



ÖNKÉNTES SZEMLE

2025.
5. évfolyam
1. 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

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

2025

TARTALOM

ELMÉLET

- Dorner László – Bene Ágnes:** Önkéntesség és mentális egészség kapcsolata az életkori sajátosságok tükrében – egy hazai kutatás további tanulságai. 3-33
- Kovács Klára – Hideg-Fehér Gabriella:** Az érzelmi kimerültség rizikó- és védőfaktorai a Kárpát-medencei oktatók körében: fókuszban a fizikai aktivitás. 34-50
- Perényi Szilvia:** Önkéntesség a magyar sportban. 51-75

GYAKORLAT

- Deák Krisztina:** Sorosfordító pillanatok, avagy önkéntesség a tízéves Sport-Önként Egyesületben. 76-91
- Pázmány Viktória – Szőke Viktória – Halwax Tímea:** A Magyar Speciális Olimpia önkéntes programja. 92-104
- Almási Liza:** Az Iskolai Közösségi Szolgálat hatása a fiatalok önkéntességére, egy feltáró, kismintás kutatás eredményei alapján. 105-130

MÓDSZERTAN

- Antal Éva:** „Jövő önkéntesei – sikerünk kulcsa a Z generáció” projekt megvalósítása és tapasztalatai – esettanulmány. 131-149

RECENZÍÓ

- Lelovics Andrea:** Magyarok a szlovákiai társadalmi innovátorok térképén. 150-157

AZ ÖNKÉNTESÉG ÉS A MENTÁLIS EGÉJSZÉG KAPCSOLATA AZ ÉLETKORI SAJÁTOSÁGOK TÜKRÉBEN – EGY HAZAI KUTATÁS TANULSÁGAI

DORNER LÁSZLÓ¹ – BENE ÁGNES²

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

Absztrakt

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

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

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

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

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

László Dorner – Ágnes Bene

Abstract

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

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

BEVEZETÉS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

AZ IDŐSKORI ÖNