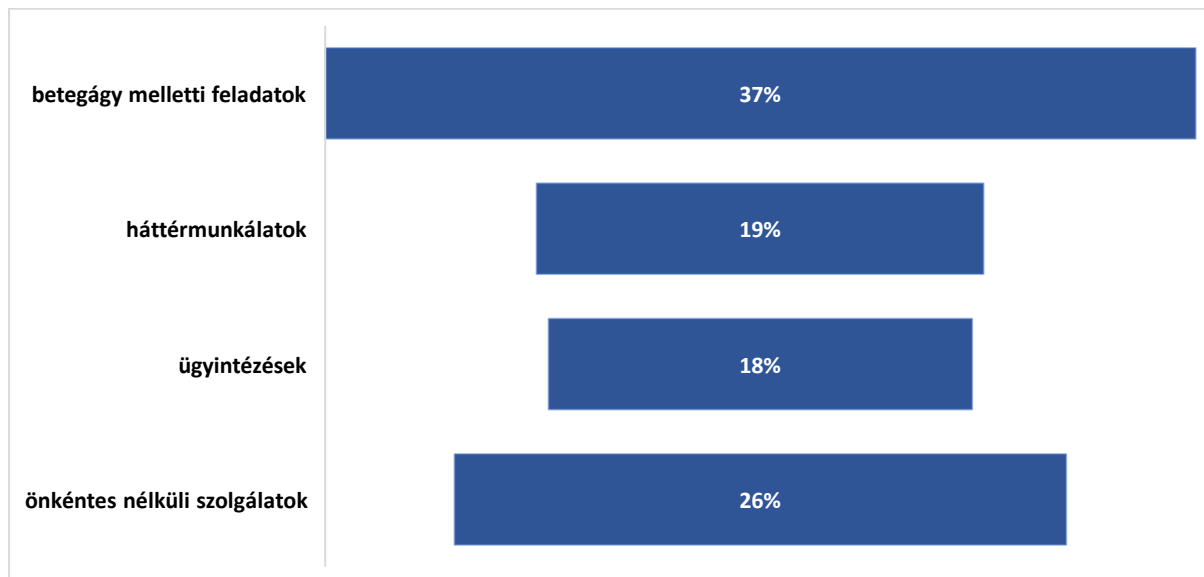
<sup>9</sup> [www.facebook.com/HospiceOnkentes](http://www.facebook.com/HospiceOnkentes)

nem adnak teljesen pontos képet a megkérdezett önkéntesek alacsony válaszadási hajlandósága miatt (Farkas 2016).

A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület 2021-es online felmérése alapján 52 kitöltött válasz érkezett vissza, amely szerint a válaszadó önkéntesek döntő többsége (88 százaléka) nő, valamint 79 százalékuk egyetemet végzett önkéntes volt. Közel kétharmaduk Budapesten végezte tevékenységét, és csak egyharmaduk valamelyik vidéki településen. Több mint háromnegyedük (79 százalékuk) intézményben, 19 százalékuk a Magyar Hospice-Palliatív Egyesületnél, míg 17 százalékuk otthoni ellátásban volt hospice önkéntes (több válasz is lehetséges volt). Valamivel több, mint négyötödük végezte el a 40 órás hospice képzést<sup>10</sup>, háromötödük pedig rendelkezett önkéntes szerződéssel is (Hegedűs et al. 2021:6).

A hospice önkéntesek tevékenységéről a Magyar Hospice-Palliatív Egyesület által 2016-ban készített felmérés szolgáltatott először adatokat. A megkérdezett 25 szolgáltató 74 százaléka foglalkoztatott önkéntest, amelyek a betegágy melletti feladatokat 37 százalékban, a háttérmunkákat 19 százalékban, míg az ügyintézéseket 18 százalékban jelölték meg (1. ábra).

1. ábra. A hospice önkéntesek tevékenységei 2016-ban, a válaszadó szolgáltatók (N=25) szerint<sup>11</sup>



Forrás: a Magyar Hospice-Palliatív Egyesület felmérése (2016) alapján saját szerkesztés.

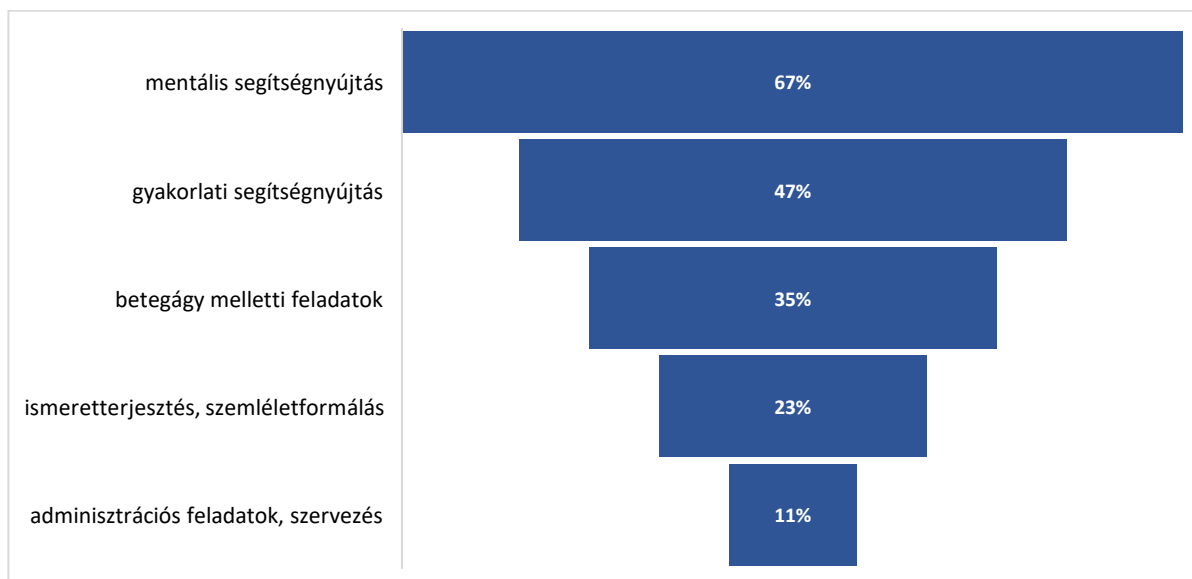
<sup>10</sup> A legrégebbi önkéntesek, bár óriási tapasztalattal rendelkeznek, a rendszerbe történő belépésükkor még nem állt rendelkezésre képzés, ebből adódóan lehetséges, hogy nem az önkéntes munkatársak száz százaléka a végezte azt el.

<sup>11</sup> Több válasz is megadható volt.

Az önkéntesek hiánya azoknál a szolgáltatóknál, amelyek nem foglalkoztattak önkénteseket, leginkább az alapápolásban betegfelügyeleti, tisztálkodással kapcsolatos segítségben mutatkozott meg. Az ügyintézés tekintetében a gyógyszerek felírásában és kiváltásában, míg a háttér munkák esetében a rendezvények segítésében, pályázatok felkutatásában és az adománygyűjtésben volt érzékelhető a legnagyobb hiány. Újfajta igényként merült fel továbbá a higiénés, illetve szépészeti szolgáltatások nyújtása (például pedikűr, manikűr, fodrász stb.), illetve otthonápolásban a takarítás, ügyintézésben a portaszolgálat biztosítása, a háttér munkákban pedig az épületek felújítása (Farkas 2016:7).

Egy későbbi, 2021-es felmérés szerint az önkéntesek által végzett tevékenységek köre jóval sokrétűbbé vált (Hegedűs et al. 2021:6). Az 52 válaszadó szolgáltató 67 százaléka jelölte meg leggyakoribb önkéntes tevékenységnek a mentális segítségnyújtást (beszélgetés, felolvasás, ima), míg 42 százaléuk a gyakorlati segítségnyújtást (gyógyszerbeszerzést, sétát, bevásárlást stb.), továbbá 35 százaléuk a betegágy melletti feladatokat, valamint 23 százaléuk az ismeretterjesztést és szemléletformálást, végzetül pedig 11 százaléuk az adminisztrációban és a szervezésben való részvételt (2. ábra).

2. ábra. A hospice önkéntesek tevékenységei 2021-ben, a válaszadó szolgáltatók (N=52) szerint<sup>12</sup>



Forrás: a Magyar Hospice-Palliatív Egyesület felmérése (2021) alapján saját szerkesztés.

<sup>12</sup> Több válasz is megadható volt.

A 2016-os felméréshez képest növekedést mutatnak a betegség melletti feladatok, és bár összességében a korábban megfogalmazott háttérmunkálatok (ismeretterjesztés, szemléletformálás, adminisztráció, szervezés) kissé visszaszorultak, újabb tevékenységi körök – például fuvarozási, fordítási és rendezvényszervezési feladatok – léptek be az önkéntes tevékenységek közé, ami örömteli fejlődésnek értékelhető (Hegedűs et al. 2021:6).

### *A hospice önkéntesek körében tapasztalt motivációk*

A funkcionális modell (Clary – Snyder 1991; Clary et al. 1998) elmélete alapján minden személy esetén (az egyénre jellemző szükségletek mentén) eltérő pszichés funkciókat elégítenek ki az egyes tevékenységek. A fenti modellen alapuló Önkéntes Funkciók Leltára (Volunteer Functions Inventory, VFI, Clary et. al 1998) hat különböző dimenzióban azonosította a viselkedést indukáló belső mozgatórugókat, melyek a következők voltak: érték-szükségletek, megértés-szükségletek, növekedésre vonatkozó szükségletek, karrier-szükségletek, társas szükségletek, énvédelemre vonatkozó szükségletek.

A továbbiakban gyakorlati tapasztalatom alapján az életkor és az aktuális élethelyzet mentén mutatom be a hospice önkéntesek motivációs hátterét. Az egyéni motivációk életkor és aktuális élethelyzet szerint is meghatározottak, illetve ezzel változhatnak. Míg általánosságban elmondható, hogy az önkéntes munkatársaknál alapvető szükségletként fejeződik ki a másokon való segítség igénye, ez kiegészülhet egyéb egyéni összetevőkkel is. Fiatalabb személyek esetében a segítség motívuma összekapcsolódhat a karrierrel kapcsolatos összetevőkkel is. Tapasztalataink szerint ez azonban nem csak abban az értelemben merülhet fel, hogyha az önkéntes egyrészt alapvetően az egészségügyi ellátórendszerben képzelel el a későbbi karrierútját. Másrészt olyan módon is, hogy az aktuális főfoglalkozása mellett – ami gyakran egészen más területen történik (például pénzügyi vagy műszaki területen) – választja a hospice önkéntességet olyan kiegészítő tevékenységként, melyben megélheti azokat az emberi kapcsolódásokat és tapasztalatokat, melyeket az aktuális foglalkozása során – gyakran annak jellege miatt – nem tud. Ebből a helyzetből kiindulva a későbbiekben olykor előfordulhat az is, hogy az önkéntes munkatárs az eredeti főfoglalkozását végül annak ellenére cseréli le – akár teljes irányváltással az addigi pályájában –, hogy az eredeti szándékai között ez a gondolat egyáltalán nem szerepelt és tevékenysége kezdetben nem tartalmazott a karrierútja átalakítására vonatkozó elképzeléseket. Bár ez a jelenség nem gyakori, mégis

kiaknázható lehetőséget jelenthet a szinte már állandósult létszámhiány orvoslására az egészségügyi szolgáltatóknak.

Az újonnan jelentkező, idősebb önkéntes munkatársak esetében jellemző tapasztalat, hogy a tevékenység vállalását a nyugdíjazás utáni időszakhoz kötik. Ez esetben fő motivációként jelenik meg az altruisztikus motívumok mellett a szabadidő hasznos és jelentőségteljes eltöltése, a valahová tartozás és a „szükség van rám” élménye, illetve egyfajta, önmagunkon túlmutató tevékenységhez történő aktív hozzájárulás. Szintén az idősebb korosztály esetében figyeltük meg azt a motivációt is, hogy az önkéntes tevékenységgel egyfajta plusz összetevőként, mintegy felkészítik magukat és „gyakorolnak” arra az időszakra, amikor idős szüleiket, családtagjaikat kell majd gondozniuk. Ez a gondolat sok esetben akkor is felmerül, ha aktuálisan senki sem beteg a családban.

A hospice mozgalom kiemelten fontos célja a szemléletformálás, melyben az önkéntesek szerepe vitathatatlan. Az önkéntesek számos esetben tudnak hasznos segítséget nyújtani a szemléletformálásban és a kapcsolódó rendezvények szervezésében, lebonyolításában (néhány példa: Méltóság Mezeje, Hospice Világnap, Mozdulj meg a hospice-ért stb.). Gyakori tapasztalatunk, hogy az önkéntesek e rendezvényekre meghívják családjukat, barátaikat, ismerőseiket, ezzel is előre mozdítva a hospice ellátás megismerését, a hospice filozófia terjesztését. A rendezvények lebonyolításában diák önkéntesek is részt vehetnek, hiszen ez nem betegség melletti feladatokat jelent (betegágy melletti segítségnyújtásban csak 18 éven felüli személyek vehetnek részt). Örömteli, hogy a szolgálatok gondot fordítanak arra is, hogy a szemléletformálást már egészen kicsi korban megkezdjék (lásd például a Magyar Hospice Alapítvány óvodai, illetve iskolai programjait, a Nárcisz futást, a Nárcisz ültetést).

Összességében az önkéntes-jelöltek figyelmét a képzéseken, az ismeretek átadásán és az aktuális motivációk értékelésén túl igyekszünk felhívni az önismereti útjuk fontosságára, és a tudatosság szerepére, hiszen ez nemcsak az egyéni szempontjaikból, hanem az önkéntes tevékenységük végzése során is kulcsfontosságú összetevő lesz.

## A HOSPICE ÖNKÉNTESSÉG JELENLEGI HELYZETE

A hospice önkéntesség jelenlegi helyzetét gyakorlati tapasztalataim, illetve az e területen tevékenykedő munkatársaimmal egyeztetve kísérlem meg felvázolni az erősségek, gyengeségek, lehetőségek és veszélyek szempontjai alapján.

**Erősségek.** A hospice ellátásban erősségként fogalmazható meg, hogy az önkéntesek sokrétű tevékenységekbe vonhatók be, mely egyrészt csökkenti az egészségügyi szakemberek terheit, másrészt hozzájárul a betegek jobb életminőségének eléréséhez. Öröndetes, hogy az önkénteseket egyre inkább be-, illetve elfogadják a szolgálatok. A tevékenységek sokszínűségéhez hozzájárulnak azok az önkéntes munkatársak is, akik speciális tudásukkal különleges hozzáadott értéket képviselnek (például művészetterápiás foglalkozásokat vagy állatasszisztált terápiát végeznek). Az önkéntes munkatársak személyisége az önkéntes munkájuk által is épülhet, és pozitív irányban fejlődhet, mely alapot ad ahhoz is, hogy a szemléletformálásban hitelesen képviselhessék a hospice ellátás ügyét. Az erősségek hozzájárulnak ahhoz, hogy az ellátók szélesebb körű szolgáltatásokat nyújthassanak az érintetteknek és hozzájáruljanak az egészségügyi dolgozók tehermentesítéséhez, azonban a betegek jobb életminőségének elérése a tevékenység végzése által az önkéntes munkatársak személyiségfejlődésére is pozitív módon hat vissza.

**Gyengeségek.** Az első legfontosabb, amit említeni kell, az egészségügyi ellátórendszerben tapasztalható szakdolgozók hiánya. Mivel az önkéntesek koordinációja jellemzően pluszfeladatot jelent az egyébként is leterhelt munkatársaknak, ezért erre a tevékenységre már nem mindig jut elegendő idő. Problémát jelent az is, hogy nem áll rendelkezésre teljeskörű információ a szolgálatok nehézségeiről, ugyanis a felmérésekben/kutatásokban a válaszadási hajlandóság alacsony. Ahogy nem áll rendelkezésre országos szintű, pontos felmérés, úgy a dokumentációk (önkéntes szerződés, munkaköri leírás, önkéntes stratégia) sem egységesek a szolgálatoknál. Az elérhető képzések sem ingyenesek a résztvevők számára, így jelenleg csak azok a személyek tudják elvégezni, akik a képzés díját ki tudják fizetni (vagy tudnak megszerezni támogatást ehhez). A szolgálatok területi egyenlőtlensége miatt az önkéntesek foglalkoztatása is nehézségekbe ütközhet, a munka során pedig az önkéntesek megtartását, motiválását és lelki egészségvédelmét szolgáló közösségi alkalmak, szupervíziók, esetmegbeszélések sem egységesek, nem kötelező érvényűek vagy egyáltalán nincsenek. A gyengeségek hátráltatják az önkéntesek egységes foglalkoztatásának kereteit és szervezeti szinten kihasználatlansághoz, fluktuációhoz vezetnek.

**Lehetőségek.** A hospice ellátásban lehetőséget jelent – a hospice önkéntesség ismertsége és terjedése szempontjából –, hogy általában is növekszik az érdeklődés az életvégi témák és az önkéntes tevékenységek iránt, így lehetőség adódik a közösségek építésére e fontos

társadalmi kérdésben. Mivel az önkéntes munkatársak – főfoglalkozásaikat tekintve – számos szakma képviselői közül kerülnek ki, így az önkéntes tevékenység során skill-jeik is sokféle módon hasznosíthatók. A munkaerőhiány pótlása szempontjából lehetőséget jelenthet, ha egy korábbi önkéntes munkatárs úgy dönt, pályát módosít, és az egészségügyben kezd el dolgozni. A lehetőségek olyan kiaknázható opciókat jelentenek, melyek nemcsak a szemléletformálásban, hanem a közösségépítésben, de akár a hospice ellátásban lévő munkaerőhiány enyhítésében is szerepet játszhatnak.

**Veszélyek.** A hospice önkéntesség helyzetére veszélyes tényezőként hat a fluktuáció, a lemorzsolódás és a megbízhatatlan, valamint olyan személyek érdeklődésének fokozódása, akik nem alkalmasak e feladat ellátására. A motivációk változékonysága és a meglévő hospice önkéntes társadalom idősödése is okozhat nehézségeket. Kifejezetten veszélyes helyzeteket eredményezhet az is, ha az önkéntes kiég, túlzottan bevonódik, esetleg saját veszteségeit eltitkolja, mivel ezzel komolyan veszélyeztetheti a lelki egészségét. Szervezeti szinten további bonyodalmakat okozhat, illetve a betegbiztonságot veszélyeztetheti, ha az önkéntes túllép a hatáskörén és megsérti a szervezeti kereteket, például belefolyik olyan pszichológiai intervenciók nyújtásába, melyre nincs felhatalmazása (akár az online platformokon keresztül). A veszélyes pontok kezelése elsődleges szempont kell, hogy legyen a szolgálatok önkéntes menedzselési gyakorlatában, hiszen ezek úgy az érintettek, mint a szervezet és maga az önkéntes munkatárs biztonságát is alááshatják.

## ÖSSZEGZÉS

Pozitívként elmondható, hogy a hospice önkéntesség lehetősége és a tevékenység ismertsége növekvő tendenciát mutat, melyet az a tény is jelez, hogy az önkéntes képzések folyamatosan betelnek. Az érdeklődők szerteágazó területekről – nem kizárólag segítő foglalkozásokból – érkeznek, így skill-jeik is sokrétű módon hasznosíthatók az önkéntes tevékenység során. Az egészségügyi szolgáltatók nyitottsága is növekszik az önkéntes munkatársak befogadása iránt és az alkalmazási lehetőségeik is változatos területeket ölelhetnek fel. Bár megjegyzendő, hogy az otthoni hospice ellátás mindenképpen egy nehezített terep az intézményi helyszínhez képest – ez az egészségügyi dolgozók esetében is igaz –, hiszen a munkatárs a beteg otthonában általában egyedül van, tehát a felmerülő, sok

esetben igen változatos nehézségeket is egyedül kell kezelnie, amihez nem csak komoly szakmai felkészültség, hanem igen nagy magabiztosság is szükséges.

Sajnos, az egészségügyi ellátásban – nem kizárólag a hospice ellátásban – rendszerszinten tapasztalható munkaerőhiány jelenleg is fennálló probléma. Bár ezen az önkéntesek jelenléte enyhíthető, hatékony alkalmazásuk a szervezeteknek költséget csökkenthet, de természetesen önmagában erre alapozni egy rendszer működését nem optimális megoldás. A munkaerőhiányhoz szorosan kapcsolódik az önkéntesek koordinációjának kérdése, ami jellemzően továbbra is részfeladatként jelenik meg a hospice ellátásban dolgozó munkatársak tevékenységei között. Az e tevékenység ellátására szükséges idő természetesen függ az önkéntesek számától, az új belépők fogadásától, betanításától és a megtartásukat szolgáló motivációs elemek koordinálásától, a közösségépítést szolgáló eseményektől, azonban ez mindenképp plusz feladatokat jelent az egyébként is meglehetősen leterhelt munkatársaknak. Előremutató lépés volna ezért, ha országos szinten megteremthető lehetne a hospice önkéntesek foglalkoztatását részletező egységes dokumentáció és nyilvántartás (akár ideiglenes) fő-, vagy részállású koordinátor segítségével, valamint a képzések egységesítése és kiterjesztése.

Veszélyes és újabban felbukkanó nehézségként tapasztalható a koronavírus-világjárvánnyal kezdődő, és azóta is tartó, gyakorlatilag szünet nélkül bekövetkező újabb és újabb negatív társadalmi jelenségek és változások sora (háború, infláció, veszélyhelyzetek, megélhetési problémák, állandó bizonytalanság stb.), mely jelentős terheket ró a társadalom általános mentálhigiénés állapotára. Ez a jelenség egy kiélezett helyzetben – például a családban előforduló súlyos betegség során – még érzékenyebbé és kiszolgáltatottabbá teszi az érintetteket, melynek minden negatív hozadékát a hospice ellátásban maximálisan tapasztaljuk lecsapódni. Természetesen a nehezített körülmények nemcsak az egészségügyi dolgozókat, hanem az önkéntes munkatársakat is érintik; növekszik a kiégés, de a túlzott bevonódás lehetősége is.

Bár több mint harminc éve létezik Magyarországon hospice ellátás, és számos kiváló, elhivatott szakember, valamint szervezet dolgozik azon, hogy az életvégi témák, a halál, a haldoklás és a gyász kérdései kevésbé jelentsenek tabut a társadalomban, máig rengeteg a tennivaló a szemléletformálás és szemléletváltás kérdéseiben. Ebben nemcsak a szakembereknek és az e területen tevékenykedő szervezeteknek van hatalmas szerepe,

hanem az önkéntes munkatársaknak is. Amennyiben egy önkéntes a saját tevékenysége során másképp kezd tekinteni e kérdésekre és személyes példáját közvetíti a környezetének, jó eséllyel tudja pozitív érdeemben befolyásolni azt, így nemcsak szervezeti szintekről, hanem „alulról építkezve” egyénileg is sokat lehet tenni a társadalmi szemléletformálásért. Bár a jelenséghez szomorú okok is hozzájárulnak (lásd: az ALS-betegek megrázó küzdelmeit), de e tekintetben mégis pozitív fordulatnak tekinthető, hogy megnövekedett érdeklődés tapasztalható az életvégi kérdések iránt, ezáltal nagyobb eséllyel adódnak lehetőségek a konstruktív társadalmi diskurzusokra.

## IRODALOM

Clary, E. Gil – Snyder, Mark. (1991). A functional analysis of altruism and prosocial behavior: The case of volunteerism. *Review of Personality and Social Psychology*, 12 pp. 119–148.

Dorner László – Fűréné Mosoni Anita – Hatvani, Andrea (2017): A hospice önkéntesség lélektani vonatkozásainak szakirodalmi áttekintése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18 (1) pp. 30-58. DOI: 10.1556/0406.18.2017.1.2

Farkas Kinga Réka (2016): A hospice önkéntesség szerepe, 2016. A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület felmérése alapján. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 20(2) pp. 1-12.

[https://kharon.hu/docu/2016-2\\_farkas-hospice.pdf](https://kharon.hu/docu/2016-2_farkas-hospice.pdf) Letöltve: 2024.10.14

Hegedűs Katalin– Farkas Attila Balázs, – Lukács Miklós (2021): *Hospice betegellátás 2021. A nemzeti egészségbiztosítási alapkezelő (NEAK) és a magyar hospice-palliatív egyesület adatai alapján.*

[https://hospice.hu/docu/Osszefoglalas\\_a\\_2021\\_evi\\_hospice\\_betegellatasrol.pdf](https://hospice.hu/docu/Osszefoglalas_a_2021_evi_hospice_betegellatasrol.pdf) Letöltve: 2024.10.13

Hegedűs Katalin– Farkas Attila Balázs–Lukács Miklós (2023): *Hospice betegellátás 2023. A nemzeti egészségbiztosítási alapkezelő (NEAK) és a magyar hospice-palliatív egyesület adatai alapján.*

[https://hospice.hu/docu/Osszefoglalas\\_a\\_2023\\_evi\\_hospice\\_betegellatasrol.pdf](https://hospice.hu/docu/Osszefoglalas_a_2023_evi_hospice_betegellatasrol.pdf) Letöltve: 2024.10.13

Miene, Peter (1998): Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6) pp. 1516–1530.

DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.6.1516>

## RENDELETEK, INTERNETES FORRÁSOK

50/2002. (III. 26.) Korm. rendelet az egészségügyi szakellátási kapacitásmódosítások szakmai feltételeiről, eljárási rendjének és az új szolgáltatók befogadásának szabályairól

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A0200050.KOR&txtreferer=99700217.KOR> Letöltve: 2024.10.21

54/2015. (XI. 24.) EMMI-rendelet: egyes egészségügyi tárgyú miniszteri rendeletek módosításáról. 6. sz. melléklet.

<https://njt.hu/jogszabaly/2015-54-20-5H> Letöltve: 2024.10.13

Integrált Jogvédelmi Szolgálat (2014): *Hospice ellátás Magyarországon. Országos Betegjogi, Ellátottjogi, Gyermekjogi és Dokumentációs Központ.*

[https://www.ijsz.hu/UserFiles/hospice\\_ellatas\\_mo.pdf](https://www.ijsz.hu/UserFiles/hospice_ellatas_mo.pdf) Letöltve: 2024.10.13

Magyar Hospice-Palliatív Egyesület: Egyesületünk története.

<https://hospice.hu/egyesuletunk-tortenete> Letöltve: 2024. 10. 27

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (2023): Egészségvonal. Hospice ellátásban részesülők.

<https://egeszsegvonal.gov.hu/ellatorendszer/otthoni-szakapolas-hospice/63-hospice-ellatas.html> Letöltve: 2024.10.13

## AZ ÉBREDÉSEK ALAPÍTVÁNY SZERVEZETTÖRTÉNETE ÉS TAPASZTALATAI AZ ÖNKÉNTES-KOORDINÁCIÓ TERÜLETÉN

SZOKOLAY DÁVID<sup>1</sup>

### Absztrakt

Az Ébredések Alapítvány 1991-ben jött létre azzal a céllal, hogy a szocializmus örökségét maga mögött hagyva korszerűbbé tegye hazánkban a pszichiátriai ellátást. A szervezet mindmáig legnagyobb érdeme, hogy meghonosította Magyarországon a közösségi pszichiátria, a felépülés-szemlélet, illetve az Integrált Pszichiátriai Ellátás eszményét és gyakorlatát. Az Ébredések Alapítvány egyszerre szolgáltató-, képző- és szemléletformáló szervezet. Működésének ezt a három aspektusát példaértékű módon integrálja. Az elmúlt harminchárom év alatt az Ébredések Alapítvány jelentős szervezeti fejlődést tudhat maga mögött. Mindeközben komoly sikereket ért el a mentálhigiéné területén, többek között a tapasztalati szakértők képzésének elindítása, illetve a Hanghalló Módszer adaptálása révén.

Az Ébredések Alapítvány már a kezdetektől foglalkoztatott önkénteseket, akik azóta is szerves részét képezik a szervezet működésének. Az alapítvány 2011-től kezdve támaszkodik nagyobb mértékben pszichológia szakos egyetemi hallgatók önkéntes munkájára, amikor is szerződést kötött az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karának Pszichológiai Intézetével.

Jelen tanulmányban összefoglalom az Ébredések Alapítvány szervezettörténetét, majd külön kitérek az alapítvány által a mentálhigiéné területén bevezetett innovatív jellegű kezdeményezésekre. Ezt követően ismertetem az Ébredések Alapítvány önkéntes-koordináció területén szerzett tapasztalatait, különös tekintettel az önkénteseknek a szervezet működésében betöltött szerepére.

*Kulcsszavak:* Ébredések Alapítvány, közösségi pszichiátria, Integrált Pszichiátriai Ellátás, felépülés-szemlélet, tapasztalati szakértők, Hanghalló Módszer, rehabilitáció

### The organisational history and experience of the „Awakenings” Foundation in the field of volunteer coordination

Dávid Szokolay

#### Abstract

The „Awakenings” Foundation was established in 1991 with the aim to modernise psychiatric care in Hungary, leaving behind the legacy of socialism. The organisation's greatest achievement to date has been to establish the idea and practice of community psychiatry in the country.

The „Awakenings” Foundation is a combination of service provider, educator, and visionary. It integrates these three functions in an exemplary way.

---

<sup>1</sup> Szokolay Dávid pszichológia hallgató (MA), Eötvös Loránd Tudományegyetem.

Over the past thirty-three years, the „Awakenings” Foundation has undergone significant organisational development. In the meantime, it has achieved major successes in the field of mental health, such as the launch of the training of experiential experts and the introduction of the Voice Hearing Method.

From the very beginning, the Awakenings Foundation has employed volunteers. However, it has relied more heavily on the work of psychology students since 2011, when it signed a contract with ELTE. Volunteers are an important part of the organisation's operations.

This paper will first briefly summarise the organisational history of the „Awakenings” Foundation. In particular, it will highlight the initiatives that the Foundation has proposed in the field of mental health care. It will then describe the experience of the „Awakenings” Foundation in the field of volunteer coordination, with a special focus on the role of volunteers in the functioning of the organisation.

*Keywords:* „Awakenings” Foundation, community psychiatry, Integrated Psychiatric Care, recovery approach, experiential experts, Voice Hearing Method, rehabilitation

---

## BEVEZETÉS

A Kádár-korszakban hazánkban a pszichiátriai és mentálhigiénés ellátás színvonala – a keleti blokk többi országához hasonlóan – jelentős lemaradást mutatott Nyugat-Európához és az Amerikai Egyesült Államokhoz viszonyítva. Ennek hátterében elsősorban az állt, hogy a rezsim ideológiai okokból kifolyólag tiltott-tűrt módon viszonyult a pszichiátria és a pszichológia tudományához, így azok fejlődésének lehetőségét valósággal ellehetetlenítette (Kovai 2016, idézi Bulyáki 2023). A szocializmusban a pszichiátria elválaszthatatlanul összefonódott a neurológiával, és csupán a puha diktatúra első majd két évtizedét követően, a hetvenes évek végére ismerték el a pszichiátriát önálló tudományos diszciplínaként (Buda et al. 2009).

Magyarországon csupán a rendszerváltást követően indultak el azok a pszichiátriai szemléletformálást célzó folyamatok, amelyek nyugaton javarészt már a hatvanas években lezajlottak, mivel a gazdasági, politikai, társadalmi és orvosszakmai feltételek addig nem tették azt lehetővé. Az egyik ilyen folyamat volt az „intézménytelenítés”, melynek során elkezdtek fokozatosan felszámolni a nagy létszámú bentlakásos pszichiátriai intézeteket, az úgynevezett „elmeszociális otthonokat” (Bugarszki 2011; Bulyáki 2023). A deinstitalizáció nem titkolt célja az volt, hogy az intézményes ellátásmód helyett a jóval költséghatékonyabb járóbeteg-ellátás kerüljön előtérbe (Dlouhy 2014). Így a mentális betegséggel élők gondozásába fokozatosan bevonódtak az egyházi, a szociális és a civil-nonprofit szervezetek is (Svennson et al. 2017).

Lényegében ennek – a deinstituálizáción és decentralizáción alapuló – egészségpolitikai mozgalomnak a gyümölcsként jött létre az Ébredések Alapítvány, közvetlenül két évvel a rendszerváltás után, 1991-ben. Az elsődleges társadalmi szükséglet, amely életre hívta az alapítványt, az egészségügy ellátási, működési hiányossága volt. A szervezet eredeti célja az volt, hogy hazánkban a pszichiátriai ellátás színvonalát felzárkóztassa a nyugat-európai országokéhoz.

Az Ébredések Alapítvány valódi diadalútja akkor vette kezdetét, amikor 1994-ben főorvosi minőségben Dr. Harangozó Judit került a szervezet élére, akinek neve az eltelt három évtizedben valósággal összeforrott az alapítványéval. A harminc év alatt oroslánrészt vállalt a szervezet mindennapi működésében és működtetésében; ezen kívül nevéhez fűződik a közösségi pszichiátriai ellátás, a felépülés-szemlélet, valamint az Integrált Pszichiátriai Ellátás bevezetése Magyarországon.

A közösségi pszichiátria – mint ellátási forma – az ötvenes években alakult ki az Amerikai Egyesült Államokban. A korszerű pszichiátriai gyógyszerek megjelenésének, a polgárjogi mozgalmaknak, illetve a zárt intézetek működését érő negatív kritikáknak köszönhetően Amerikában már majd egy fél évszázaddal hamarabb elindult a deinstituálizáció folyamata, és létrejöttek az úgynevezett terápiás közösségek (Bulyáki 2023). Mindez a személet- és szerkezetváltás a pszichiátriai ellátásban a hatvanas évektől kezdve terjedt el az Egyesült Királyságban és más nyugat-európai országokban is (Endre 2019). Magyarországra a fentebb említett okokból kifolyólag csak viszonylag későn, a rendszerváltást követően jutott el a közösségi pszichiátria eszménye, az Ébredések Alapítvány jóvoltából.

A közösségi pszichiátriai ellátás élesen elválik a hagyományos, intézményes alapokon nyugvó pszichiátriai ellátástól. Egyrészt a közösségi pszichiátria szolgáltatásai intézményes keretek helyett többnyire a kliens otthonában valósulnak meg, ami lehetőséget biztosít a hozzátartozók bevonására. Másrészt a mentális zavarok etiológiáját illetően elsődlegesen a környezeti tényezőket hangsúlyozza. Ennek megfelelően az alkalmazott intervenciók fő „támadáspontja” kiterjed a személy interperszonális és szociális problémáira; úgy, mint a családi konfliktusok, a munkanélküliség vagy a lakhatási nehézségek. Így a nyújtott támogatás minden esetben pszichoszociális jellegű a sokszor egyoldalú, redukcionista biomedikális kezelés helyett (Harangozó – Bulyáki 2018).

A közösségi pszichiátria fő hatásmechanizmusa a közösség feltételezett megtartó erejében rejlik. Eszköztárával elsődlegesen a mentális betegséggel élő magánszemélyek társadalmi integrációját hivatott elősegíteni (Harangozó – Bulyáki 2018).

Az intézménytelenítés másik fő hozadéka a felépülés-szemlélet. E paradigma szintén az Amerikai Egyesült Államokból és Nyugat-Európából ered. A felépülés-szemlélet a mentális problémák értelmezésénél az érintett egyént aktív, cselekvő ágensként kezeli; és az ő személyes tapasztalatait helyezi középpontba. Ennek fényében a rehabilitáció folyamatában a kliens céljaira, szükségleteire érdemes alapozni, mivel ő a szakértője a saját problémájának (Harangozó 2009).

Az Integrált Pszichiátriai Ellátás kidolgozása Ian Falloon (1995) professzor nevéhez köthető. Az Integrált Pszichiátriai Ellátás egy speciális mentálhigiénés szolgáltatás, amely elsődlegesen a kliens örömteli céljaira, az egyéni gondozási tervre, a pszichoedukációra, a stresszkezelő technikákra és a különböző életviteli készségek elsajátítására építkezik.

Az Ébredések Alapítvány működésében is e három szemléleti, módszertani alapelv magasfokú integrációja mutatkozik meg.

Jelen írásomban elsőként röviden bemutatom az Ébredések Alapítvány szervezettörténetét a kezdetektől egészen napjainkig bezárólag. Külön kitérek az elmúlt harminchárom év leforgása során elért szakmai sikerekre. Végezetül ismertetem az alapítvány önkéntes-koordinációra vonatkozó stratégiáit, melyre a tapasztalati szakértők és a pszichológia szakos egyetemi hallgatók foglalkoztatása során tett szert.

## AZ AMATŐRIZMUSTÓL A KVÁZI-PROFESSZIONALIZÁLÓDÁSIG, 1991-2024

**1991.** Az Ébredések Alapítványt az InterCom Zrt. alapította Budapesten, a Semmelweis Egyetemmel együttműködve. Az InterCom Zrt. eredetileg egy filmforgalmazó cég volt, melynek ekkor még Andrew G. Wajna volt a vezérigazgatója. Az alapítást személyes életesemények indukálták. A névválasztás explicit utalás Penny Marshall egy évvel korábban bemutatott, Robert De Niro és Robin Williams főszereplésével készült filmdrámájára, ami Oliver Sacks amerikai neurológus azonos című kötete alapján készült.

Az alapítvány kezdeti céljai kevésbé voltak specifikusak, kizárólag a mentális zavarral élők és családjaik támogatására korlátozódott.

**1994.** Az Ébredések Alapítvány székhelye átkerült a Semmelweis Egyetemről a Kálvária téren működő nappali kórházba. Ennek háttérében az állt, hogy a Semmelweis Egyetemnek már volt egy alapítványa, a Moravcsik Alapítvány.<sup>2</sup>

Ekkor került a Kálvária téri nappali kórház, és ezáltal az Ébredések Alapítvány élére főorvosként Dr. Harangozó Judit; mivel Huszár Ilona, a nappali kórház korábbi vezetője nyugdíjba vonult. Megszületett az Ébredések Alapítvány második alapító okirata, amely immár Harangozó Juditot nevezte ki vezetőnek, de az InterCom Zrt. az alapítói jogokat továbbra is gyakorolja mind a mai napig. Az alapítvány vezetői még most is az InterCom Zrt. munkatársai számára küldik el az éves beszámolóikat; és amennyiben a vezetőségnek szándékában állna módosítani az alapító okiraton, azt az a cég jelenlegi vezetésének jóváhagyásával tudja megtenni.

1994-ben a Kálvária téri nappali szanatórium nagyon rossz állapotban volt, az ide járó klienseket elhanyagolták. Mindezek ellenére, vagy ebből kifolyólag ekkor indult el a közösségi pszichiátriai ellátás az Ébredések Alapítványnál.<sup>3</sup>

**1997.** Elindult a közösségi addiktológiai ellátás a szenvedélybetegséggel küzdők részére.<sup>4</sup>

**1998.** Egy további szolgáltatással, a munkarehabilitációval bővül az alapítvány profilja, ami személyi változások következtében 2009-től háttérbe szorult.<sup>5</sup> Fontos azonban, hogy minden felépülés-alapú terápia közvetett módon felkészíti a mentális betegséggel élőket a munka világára.

---

<sup>2</sup> „A Moravcsik Alapítványt 1991-ben alapította a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika azzal a céllal, hogy a Klinikán folyó gyógyító, oktató és kutatómunkát támogassa. Az Alapítvány névadója dr. Moravcsik Ernő Emil, az elmekórtan professzora, akinek az elképzelései alapján épült fel a Balassa utcában a Pszichiátria Klinika 1905 és 1908 között. Az általa megvalósított klinika nemcsak elhelyezésében, hanem belső felépítésében, struktúrájában is magában hordozta a pszichiátriai ellátás és a betegek rehabilitációjának haladó szemléletét.” Forrás: <https://moravcsikalapitvany.hu/a-moravcsik-alapitvany-tortenete/>

<sup>3</sup> Ács Andrea diplomás szakápoló 1994-ben a Semmelweis Klinikákról érkezett az Ébredések Alapítványhoz. Harangozó Judittal ők ketten indították el a közösségi pszichiátriai ellátást az Ébredések Alapítványnál. Ács Andrea azóta a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karának adjunktusa. Doktori disszertációjának témáját az egészségügyi dolgozók pszichiátriai betegekkel szemben táplált attitűdje adta.

<sup>4</sup> Ez egybeesik azzal, hogy Dr. Bodrogi Andrea pszichiáter, addiktológus, neurológus, a nappali kórház későbbi főorvosa csatlakozik az alapítvány szakmai teamjéhez.

<sup>5</sup> 1994-ben kezdett el dolgozni az Ébredések Alapítványnál Bulyáki Tünde szociális munkás, aki szintén fontos szerepet vállalt a közösségi pszichiátriai ellátás meghonosításában. Csatlakozásának köszönhetően az Alapítvány elkezdett munkarehabilitációval is foglalkozni. 2004-ben adta ki a *Hatékony munkarehabilitáció pszichiátriai és pszichoszociális problémákkal élők számára* című kötetét. 2009 óta Bulyáki Tünde már nem főállásban, hanem önkéntes minőségben segíti az Ébredések Alapítvány működését. Ennek következtében szorult háttérbe az Alapítvány munkarehabilitációs tevékenysége. Bulyáki Tünde jelenleg tanszékvezető adjunktusa az ELTE Társadalomtudományi Kar Szociális Munka Tanszékének. Fő kutatási területe a mentális zavarból való felépülés.

**1999.** Bonnban, egy nemzetközi konferencián az alapítvány főorvosa és diplomás szakápolója személyesen találkoznak Falloon professzorral, az Integrált Pszichiátriai Ellátás szellemi atyjával, akit meghívják Magyarországra, hogy egészségügyi szakemberek számára oktassa az Integrált Pszichiátriai Ellátás szemléletét és gyakorlatát. Falloon professzor elfogadta a felkérést, és Magyarországra jött oktatni, és ekkortól számítható, hogy hivatalosan is elindult a közösségi pszichiátriai képzés és ellátás hazánkban.

**2000.** Falloon professzor képzésének eredményeként született meg a Szociális és Családügyi Minisztérium 1/2000. (I.7.) számú, ma is érvényes rendelete a személyes gondoskodást nyújtó szociális intézmények szakmai feladatairól és működésük feltételeiről. A rendelkezés tételesen szabályozza a közösségi pszichiátriai ellátást Magyarországon, amelynek létrejöttében jelentős szerepet játszott az, hogy akkor még a minisztériumokban is egészségügyi végzettséggel rendelkező szakemberek dolgoztak, akik fantáziát láttak az Ébredések Alapítvány kezdeményezésében. A törvény megalkotásában az alapítvány munkatársai is részt vettek.

Innentől kezdve az Ébredések Alapítvány vált a közösségi pszichiátria módszertanának elsőszámú magyarországi terjesztőjévé. Ez egyrészt képzések révén valósult meg, melyeket egészségügyben vagy szociális ellátásban dolgozó szakemberek számára indított a szervezet. Másrészt konferenciákat szerveztek, illetve publikációkat közöltek magas impakt faktoral rendelkező szakfolyóiratokban.

A hazai közösségi pszichiátriai képzés és ellátás elindítóinak eredeti elképzelése az volt, hogy az ideggondozók veszik majd át a közösségi pszichiátriai ellátás gyakorlatát, ám azok visszautasították a lehetőséget. Ennek hátterében az állt, hogy az idősebb pszichiáter-generáció elhatárolódott a közösségi pszichiátria szellemiségétől, sőt határozottan elutasította azt. Ezért a közösségi pszichiátria gyakorlatát kiszorították az egészségügyből, és az átkerült a szociális szférába.

**2012.** Az Ébredések Alapítványnál az országban elsőként elkezdődött a tapasztalati szakértők képzése. A tapasztalati szakértők mentális betegségből sikeresen felépült magánszemélyek, akik saját élményeiket felhasználva segítenek pszichés zavarral küzdő sorstársaikon. Az Ébredések Alapítvány nagy mértékben építkezik a tapasztalati szakértők munkájára, akik a terápiás munka mellett az oktatásban is részt vesznek, sőt az alapítvány kuratóriumában is jelen vannak.

Ugyanebben az évben az Ébredések Alapítvány adaptálta Magyarországra a Hanghalló Módszert, melyet eredetileg Marius Romme holland pszichiáter dolgozott ki 1987-ben. A Hanghalló Módszer egy olyan speciális pszichoszociális eljárás, amelynek alaptézise, hogy a mások által nem hallott hangokat nem szabad elnyomni, hanem meg kell tanulni kommunikálni velük.<sup>6</sup> Ezzel egyidejűleg indult el az Ébredések Alapítvány szárnyai alatt a Budapesti Hanghalló Önsegítő Csoport.<sup>7</sup>

**2016.** Ügyvezető igazgató kerül az alapítvány élére egy közgazdász, emberi erőforrás szakember személyében, akinek hatására a szervezet több, egészségügyi és szociális szakemberek számára kidolgozott szervezetfejlesztési tréninget is akkreditáltatott.<sup>8</sup>

2016-ban kezdődött meg az együttműködés az Ébredések Alapítvány és a Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei (BMSZKI) között.<sup>9</sup> Az együttműködés eredményeképp az alapítvány munkatársai a közösségi pszichiátriai ellátás szellemiségére és technikáira oktatják a BMSZKI által foglalkoztatott munkavállalókat.

**2023.** Az Ébredések Alapítvány a Kálvária téri épület mellett egy újabb rendelőt nyit, a 11. kerületben található Kelenföldi Szociális Házban.

Mindent egybevetve, az Ébredések Alapítvány a munkatársai számát és anyagi erejét tekintve egy kis szervezet. Még mindig úgy működik, mint amikor csak egy mozgalom volt. Azonban az elmúlt harminchárom év során egyre több kliens érkezett az alapítványhoz, így az állandó munkatársak száma is fokozatosan növekedett. Mindezek az alkalmazottak létszámát érintő változások és a szakmai programfejlesztések felszakították mozgalmi gyökereket, és az alapítvány elkezdett egy valóban formalizált szervezetté alakulni, amely az elvárásokkal együtt folyamatosan fejlődött az elmúlt két évtizedben.

---

<sup>6</sup> A Hanghalló Módszer hazai adaptációjában fontos szerepe volt Dr. Mérey Zsoltnak, az Alapítvány kísérő szakértőjének. Ő fordította le Romme írásait magyar nyelvre, illetve számos publikációt közölt a témában.

<sup>7</sup> A Budapesti Hanghalló Önsegítő Csoportot Gallai István és Mérey Dániel tapasztalati szakértők vezetik.

<sup>8</sup> Az ügyvezető igazgató, Kristóf Róbert már egészen az indulásától, a kilencvenes évek elejétől kezdve önkéntesként segítette az Alapítvány munkáját. Különböző képzéseket tartott az Ébredések Alapítvány munkatársai számára. E képzések az asszertív kommunikáció, a prezentációs készségek és a különböző tárgyalástechnikák elsajátítását célozták meg.

<sup>9</sup> A kollaboráció Bulyáki Tündének köszönhetően valósult meg, aki korábban tizenegy évig dolgozott az Alapítványnál szociális munkásként.

## ÖNKÉNTESK AZ ÉBREDÉSEK ALAPÍTVÁNYNÁL

### *Az önkéntesek foglalkoztatásának kezdeti szakasza, 1994-2011*

Az Ébredések Alapítvány már egészen a kezdetektől foglalkoztatott önkénteseket. Amikor 1994-ben az alapítvány a Semmelweis Klinikákról átkerült a Kálvária téri nappali kórház épületébe, a megnövekedett feladatellátáshoz nagy szüksége volt önkéntes kisegítőkre.

A szervezet működésének kezdeti szakaszában a felépült kliensek működtek közre önkéntesként. Ma már tapasztalati szakértőknek neveznénk őket, ám akkor még nem volt ilyen képzés. Foglalkoztatásuk nem is igazán szakmai megfontolás volt, mivel akkor még Magyarországon hivatalosan nem létezett közösségi pszichiátriai ellátás.

A kezdeti önkéntesek adekvát módon látták el a menedzsmenttel és a szervezeti működéssel kapcsolatos teendőket, mint például az utazások és a konferenciák megszervezése. Részt vettek a gazdasági működésben és az ügyintézésben, a sajtómegjelenések szintén az ő hatáskörükbe tartoztak.

### *Az önkéntesek foglalkoztatásának második szakasza, 2011-2024*

Ahogy nőtt a kliensek száma, az Ébredések Alapítványnak egyre nagyobb szüksége lett szociális munkásokra és pszichológusokra. A szociális szférára azonban sajnálatos módon egyre inkább jellemző, hogy nehéz szociális munkásokat találni, mivel kevesen képviseltetik magukat ilyen végzettséggel a munkaerőpiacon. Pszichológusokat viszont annál könnyebb, mivel egyre nagyobb számban vannak jelen az aktív munkavállalók között. Ez a mintázat – többek között – arra is visszavezethető, hogy a pszichológusoknak magasabb a bérigénye és a társadalmi megbecsültsége, mint a szociális munkásoknak. Így nagyon kevés fiatal tanul szociális munkásnak a felsőoktatásban, míg a pszichológia szakokon magas a túlképzés. Az ebből eredő társadalmi-munkaerőpiaci hiányt és szükségletet az alapítvány sajátos módon, önkéntesek alkalmazása révén próbálta orvosolni.

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karának Pszichológiai Intézetével 2011-ben jött létre a kollaboráció. A pszichológusok és pszichológia szakos hallgatók innentől kezdve kezdtek el rendszeresen járni az Ébredések Alapítványhoz szakmai gyakorlatra. Egy részük a szakmai gyakorlat mellett önkéntes munkát is vállalt az alapítványnál. Ennek következtében jelentős átalakuláson ment keresztül az Ébredések Alapítvány önkéntes-koordinációja. Míg az első két évtizedben a mentális zavarból sikeresen felépült korábbi

pácienseit alkalmazta önkéntesként, addig 2011 után, az ELTE-vel való szerződéskötést követően a pszichológia szakos egyetemi hallgatók kerültek túlsúlyba.

Később az alapítvány ugyancsak szerződést kötött a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen, a Károli Gáspár Református Egyetemen és az Országos Rabbiképző – Zsidó Egyetemen is. Az első két intézményből elsősorban pszichológus hallgatók, míg az utóbbi felsőoktatási szervből főleg szociális munkásnak tanuló egyetemisták jöttek szakmai gyakorlatra az Ébredések Alapítványhoz. A szakmai gyakorlat teljesítését követően az egyetemisták nagy arányban maradtak továbbra is önkéntesként az Ébredések Alapítványánál. Később egyre nagyobb számban érkeztek az alapítványhoz önkéntes munkát vállalni pszichológus hallgatók anélkül, hogy külön szakmai gyakorlatot is végeztek volna.

### *Az Ébredések Alapítvány önkénteseinek jellemzői 2011-2024*

Az Ébredések Alapítványnak soha nem volt szüksége arra, hogy önkénteseket toborozzon. Szájhagyomány útján terjedt el az alapítvány jó híre a pszichológus hallgatók körében. Egy éve már külön várólistát is vezetnek az Ébredések Alapítványánál az önkéntes munkát vállalni szándékozó pszichológus hallgatók számára, olyan nagy lett az érdeklődés.

Jól mutatja ezt, hogy 2011 és 2024 között a szervezet önkénteseinek száma – némi ingadozásokkal 2015 és 2016 között –, ötszörösére nőtt, így érte el a majdnem 60 fő körüli létszámot. Az 1. táblázatban látható, hogy az önkéntesek körében az egyetemi hallgatók száma volt domináns az évek során. Az önkéntesek átlagéletkora 31 éves kor körül mozgott az elmúlt tizenhárom év során. Általános tendencia, hogy a nők jelentősen nagyobb arányban képviseltetik magukat az önkéntesek körében, mint a férfiak (1. táblázat).

Az önkéntesek kiválasztását a főorvosi team végzi. Az önkéntesek számára az Ébredések Alapítvány nem biztosít előzetes képzést, hanem azonnal „mélyvízbe dobja” őket. Az alapítvány vezetősége egyrészt úgy látja – mivel folyamatosan csatlakoznak újabb és újabb önkéntesek –, hogy a szervezet számára nem éri meg külön képzésben részesíteni őket, mert mire kiképeznek egy önkéntest, utána azonnal képezni kellene a soron következőt. Másrészt elegendő humán erőforrás sem áll rendelkezésre az önkéntesek kiképzésére, mivel minden szakalkalmazottnak rengeteg kliense van.

Az alapítványnál hosszabb ideje szolgáló önkéntesek segítenek bevezetni az újonnan csatlakozókat a rendszerbe, valamint ellátják őket kellő mennyiségű információval és tanáccsal. Így tehát egymást informálják az önkéntesek a teendőkről. Az Ébredések

Alapítványnál már régóta tervben van, hogy a hosszabb ideje közreműködő önkéntesek közösen összeállítanak egy edukációs anyagot a frissen érkezők részére.

1. táblázat. Az Ébredések Alapítvány önkénteseinek foglalkoztatottsági státusz, életkor és nem szerinti megoszlása évek (2011-2024) szerinti bontásban.

Év	Összes önkéntes száma	Egyetemi hallgató önkéntesek száma	Nem egyetemi hallgató önkéntesek száma	Átlagéletkor	Nő	Férfi
2011	11	9	2	23	9	2
2012	15	11	4	36	13	2
2013	18	12	6	30	15	3
2014	30	16	14	32	21	9
2015	21	10	11	35	13	8
2016	19	6	13	40	16	3
2017	23	15	8	33	19	4
2018	21	14	7	35	18	3
2019	26	19	7	29	23	3
2020	29	21	8	28	25	4
2021	36	28	8	30	31	5
2022	42	30	12	29	32	10
2023	50	37	13	29	38	12
2024	59	38	21	30	44	15

Forrás: Az Ébredések Alapítvány adatbázisa alapján saját készítésű táblázat.

A közösségi pszichiátriai ellátás gyakorlatát a hallgatóknak elsődlegesen az alapítvány által kiadott kézikönyvekből áll módjukban elsajátítani.

Az önkéntesek átfogó koordinációját az Ébredések Alapítvány adminisztrációs munkatársa<sup>10</sup> végzi. Ezen kívül mindegyik önkéntesnek van egy személyes koordinátora és szakmai szupervízora a pszichiáterek, a pszichológusok vagy a szociális munkások személyében. Az önkéntesek elsődleges feladata, hogy segítőkész beszélgetéseket folytassanak a kliensekkel,

<sup>10</sup> Siki Norbert, az Ébredések Alapítvány adminisztrációs munkatársa végzi az önkéntesek koordinációját.

továbbá lehetőségük van arra, hogy a csoportfoglalkozásokon vagy a pszichiáter doktornők ambuláns rendelésén asszisztáljanak. Az önkéntesek számára havi rendszerességgel tartanak szupervíziós szemináriumokat, esetmegbeszélőket.

Az Ébredések Alapítvány vezetősége nagyon hálás az önkéntesek áldozatos munkájáért, hiszen nélkülük nagyon nehezen tudnák fenntartani továbbra is az eddig megszokott szakmai színvonalat.

Az alapítvány az önkéntesek foglalkoztatása révén pótolja valamelyest a szociális munkások hiányát. Az önkéntesek alapvetően olyan feladatokat látnak el az Ébredések Alapítványnál, melyek nagyrészt a szociális munkások szakmai kompetenciájához tartoznak.

A szervezet állandó munkatársai meglehetősen leterheltek, azonban az önkéntesek bevonása révén képesek arra, hogy adekvát módon el tudják látni ezt a hatalmas méretű betegforgalmat.

Az önkéntesek foglalkoztatása lehetővé teszi az Ébredések Alapítvány számára azt, hogy költséghatékonyan tudjanak működni. Végezetül pedig az önkéntesek remek húzóerőt jelentenek a szervezetfejlesztés számára.

A 2. táblázatban láthatjuk, hogy az önkéntesek által ledolgozott munkaórák értéke majdnem húszszoros növekedést mutatott az alapítványnál az elmúlt tizenegy év során. E növekvő tendencia azonban korántsem titulálható lineárisnak, mivel 2015-ben és 2016-ban komoly visszaesést mutatott. E két évben az alapítvány a korábbi évekhez képest kevesebb önkéntest foglalkoztatott. Összességében – az egyszerűsített foglalkoztatási törvényben meghatározott összeg napi 8 órás foglalkoztatásra számított órabérével számolva – az önkéntesek jelentős munkaerőköltség-megtakarítást is nyújtottak az alapítvány számára, hiszen az önkéntesség időadománynak is tekinthető, amelynek értéke van. 2011 és 2024 között ez az időadomány – szerény számítások mellett is – meghaladta a százmillió forintot.

Az önkénteseket elsődlegesen az motiválja a szervezethez való csatlakozásban, hogy itt lehetőségük van szakmai tapasztalatot szerezni. A pszichológia alapképzés erőteljesen elmélet-orientált. A mesterképzés pedig csupán minimális arányban képes gyakorlati lehetőséget biztosítani a hallgatók számára. Az Ébredések Alapítványnál azonban lehetőségük nyílik arra, hogy rendszeresen beszélgessenek kliensekkel. A gondozottak e gyakorlattal szintén jól járnak.

2. táblázat. Az Ébredések Alapítvány által foglalkoztatott önkéntesek által ledolgozott munkaórák, illetve azok értékei évek (2011-2024) szerinti bontásban.

Év	Önkéntesek száma	Önkéntesek által ledolgozott összes munkaóra évente	Ledolgozott órák forint értéke <sup>11</sup>	Önkéntes munkaórák összértéke (Ft) az adott évben
2011	11	2288	541	1.237.808
2012	15	3120	621	1.937.520
2013	18	3744	656	2.456.064
2014	30	6240	679	4.236.960
2015	21	4368	702	3.066.336
2016	19	3952	742	2.932.384
2017	23	4784	926	4.429.984
2018	21	4368	1038	4.533.984
2019	26	5408	1121	6.062.368
2020	29	6032	1211	7.304.752
2021	36	7.488	1259	9.427.392
2022	42	8.736	1495	13.060.320
2023	50	10.400	1704	17.721.600
2024	59	12.272	2435	22.997.728
<b>Összesítés</b>		<b>83.200</b>		<b>101.405.200</b>

*Forrás:* Az Ébredések Alapítvány adatbázisa alapján saját készítésű táblázat.

Az alapítvány minden lehetőséget megragad arra, hogy jutalmazza az önkéntesek munkáját. Az önkéntesek díjmentesen vehetnek részt az Ébredések Alapítvány által szervezett képzéseken és konferenciákon. Lehetőségük van bekapcsolódni a hétfő délelőttönként szokásos stábértekezletbe is. Így remek rálátást kapnak a szervezet működésének szakmai oldalára.

<sup>11</sup> Az adott évre a törvényben meghatározott egyszerűsített foglalkoztatás órabérével számolva.

Az önkéntesek jelentősen megoszlanak abban a tekintetben, hogy epizodikus jelleggel vagy rendszeresen támogatják az alapítvány munkáját. Ugyanez mondható el azzal kapcsolatban is, hogy hosszú vagy rövid távra köteleződnek el. Az önkéntesek körében viszonylag magas a fluktuáció, ám ez a szervezet működésére nincs közvetlen hatással.

## ÖSSZEGZÉS

Az Ébredések Alapítvány legfőbb erőssége a korszerűség és a folyamatos innováció. Az állandó külső nyomás ellenére is képes költséghatékonyan működni. Hiánypótló szolgáltatást nyújt egy hiánypótló szemlélet alapján, ami képes kiegészíteni és helyettesíteni az alapvető egészségügyi ellátást, noha a szakma kitolta a szervezetet a szociális szférába.

Az Ébredések Alapítvány erénye, hogy az ellátottak szükségleteire fókuszál. Illetve jellemző rá a koprodukciónak szemlélet. Nem a kliensnek, nem is a kliensért, hanem a klienssel együtt dolgoznak. A klienseket és az önkénteseket maximálisan tiszteletben tartják. Ezzel kapcsolatban meghatározó érték az alapítvány szabad szellemisége. Mind a klienseknek, mind az önkénteseknek lehetősége van ellentmondani, megjegyzést tenni bármire. Ez a hagyományos egészségügyi ellátásra és az akadémiai világra egyáltalán nem jellemző.

A szervezet gyengesége, hogy állami finanszírozással működik, ami eléggé szegényes. Ebből fakad, hogy az alapítványnak hiánya van mindenféle erőforrás, különösen a humán erőforrások terén. Illetve meglehetősen alacsony színvonalú a szervezet infrastrukturális ellátottsága. A gépesítés sem működik megfelelően. A Kálvária téri épületet – ahol az alapítvány jelenleg is működik – életveszélyessé nyilvánították az elmúlt időszakban. Ezért a szervezet a közeljövőben kénytelen lesz máshol letelepedni.

Gyengeséget jelent továbbá, hogy még mindig nem szilárdult meg eléggé a szervezeti struktúra. Bizonyos mértékig ma is fennáll az informális működésmód, mely már a múltban is jellemző volt az Alapítványra. De éppen ettől családias a légkör. Nem uralkodik a multcégekre jellemző túlzott szabályozottság. Azonban amennyiben az Ébredések Alapítvány a jövőben bővíteni szeretne, kénytelen lesz kialakítani egy erősebben formalizált szervezetet.

A humán és anyagi erőforrások hiányából ered, hogy az alapítványnak nem áll módjában előzetes képzésben részesíteni az önkéntes munkát vállaló pszichológus hallgatókat, hanem kénytelen azonnal a mélyvízbe dobni őket.

Szintén gyengeség, hogy az alapítvány nem tudja megfelelően megfizetni az általa foglalkoztatott pszichiáter szakorvosokat és klinikai szakpszichológusokat, mivel nem kap közegészségügyi finanszírozást.

Az Ébredések Alapítvány számára rengeteg lehetőség fennáll arra vonatkozólag, hogy a jövőben tovább tudjon fejlődni. Egyrészt az alapítvány a jövőben szeretne országos módszertani központtá válni. Az ellátás, az oktatás és a szócikkek publikációja mellett a szervezetnek szándékában áll módszertani anyagokat kiadni, illetve további akkreditált képzéseket indítani. Ezenkívül a BMSZKI vezetősége szeretné szorosabbra fűzni a két szervezet közt jelenleg is fennálló kollaborációt annak révén, hogy az Ébredések Alapítvány munkatársait is bevonnák az utcai munkába.

Az Ébredések Alapítványnak ugyanakkor számolnia kell nagy számú veszéllyel is. Az alapítvány jelenleg krízisben van, egy fokozottan kritikus időszakot él meg. November 1-től kezdve véget ért az együttműködése a Semmelweis Egyetemmel, melynek következtében megszűnt a nappali kórházi ellátás. A Kálvária téri épület azonban a Semmelweis Egyetem tulajdona, így a közeljövőben kénytelenek lesznek költözni, és máshol felállítani a székhelyüket. A költözésnek azonban lehetnek pozitív indikációi is, mivel az alapítvány a jelenlegi székhelyén mind az alkalmazottak, mind a kliensek jelentős mértékben hospitalizálódtak.

Mindent egybevetve úgy gondolom, hogy az Ébredések Alapítvány által képviselt jó gyakorlat példa gyanánt szolgálhat más, mentális egészségügyi ellátást szolgáltató szervezet számára is.

## IRODALOM

- Buda, Béla – Tomcsányi, Teodóra – Harmatta, János – Csáky-Pallavicini, Roger – Panet, Gábor (2009): Psychotherapy in Hungary during the Socialist Era and the Socialist Dictatorship. *European Journal of Mental Health*, 4(1) pp. 67-99. DOI: <https://doi.org/10.1556/ejmh.4.2009.1.5>
- Bugarszki Zsolt (2011): Intézményesítés Magyarországon a mentális problémák kezelése területén. *Esély: Társadalom- és szociálpolitikai folyóirat*, 2(2) pp. 55-85.  
<https://edit.elte.hu/xmlui/handle/10831/78910> Letöltve: 2024.11.28.
- Bulyáki Tünde (2023): *Utazás a mentális zavarból a felépülés irányába*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Dlouhy, Martin (2014): Mental Health Policy in Eastern Europe: A Comparative Analysis of Seven Mental Health Systems. *BMC Health Services Research*, 14(42).  
DOI: <https://doi.org/10.1186/1472-6963-14-42>
- Endre Szilvia (2019): *Integrált közösségi ellátások szerepe a felépülésben – egy hatékonyságvizsgálat tükrében*. Doktori disszertáció. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Személyiség- és Egészségpszichológia Doktori Programja.

Falloon, Ian R. H. (1995): *Integrated Mental Health Care: A Comprehensive, Community-Based Approach – Studies in Social and Community Psychiatry*. Cambridge: Cambridge University Press.

Harangozó Judit (2009): A pszichiátria missziója a XXI. században. *Magyar Tudomány*, 170(8) pp. 906-913.

Harangozó Judit – Bulyáki Tünde (2018): Bevezetés. In. Bulyáki Tünde – Harangozó Judit (szerk.): *A közösségi pszichiátria kézikönyve*. Budapest: Ébredések Alapítvány, pp. 5-6.

Kovai Melinda (2016): *Lélektan és politika. Pszichotudományok a magyarországi államszocializmusban 1945-1970*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.

Svensson, Sara – Cartwright, Andrew – Balogh, Péter (2017): Solidarity in the treatment of mental illness in Hungary: A case study of the Awakenings Foundation as a vehicle for change. *Solidus*, 6 pp. 1-23.

<https://cps.ceu.edu/publications/working-paper/solidarity-treatment-mental-illness-hungary-case-study-awakenings> Letöltve: 2024.11.28.

## MI A HOZADÉKA AZ IDŐSEBB FELNŐTTEK ÖNKÉNTESSÉGÉNEK? – EGY SZINGAPÚRI TANULMÁNY ISMERTETÉSE

KASZÁS – NAGY ADRIENN<sup>1</sup>

---

Karen Gan – Ambercyce Ang (2024): How is the frequency of volunteering associated with the well-being of older adults? A mini review. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*, 1(3) 100024.  
DOI: 100024. <https://doi.org/10.1016/j.aggp.2024.100024>

---

### BEVEZETÉS

A Szingapúri Társadalomtudományi Egyetem kutatói, Karen Gan és Ambercyce Ang egy „mini” szakirodalmi áttekintés keretein belül szerették volna feltérképezni, hogy az önkéntes tevékenység hogyan kapcsolódik az idősek jóllétéhez. Általános jelenség, hogy az idősödő népesség marginalizációja, és az ezzel együtt járó fiziológiai és pszichológiai változások nagy kihívások elé állítják az idősgondozást. Tanulmányok sora bizonyítja, hogy az önkéntesség elősegítheti a hasznosságérzetet egy értelemteljes cél kapcsán, így preventív hatással bír.

Szingapúrban az elmúlt években az önkéntesség egyre nagyobb figyelmet kapott az idősödő lakosság körében, mivel az idősebb felnőttek<sup>2</sup> a társasági időtöltésre való kapacitásukat hasznosan akarják felhasználni. Az aktivitás-elmélet ajánlása szerint a tevékenységekben és a szociális cserében való részvétel elengedhetetlen a jólléthez és az egészséges öregedéshez (Versey 2015). Ezen túlmenően, egyrészt idősebb felnőttek az önkéntes munkában való részvétellel növelhetik társadalmi szerepvállalásukat, másrészt elősegíti a „sikeres” öregedést az a szociális kapcsolódás, amit az önkéntesség nyújt (Shiraz et al. 2020). Következésképpen, az önkéntes munkában való részvétel az idősebb felnőttek körében, a gyakoribb társadalmi

---

<sup>1</sup> Kaszás-Nagy Adrienn, pszichológus, Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet.

<sup>2</sup> A tanulmányban – átvéve a recenzált cikk fogalomhasználatát – végig, az életkori diszkriminációt elkerülő „idősebb felnőttek” kifejezést fogom használni, ami európai értelemben a 65 év feletti lakosságot fedi le.

tevékenységek a mentális jóllét javulásával járnak.

Az időskorúak általában nagyobb prioritást tulajdonítanak azoknak az időtöltéseknek, amelyek kognitív szempontból jelentősek, és értelemfelti személyes kapcsolatok fenntartását segítik elő (Yamashita et al. 2019). A szocioemocionális szelektivitás elmélete azt állítja, hogy az észlelt időkorlátozás az életkorral összefüggő motivációs eltolódáshoz vezet, aminek következtében emocionálisan is értelmes célokat és tevékenységeket követnek (Carstensen et al. 2003). Ezért az idősebb felnőtteket inkább az foglalkoztatja, hogy célzott interakciós tevékenységekhez jussanak hozzá a – jelenlegi – közösségi hálózatukban élő emberekkel. A kutatások azt mutatták, hogy az időskorúak az önkéntes munkavégzést kognitív szempontból jelentőségteljesnek tekintik.

A generativitás az önkéntességet motiválja a késői felnőttkorban (Yamashita et al. 2019). Ennek konstrukciója szerint az idősebb felnőttek továbbra is jól funkcionálhatnak, és átélhetik a hasznosságérzetet, ha önkéntes munkát is végeznek (Schoklitsch – Baumann 2012). A vizsgálatok (lásd Warner et al. 2019) arra hívták fel a figyelmet, hogy a „visszaadás” esélye növeli az idősebb felnőttek egészségét és jóllétét. A generativitás kifejeződése az évek előrehaladtával bizonyos környezeti hatásoktól is függhet, mint például az önkéntes-szolgálati szerepek elérhetősége és az olyan intézkedések, amelyek biztosítják az időskorúakat az olyan akadályok kontrollálásáról, mint az életkori elkülönülés, az elszigetelődés és az édzsismus (életkori diszkrimináció) (Schoklitsch – Baumann 2012). Annak érdekében, hogy az idősebb felnőttek érezzék a kapcsolódást azokkal az emberekkel, akiknek a közösségben segítenek, meg kell határozni az önkéntesség lehetőségeit, azaz, hogy olyan munkában vegyenek részt, amelyet élveznek, miközben változást hoznak a kor előrehaladtával.

## MIT MOND A SZAKIRODALOM AZ IDŐSEBB FELNŐTTEK ÖNKÉNTESSÉGÉRŐL?

A tanulmányban közreadott „mini” szakirodalmi áttekintés nagyon céltudatosan zajlott, keresési stratégiájának kidolgozása és megvalósítása két szakaszban történt. A fő keresést a Szingapúri Társadalomtudományi Egyetem digitális könyvtárában végezték. Ennek egyértelmű és átfogó dokumentálása megtörtént, beleértve a forrásokat, a használt kulcsszavakat és a kapott eredmények számát, amiatt, hogy ez elegendő legyen a keresések megismétléséhez. A projekt befejezéséhez rendelkezésre álló idő és erőforrások szűkössége miatt 2023. szeptember 20. és 2023. szeptember 25. között átfogó irodalomkutatást végeztek. Az

önkéntesség különböző dimenzióit értékelő számos mérés és cikk miatt a kezdeti keresés általános kifejezéseket használt (például az „önkéntesség” kifejezést tartalmazó címekre kerestek rá), később pedig már speciális kereséseket hajtottak végre, más releváns kulcsszavak segítségével.

A publikált irodalom keresése a SpringerLink Journals, a Springer Open Free, a Wiley Online Library Journals, a Taylor & Francis Open Access, a Wiley Online Library Open Access, az EBSCOhost Sociology Source Ultimate, a JSTOR Arts and Sciences X, a Taylor & Francis Journals Complete, a JSTOR Arts and Sciences XIV, a SAGE Journal Premier 2021 és az EBSCOhost Political Science Complete adatbázisok gyűjteményén keresztül történt.

A keresés második szakasza manuális kereséssel történt, hogy azok, az önkéntességben való részvétel gyakoriságával kapcsolatos releváns tanulmányok is hozzáférhetővé válhassanak, amelyeket a kiválasztott keresőkben esetleg figyelmen kívül hagytak. Mindezek eredményeképpen végül 17 cikket használtak fel az elemzéshez.

## AZ ELEMZÉS CÉLJAI

A szerzők azzal a céllal tekintették át a téma szakirodalmát, hogy bemutassák a korábbi tanulmányokat, beleértve azok aspirációit, megállapításait és kulcsfontosságú következtetéseit. Az áttekintés a bizonyítékszintézis egy olyan típusaként határozható meg, amely azonosítja és feltérképezi az egy bizonyos területen vagy területeken rendelkezésre álló bizonyítékok mélységét, tisztázza a szakirodalomban található fogalmakat és jellemzéseket, azonosítja a fogalommal kapcsolatos kulcskérdéseket, valamint elemzi és azonosítja a tudásbeli hiányosságokat (Khalil et al. 2021). E stratégiát azért fogadta el a két szerző, hogy hatékonyan – elfogulatlanul, reprodukálható módon – végezhesék el a koncentráltabb irodalomkutatást, rámutatva azok hiányosságaira és ezzel is bizonyítékot szolgáltatassanak a gyakorlatról és a politikai döntéshozatalról.

A szakirodalmi áttekintés célja az volt, hogy megvitassa az idős önkéntesek szubjektív jóllétével kapcsolatos megállapításokat, mivel azok a konkrét kutatási kérdéshez kapcsolódnak – beleértve a főbb eredmények összefoglalását, a bizonyítékok általános teljességét és alkalmazhatóságát, azok minőségét, az áttekintési folyamat lehetséges torzításait, valamint az egyezőségeket-eltéréseket más tanulmányok viszonylatában.

Az öregedéssel összefüggő fiziológiai és pszichológiai változások bármelyike nagy kihívás elé állítja az idősgondozást (Zhang et al. 2017), és e tényezők hatással lehetnek az idősebb felnőttek életminőségére, közösségi hálózataira és jóllétére. Az idősebb felnőttek azért választják az önkéntes munkában való részvételt, mert szeretnének értelmet és elégedettséget meríteni az életből. Mindebből következően a szakirodalom „mini áttekintésében” az önkéntességre és az idősebb felnőttek jóllétére vonatkozó kulcsfogalmakat és bizonyítéktípusokat használó tanulmányok elemzését végezték el.

## AZ ÖNKÉNTESÉG SOKIRÁNYÚ HATÁSA AZ IDŐSEBB FELNŐTTEK ÉLETÉRE

A szakirodalmi feldolgozás alapján a szerzők első fontos megállapítása az volt, hogy az idősebb felnőttek által pozitívnak észlelt önkéntes-időtöltésben való részvétel javíthatja az életminőségüket. Mivel az önkéntesség és az életminőség között lehetséges a kétirányú kapcsolat, ezért valószínűsíthető, hogy a további kvalitatív vizsgálatok mélyebb és teljesebb álláspontot adnának az önkéntességet és az idősebb felnőttek életminőségét összekötő tényezőkről.

A második lényeges megállapítás az volt, hogy a szubjektíven értelemteljes tevékenységek javítják a közérzetet. Az önkéntesség lehetővé teszi az idősebb felnőttek számára, hogy beteljesítsék az irányú vágyukat, hogy értelmes célért folytatott tevékenységekben vegyenek részt.

A szakirodalmi elemzésekből levonható harmadik fontos állítás a szerzők szerint az volt, hogy az önkéntesség köztudottan kedvezően hat az emocionális és fizikális egészségre az idősebb korosztály körében, így akár még a depressziót is képes csökkenteni. Mindemellett a tevékenység a boldogság és az élettel való elégedettség megnövekedett szintjét hozza létre, növeli a hasznosságérzetet, hiszen segíteni másokon örömeikre szolgál. Faiza Tabassum és munkatársai (2016) az önkéntesség rendszeressége és a jóllét közötti összefüggést vizsgálták, amely nem mutatkozott meg a felnőttkor korai szakaszától annak közepéig, hanem 40 éves kor felett vált nyilvánvalóvá, és egészen idős korig folytatódott. Ezen túlmenően Tan Wen és munkatársainak (2020) kvalitatív kutatási eredményei azt sugallják, hogy az önkéntesség által nyújtott elégedettség és kiteljesedés személyes növekedést, jóllétet és boldogságot nyújtott az idősebb felnőttek számára. Mindazonáltal az önkéntes részvétel jellemzőire, például kategóriájára, gyakoriságára és időtartamára vonatkozó adatokat nem gyűjtötték össze a

vizsgálathoz. Ennélfogva a jövőben érdemes további gerontológiai kutatásokat végezni az önkéntes munkában való részvétellel és az önbevalláson alapuló boldogság vizsgálatával kapcsolatban.

Továbbá az is megállapítást nyert, hogy az önkéntesség elősegíti az aktív idősödést, valamint csökkenti a magányt és a szociális izolációt, lehetőséget biztosít a társadalmi szerepvállalásra és a társadalmi tevékenységekben való részvételre.

## AZ ÖNKÉNTESSEG ÉS A JÓLLÉT TOVÁBBI ASPEKTUSAI

A kutatási eredmények arra is rámutattak, hogy az önkéntes tevékenységekben való részvétel növelheti a társadalmi presztízst és a státuszt, ami magasabb szintű jóllétet eredményezhet, valamint nagyobb felelősségérzetet és célt is biztosíthat. Jie Yang és Christina Matz (2022) pszichoszociális és életmódbeli kérdésekből felépülő kérdőíveket felhasználó kutatást végeztek, hogy megvizsgálják az életcél mérséklő szerepét, valamint az észlelt társadalmi státuszt az önkéntesség és a mentális egészség kapcsolatában, az Egyesült Államokban, az idősödő felnőttek esetében. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy az önkéntesség javította az idősebb felnőttek észlelt társadalmi státuszát, mivel az önkéntesek úgy érezték, másokban kedvezőbb kép él róluk, vagy altruistábbnak tartják őket. E tanulmány azonban egy sor, önbevalláson alapuló, önkéntességgel kapcsolatos kérdést használt fel a válaszadók önkéntes idejének becslésére, amely torzulhat az idősebbek memóriakorlátai miatt. Ennélfogva ilyen kontextusban a jövőbeli kutatások más, ebből a szempontból validabb megközelítésekkel, például személyes interjúkkal is végezhetőek. Hasonlóan, Leszek Morawski és szerzőtársai (2022) összefoglalták, hogy az önkéntesség lehetővé tette az emberek számára, hogy szerepeket állítsanak fel hatalmuk és státuszuk javítása érdekében, ami hatással volt általános identitás-tudatukra, és jobb egészséget, valamint jóllétet eredményezett. Számos tanulmány kimutatta, hogy az idősek önkéntes tevékenységekben való dinamikus részvétele konstruktív hatással volt az öregedéssel kapcsolatos nézeteikre, mivel az önkéntesek társadalmi felelőssége kompenzálhatja a szakmai felelősség elvesztése miatti fájdalmat (Liu et al. 2020; Schwingel et al. 2009). Az idősek tehát több erőforráshoz jutnak, beleértve a szélesebb közösségi hálózatokat, valamint nagyobb hatalmat és presztízst szereznek azáltal, hogy vállalják az önkéntesség felelősségét, ami nagyobb jólléthez vezet.

## ÖNKÉNTESÉG MINT ÖNAKTUALIZÁCIÓ

A természetben töltött idő serkenti a társadalmi cseréket és fokozza a szociális kapcsolódást, a környezeti önkéntesség pedig nagymértékben kapcsolódik a pozitív egészségügyi kimenetekhez. Ilyen jellegű kutatások esetén fontos rögzíteni az elvégzett környezetvédelmi tevékenység kategóriájára vonatkozó elemeket, valamint az önkéntességgel töltött idő gyakoriságát és időtartamát. Így további eredmények tárhatók fel kvalitatív megközelítéssel az egyének és a környezet közötti kapcsolat mélyreható megértése érdekében.

Az önkéntes tevékenység ezenfelül magasabb szintű életcéllal, és nagyobb személyes kontrollérzettel jár együtt, mely az élet értelmének megtalálásában is segítheti az egyént. Egy konstruktív jellegű időtöltésnek felel meg, amely pozitívan befolyásolja a kognitív működés szintjét a késői felnőttkorban. Érdeemes lenne kognitív funkcióval kapcsolatos jövőbeli kutatásokat végezni a különböző kultúrájú és értékorientációjú idős emberek esetében.

Az önkéntesség fokozza a szociális kapcsolódást és az interakciókat, és az időseket inkább a pszichológiailag jelentőségteljes tevékenységek ösztönzik erre. Az önkéntességgel kapcsolatos attitűdök döntő fontosságúak az idős emberek egészségügyi eredményei szempontjából. A Michelle Jongenelis és munkatársai által végzett felmérés (2022) az önkéntesség azon vetületeit vizsgálta, amelyek az idős emberek emocionális élményvilágának javuló vagy hanyatló kimenetelét feltételezik. Az eredmények azt jelezték, hogy azon résztvevőknek, akiknek negatív érzéseik voltak önkéntes munkájukkal kapcsolatban, azoknak a mentális jóllétük is romlott. Ez a vizsgálati minta azonban főként egészséges idős nőkből állt. Egyenlő számú férfi és női önkéntesből álló mintára lehet szükség ahhoz, hogy a jövőben jobban felmérhessük az önkéntességgel kapcsolatos negatív attitűdök hatását, illetve ezek mennyiben befolyásolják az önkéntesség eredményességét. Másrészt Yiwei Liu és munkatársai (2020) arra a következtetésre jutottak, hogy az önkéntes tevékenységek során kapott szociális támogatás jelentősen maximalizálhatja az önpercepció alapuló egészség mértékét. Továbbá, ezenkívül a társadalmi részvétel hatékonyan növelheti az idős emberek mindennapi élettel összefüggő kapacitását. Anne Keefer és szerzőtársai (2023) szisztematikus áttekintést végeztek az önkéntesség és az azt befolyásoló változók közötti összefüggések kapcsán. A tanulmány kimutatta, hogy az altruista viselkedés az önkéntesség helyett inkább a kognitív egészséggel függ össze. Az áttekintés azonban csak az összes vizsgálati terv kvantitatív kutatását foglalta magában, és kevés figyelmet fordított az önkéntességben való részvétel gyakoriságára. Mivel

az önkéntesség bizonyos részterületei a többinél jobban befolyásolják a jóllétet, ezért a különböző tényezőinek mélyreható megértését célzó kvalitatív kutatások a jövőbeni felmérések egyik fő területei lehetnek.

## ÖSSZEGZÉS

A bemutatott tanulmány pozitív összefüggést mutatott ki az idősök önkéntessége és a szubjektív jóllét között és az egyes elemzések különböző motivációs tényezőket azonosítottak ezzel kapcsolatban. Míg némely vizsgálatok kimutatták, hogy az altruisztikus és egoisztikus hajtóerők hatékonyabban képesek fenntartani az önkéntességet, mint más inspirációk, indíttatások, addig más tanulmányok arra a következtetésre jutottak, hogy az önkéntesek elhatározása a társadalmi kapcsolatokat javítására irányuló vágyak is köszönhető. Karen Gan és Amberyce Ang vizsgálatukban ugyancsak meghatározták a motivációkat, amelyek a saját önbecsülés javítására irányulnak, valamint azokat is, amelyekkel értelmet lehet adni – a személyes problémák ellenére is – az önkéntes életének. Az önkéntesség és annak kimenetelei közötti összefüggés felmérése azonban vegyes eredményeket hozott. Mivel az önkéntesség és a jóllét közötti összefüggésekről szóló közlések nagyban különböznek egymástól, szükség van olyan objektív indikációk tanulmányozására, mint az önkéntesség gyakorisága, rendszeressége és időtartama. Ezen túlmenően, az önkéntességgel kapcsolatos kutatások többsége az önkéntes időtöltésben való részvétel előnyeire fókuszált anélkül, hogy tisztázta volna, hogy az önkéntesség gyakorisága hogyan befolyásolja annak kimenetelét. Ezért további vizsgálatra van szükség ahhoz, hogy megértsük az idősebb önkéntesek szempontjait és igényeit az egészséges öregedés elősegítése érdekében.

Karen Gan és Amberyce Ang eredményei azt mutatták, hogy az önkéntesség gyakoriságáról és az idősebb felnőttek jóllétéről végzett kvalitatív kutatás hiányos. Ezért ajánlatos egy efféle vizsgálatot végezni az önkéntesség azon gyakoriságának feltárására, amely optimális az idősök számára, hogy meghatározzák azt az időt, amelyet különösen előnyös az önkéntes tevékenységekre fordítani. A kutatás eredményeinek megosztásával nagyobb tudatosság teremthető az idősök önkéntességével kapcsolatos előnyökről és fejlesztendő területekről. Az ajánlások iránymutatást adhatnak az önkéntes programokat érintő döntések meghozatalához, amelyek hozzájárulhatnak az idősök általános önkéntes tapasztalatának javításához. Idősbarát

programokat is ki lehetne dolgozni a számukra, hogy a jövőben fokozzák részvételüket a voluntőr munkában.

A tanulmány témája releváns és originális, a prevenciók kidolgozása nagymértékben elősegítheti az idősek életminőségének javítását. Kiváló szakirodalmi háttéranyaggal, áttekinthető módon szemléltetik az adatokat, logikailag egymásra épülő konzekvenciákat vonnak le, mely egy kutatási program felépítéséhez nyit utat. Az idősebb felnőttek önkéntes munkavégzésének gyakorisága a jövőbeli szakirodalmi áttekintések kiindulópontja lehet, amely segíthet feltérképezni a különböző lehetséges perspektívákat azzal kapcsolatban, hogy annak rendszeressége jobb hatással van a mentális jóllétükre, mint az epizodikus altruisztikus segítségnyújtás. Az időskor alapkonfliktusának megoldását, az integritás elérését, az életbölcesség megszerzését, a számvetést és a személyes hasznosság értékelését követően az élet értelmének megtalálását is elősegítheti az önkéntes tevékenység, amennyiben az egyén azt adekvátnak érzi, és képes hozzá akár flow-élményt társítani.

## IRODALOM

Carstensen, Laura – Fung, Helen – Charles, Susan (2003): Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), pp. 103-123.

DOI: 10.1023/A:1024569803230

Jongenelis, Michelle – Jackson, Ben – Warburton, Jennifer – Newton, Robert – Pettigrew, Simone (2022): Aspects of formal volunteering that contribute to favourable psychological outcomes in older adults. *European Journal of Ageing*, 19(1) pp. 107-116. DOI: 10.1007/s10433-021-00618-6

Keefer, Anne – Steichele, Kathrin – Graessel, Elmar – Prokosch, Hans-Ulrich – Kolominsky-Rabas, Peter (2023): Does voluntary work contribute to cognitive performance? – An international systematic review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16. pp. 1097-1109. DOI: 10.2147/JMDH.S404880

Khalil, Hanan – Peters, Micah Dj – Tricco, Andrea – Pollock, Danielle – Alexander, Lindsey – McInerney, Patricia – Godfrey, Christina – Munn, Zachary (2021): Conducting high-quality scoping reviews-challenges and solutions. *Journal of Clinical Epidemiology*, 130(4) 156-160.

DOI: 10.1016/j.jclinepi.2020.10.009

Liu, Yiwei – Duan, Yanan – Xu, Ling (2020): Volunteer service and positive attitudes toward aging among Chinese older adults: the mediating role of health. *Social Science & Medicine*, 265, 113535.

DOI: 10.1016/j.socscimed.2020.113535

Morawski, Leszek – Okulicz-Kozaryn, Adam – Strzelecka, Marianna (2020): Elderly volunteering in Europe: The relationship between volunteering and quality of life depends on volunteering rates. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 33 pp. 1-13.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11266-020-00267-w> Letöltve: 2024.11.22.

Schoklitsch, Anglea – Baumann, Urs (2012): Generativity and aging: A promising future research topic? *Journal of Aging Studies*, 26(3) pp. 262-272. DOI: 10.1016/j.jaging.2012.01.002

Schwengel, Andiara – Niti, Matthew – Tang, Catherine – Ng, Tze Pin (2009): Continued work

- employment and volunteerism and mental well-being of older adults: Singapore longitudinal ageing studies. *Age and Ageing*, 38(5) pp. 531-537. DOI: 10.1093/ageing/afp089
- Shiraz, Farah – Hildon, Zoe – Vrijhoef, Hubertus (2020). Exploring the perceptions of the ageing experience in Singaporean older adults: a qualitative study. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 35(4) pp. 389-408.  
DOI: 10.1007/s10823-020-09414-8
- 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)e011327. DOI: e011327. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011327>
- Tan, Wen Qiu Cindy – Lopez, Violeta – Tam, Wai San Wilson – Ng, Chee Keong – Goh, Yong Shian (2020): Exploring long-term volunteerism in a community family service centre in Singapore: a Focused Ethnographic Study. *Health & Social Care in the Community*, 28(6) pp. 2050-2059.  
DOI: 10.1111/hsc.13016
- Versey, Shellae (2015): *Activity theory. The encyclopedia of adulthood and aging*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa096>.
- Warner, Lisa – Jiang, Da – Chong, Alice Ming\_Ling – Li, Tianyuan – Wolff, Julia – Chou, Kee-Lee (2019): Study protocol of a multi-center RCT testing a social-cognitive intervention to promote volunteering in older adults against an active control. *BMC geriatrics*, 19 pp. 1-13.  
DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1034-1>
- Yamashita, Takashi – Keene, Jennifer – Lu, Chi-Jung – Carr, Dawn (2019): Underlying motivations of volunteering across life stages: A study of volunteers in nonprofit organizations in Nevada. *Journal of Applied Gerontology*, 38(2) pp. 207-231. DOI: <https://doi.org/10.1177/073346481770120>
- Yang, Jie – Matz, Christina (2022): A latent deprivation perspective: Mechanisms linking volunteering to mental health in later life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 95(1) pp. 110-130. DOI: <https://doi.org/10.1177/0091415020959767>
- Zhang, Wei – Heng, Chye Kiang – Fung, John Chye (2017): *Community planning framework of community care for the elderly in Singapore*. Conference: 14th International Congress of Asian Planning Schools Association: Tsinghua University, Beijing, China.

## MIÉRT ÉPPEN A VÁLLALATI ÖNKÉNTESÉG? – BESZÁMOLÓ A VÁLLALATI ÖNKÉNTESÉG HÁLÓZAT ÉS PLATFORM PROGRAMBEMUTATÓJÁRÓL

PERPÉK ÉVA<sup>1</sup>

---

### FENNTARTHATÓSÁG ÉS VÁLLALATI ÖNKÉNTESÉG

A fenntarthatóság napjaink egyik gazdasági és társadalmi vezérelve. Az európai piaci szervezetek, elsősorban a nagyvállalatok felé is egyértelmű elvárás, hogy gazdasági (economic, „E”), társadalmi (social, „S”) és irányítási (governance, „G”) szempontból egyaránt fenntarthatóan működjenek, és ezt egy ún. ESG-jelentésben igazolják<sup>2</sup>. A társadalmi fenntarthatóság szerves része és előmozdítója a vállalati önkéntesség. A *vállalati önkéntesség* a társadalmi felelősségvállalás (corporate social responsibility, CSR) egyik megnyilvánulási formája. A *vállalati önkéntesség* egy szervezet tervezett önkéntes-bevonódása az őt körülvevő közösség fenntartható fejlődésébe olyan tevékenységek által, amelyeket a vállalat munkavállalói, családjai és barátai valósítanak meg. (Sanchez-Hernandez – Gallardo-Vázquez 2013; Cicyota et al. 2016) A vállalati önkéntesség túlmutat mind a passzív jellegű adományozáson, mind az ad hoc, spontán segítségnyújtáson (Esenszki 2018; Santos – Fernandez 2017). Bár az utóbbi évtizedekben értékes hazai vállalati önkéntes programok zajlottak le, még nem vált általánossá társadalmi és gazdasági hasznuk mérése. Magyarországon nincsenek ugyanis pontos adataink arról, hogy hány munkavállaló és milyen időkeretben, illetve értékben végzett önkéntes munkát, és hogy e munka milyen társadalmi

---

<sup>1</sup> Perpék Éva, szociológus-közgazdász, az Önkéntes Szemle szerkesztőségi tagja; HUN-REN Társadalomtudományi Kutatóközpont Gyerekesély-kutató Csoport.

<sup>2</sup> A konkrétan nem nevesített vállalati önkéntes programok az ESG-kérdőív G14 pontjában szerepelnek: „Vállalkozása szervez-e ismétlődő jelleggel munkavállalói számára társadalmi, környezetvédelmi szemléletformáló programokat vagy részt vesz-e ilyen programokban?” lásd bővebben: <https://sztfh.hu/tevekenysegek/esg-hatosagi-tevekenyseg/esg-kerdoiv/>

probléma megoldásához járult hozzá. Néhány kivételtől eltekintve nem ismerjük a vállalati keretben végzett önkéntesség hatását sem. Továbbá, a vállalati önkéntes programok során megszerzett tudás és tapasztalatok szisztematikus megosztása – megfelelő fórum hiányában – eddig nem történt meg (Bartal 2024). Az Alapítvány a Magyar Önkéntesség Fejlesztéséért éppen e hiányra reagálva hívta életre a Vállalati Önkéntesség Hálózatot és Platformot.<sup>3</sup>

## VÁLLALATI ÖNKÉNTESSÉG A HÁLÓZAT, A TUDÁS- ÉS TAPASZTALATMEGOSZTÁS CÉLKERESZTJÉBEN

A Vállalati Önkéntesség Hálózat hivatalos elindulására és programbemutató rendezvényére 2024. október 29-én került sor az evosoft Hungary Kft. budapesti székházában, 55 fő vállalati, civil-nonprofit szervezeti és akadémiai szereplő részvételével. A programbemutató konferenciát Takács Tamás, a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal elnöki tanácsadója nyitotta meg.

A konferencia első előadásában Bartal Anna Mária projektvezető a Vállalati Önkéntesség Hálózat program céljaként egy olyan rendszeres kommunikáción, valamint tudás- és tapasztalatmegosztáson alapuló, háromoldalú hálózat kialakítását nevezte meg, amelynek tagjai vállalati, civil-nonprofit szervezeti és akadémiai-egyetemi szereplők. A hálózat kialakítását és fejlődését a Vállalati Önkéntes Hálózat online platformja, a szakmai események és kiadványok, valamint a negyedévente megrendezésre kerülő személyes Hálózati Találkozók biztosítják. A platform elősegíti az online kapcsolattartást a regisztrált hálózati tagok között; információkat tartalmaz a hálózati eseményekről; lehetőséget biztosít hírek, információk megosztására a vállalati és a civil-nonprofit hálózati tagok között; valamint jógyakorlatok és új kutatási eredmények bemutatását teszi lehetővé az egyetemi szféra képviselői részéről.

A Vállalati Önkéntesség Hálózat célja továbbá, hogy a tagjainak közreműködésével létrejöjjön egy olyan közös fejlesztés, aminek eredményeként a vállalati önkéntesség társadalmi és gazdasági hatását relevánsan, a hazai viszonyokra adaptáltan lehet mérni. A program célja végül a „Vállalati önkéntesség Magyarországon, 2025” című riportkötet megjelentetése, ami átfogó képet ad a magyar vállalati önkéntesség helyzetéről. Bartal Anna Mária vázolta, hogy a

---

<sup>3</sup> <https://vallalationkentesseg-platform.hu>

tagság előfeltételét jelentő regisztráció milyen gyakorlati előnyökkel jár a vállalatok és a civil-nonprofit szervezetek számára, és hogy a Vállalati Önkéntesség Hálózat tagjai számára a következőket kínálja:

- kapcsolódást a vállalati, a civil-nonprofit szektor és az egyetemi szféra olyan szakemberei között, akik elkötelezettek a magyar vállalati önkéntesség fejlesztése iránt;
- vállalati, civil-nonprofit szervezeti szinteken méret és tevékenységi terület szerint sokszínű szakmai közösséget;
- tudás- és tapasztalatmegosztást, amivel a vállalati önkéntes programok és a CSR-tevékenység tovább fejleszthető, valamint olyan HR-előnyöket, amelyeket a toborzásban, képzésben is hasznosíthatnak a hálózati tagok;
- a jógyakorlatok bemutatásával adaptálható, továbbfejleszthető konkrét példákat a vállalati önkéntesség megvalósulási formáira; valamint
- a hálózati platformon rendszeres és folyamatos információcserét és kommunikációt a vállalatok, a civil-nonprofit szervezetek és az egyetemi szakemberek között (Bartal 2024).

A konferencia második előadásában Szigeti Ádám és Germán Olivér a vállalati önkéntesség, mint társadalmi erőforrás témakört járták körbe, és bemutatták az evosoft Hungary Kft. munkatársai által kezdeményezett vállalati önkéntes programokat. A cég az anyavállalat, a Siemens Zrt. ESG stratégiáját követi, de az evosoft Hungary Kft. már fél évtizede megfogalmazta azt a stratégiai célkitűzést, hogy erősödjön a vállalat társadalmi felelősségvállalása. A vállalat CSR-tevékenységét először – az azóta is működő – véradásszervezési és adományozási programok, valamint a vállalat profiljához illeszkedő nyílt napok és hallgatói versenyek szervezése jelentették. Az adományozási akciók rendszerint egy-egy kiemelt időszakhoz, világnaphoz (karácsony, iskolakezdés, állatok világnapja) vagy konkrét szervezethez (például a Szegedi Tudományegyetem Gyermekgyógyászati Klinikájának támogatása) kapcsolódtak.

Az önkéntes programok négy-öt éve, alulról jövő kezdeményezésekként vannak jelen a vállalat életében. A cégnél a hét fős CSR-csoport szervezi a vállalati önkéntességet, különböző civil-nonprofit szervezetekkel együttműködésben. Ennek keretében az utóbbi két évben a Tisza hulladékszennyezését csökkenteni hivatott PET Kupa programban és a Habitat for Humanity Magyarország lakásfelújítási programjában vettek részt az evosoft Hungary Kft. dolgozói. A vállalati önkéntes programokba eddig mintegy 30-40 munkavállaló vonódott be, mely létszám egyelőre nem éri el az összes dolgozói létszám 1 százalékát.

Az előadók a vállalati önkéntesség fejlesztése terén négy célt és dilemmát fogalmaztak meg. Ezek közül az első a vállalati önkéntesség költségeinek és társadalmi hatásának mérhetővé tétele, a második pedig a vállalati önkéntes programokat szervező és végrehajtó civil-nonprofit szervezetekkel intenzívebb szakmai kapcsolat kialakítása az önkéntesség inputjának és outputjának mérésére. E célkitűzések összhangban vannak a Vállalati Önkéntesség Hálózat program fő céljaival is. Többek között ez motiválta az evosoft Hungary Kft.-t arra, hogy a hálózati program mellé és mögé álljanak. Harmadik kihívásként a vállalatnál már elindult, pro bono és/vagy szakmai önkéntesség fejlesztése fogalmazódott meg. E téren sok esetben akadályként jelenik meg az, hogy a recipiens civil-nonprofit szervezetek nem kellően céltudatosak és felkészültek a pro bono, illetve szakmai önkéntesség fogadására. A vállalat célja az is, hogy a budapesti központban sikeresen működő adományozási és vállalati önkéntes programok a szegedi és miskolci telephelyeiken is meghonosodjanak. A Vállalati Önkéntes Hálózat program jógyakorlatai e cél elérését (is) hatékonyan segíthetik (Szigeti – Germán 2024).

A konferencia harmadik előadásában Molnár Klára a hazai nagyvállalatok körében az Effekteam Egyesület által végzett vállalati önkéntesség-felmérések eredményeit ismertette. Az adatgyűjtés 2012 és 2016 között valósult meg 46 nagyvállalat körében. Az előadó kiemelte, hogy a vállalati önkéntesség a mai napig feltáratlan kutatási terület. A rendelkezésre álló adatok szerint az elmúlt tizenkét évben körülbelül minden ötödik-hetedik nagyvállalatnál volt fellelhető valamilyen formában a vállalati önkéntesség. Az Effekteam felmérése rámutatott, hogy 2012 és 2016 között 16 százalékkal nőtt azon nagyvállalatok aránya, ahol megvalósultak vállalati önkéntes programok. 2012-ben a megkérdezett vállalatok 85 százaléka a csapatépítés, 76 százaléka a vállalati reputáció, az imázs fejlesztése és 67 százalékuk pedig a jó vállalati hangulat elérése érdekében indította vállalati önkéntes programjait. Ehhez képest 2016-ban már első helyre került a vállalat iránt érzett büszkeség, lojalitás elérése, amit a munkahelyi hangulat, elégedettség, valamint a csapatépítés céljai követtek. A vizsgált időszakban egyre jellemzőbbé vált, hogy a nagyvállalatok támogatták dolgozóik munkaidőben végzett önkéntes tevékenységét. Az eredmények szerint a nagyvállalatok az epizodikus és csoportos programokat részesítik előnyben, kevés a hosszú távú program.

Előadásában az Effekteam Egyesület igazgatója arra is kitért, hogy a nagyvállalatok – a felmérés adatai szerint – milyen eredményeket és hatásokat azonosítottak a vállalati önkéntes

programjaik során. A három legfontosabb eredményindikátornak az önkéntesek, a média megjelenések és a támogatott partnerek számát tartották. A három legfontosabb hatásindikátornak pedig a vállalati reputáció növelése (a külső érintettek körében); a csapatépítés, a munkahelyi együttműködés javítása; valamint az eredményesebb munkaerőtoborzás (vonzóbb márka) bizonyult (Molnár 2024).

A konferencia záró előadásában Matolay Réka, a Budapesti Corvinus Egyetemen működő Corvinus Science Shop Kompetencia Központ vezetője mutatta be ezt az újszerű egyetemi keretek között megvalósuló kezdeményezést. A Corvinus Science Shop Kompetencia Központ közösségi partnerek (civil-nonprofit szervezetek, társadalmi vállalkozások), egyetemi hallgatók, valamint oktatók és kutatók együttműködésén alapszik, és ahogy Matolay Réka fogalmazott „*a Corvinus Science Shopban tulajdonképpen a tudomány és a társadalom dialógusa zajlik*”. E párbeszéd négy pilléren nyugszik: a felelősségteljes kutatáson és innováción; a közösségbe ágyazott tanuláson; az oktatás és a közösség céljait összefűző módszertanon és folyamaton; és végül az oktatáson, kutatáson és a három misszió összekapcsolásán.

Az előadás szemléletes kurzus-projekteket vonultatott fel, amelyek alapszakon (tehetségmenedzsment és autizmus-barát állásbörze), mesterszakon (vállalati digitalizációs projekt), posztgraduális képzésben (diverzitás-menedzsment) és executive MBA-n (Social Enterprise Challenge) valósultak meg. A 2023/24-es tanévben a kurzus-projektekben összesen 48 közösségi kérdést, problémát jártak körbe 24 oktató, 40 közösségi partner és 543 egyetemista bevonásával. A Corvinus Science Shop Kompetencia Központ keretében megvalósult kutatások például olyan kérdésekre keresték a választ, hogy milyen akadályozó és segítő tényezők vannak az autizmussal élő személyek vállalati alkalmazásának; továbbá, miképpen növelhető a fiatalok bevonódása a városi levegő minőségének javításába; valamint melyek a teherbringa-kölcsönzés tapasztalatai és piaci fejlődési lehetőségei; és végül, hogy mik a társasházi naperómű-beruházások akadályai és ösztönzőerői. A kutatások eredményeit a hallgatók szakdolgozatokban és TDK-dolgozatokban<sup>4</sup> publikálták.

A Corvinus Science Shop Kompetencia Központ keretében az egyetemi hallgatók és oktatók-kutatók számos közösségi partnerrel működtek együtt. Ilyen volt például az Aura Egyesület, a

---

<sup>4</sup> Tudományos Diákköri Konferencia.

Beeco, a Cargonomia, a Levegő Munkacsoport, a Maacraft vagy a Zsámbéki Biokert. A Corvinus Science Shop Kompetencia Központ gyakorlata kiválóan szemlélteti, hogy miként lehet közösségek által kezdeményezett kutatást végezni, a közösségekben keletkezett problémákat megoldani, és megválaszolni az általuk feltett kérdéseket. A kezdeményezés jól példázza továbbá, hogy hogyan lehet az üzleti oktatásban a közösségek érdekeit és szükségleteit szem előtt tartó nézőpontot alkalmazni (Matolay 2024).

## ÖSSZEGZŐ GONDOLATOK

A Vállalati Önkéntesség Hálózat építése a konferencián elkezdődött. A szakmai előadások egyfelől fórumot biztosítottak a tudás- és tapasztalatátadásnak, másfelől a program- és platformbemutatón a kötetlen beszélgetésekben lehetőség nyílt kommunikációra, közösségépítésre, kapcsolódások és potenciális együttműködések megalapozására a vállalati, a civil-nonprofit, valamint az akadémiai-egyetemi szereplők között. A kapcsolatépítés és -fenntartás a Vállalati Önkéntes Hálózat online platformján, az online és személyes eseményeken, a negyedévente megrendezésre kerülő Hálózati Találkozókön és a hálózati kiadványokon keresztül folytatódik.

## IRODALOM

Bartal Anna Mária (2024): *A Vállalati Önkéntesség – Hálózat – Tudás – Tapasztalatomegosztás című program ismertetése*. Hálózat – Tudás – Tapasztalatomegosztás programbemutató konferencia. Alapítvány a Magyar Önkéntesség Fejlesztéséért – evosoft Hungary Kft., Budapest, 2024.10.29.

Cycyota, Cynthia. S. – Ferrante, Claudia J. – Schroeder, Jessica M. (2016): Corporate social responsibility and employee volunteerism: What do the best companies do? *Business Horizons*, 59(3) pp. 321-329.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2016.01.004>

Esenszki Petra (2018): *Vállalati önkéntesség*. Szakdolgozat, Budapest, Budapesti Corvinus Egyetem.

Matolay Réka (2024): *Üzleti oktatás a közösségekért: a Corvinus Science Shop gyakorlata*. Vállalati önkéntesség – Hálózat – Tudás – Tapasztalatomegosztás programbemutató konferencia. Alapítvány a Magyar Önkéntesség Fejlesztéséért – evosoft Hungary Kft., Budapest, 2024.10.29.

Molnár Klára (2024): *A hazai nagyvállalatok jellemzői a vállalati önkéntesség terén az Effekteam Egyesület felmérései szerint*. Vállalati önkéntesség – Hálózat – Tudás –

Tapasztalatsmegosztás programbemutató konferencia. Alapítvány a Magyar Önkéntesség Fejlesztéséért – evosoft Hungary Kft., Budapest, 2024.10.29.

Sanchez-Hernandez, Maria Isabel – Gallardo-Vázquez, Dolores (2013): Approaching corporate volunteering in Spain. *Corporate Governance: The International Journal of Business in Society*, 13(4) pp. 397-411.

DOI: 10.1108/CG-02-2012-0009

Santos, Gómez – Fernández, José Louis (2017): Strategies for corporate volunteer programs. *Universia Business Review*, (55) pp. 34-63.

DOI: 10.3232/UBR.2017.V14.N3.02

Szigeti Ádám – Germán Olivér (2024): *A vállalati önkéntesség mint társadalmi erőforrás. Vállalati önkéntesség – Hálózat – Tudás – Tapasztalatsmegosztás programbemutató konferencia. Alapítvány a Magyar Önkéntesség Fejlesztéséért – evosoft Hungary Kft., Budapest, 2024.10.29.*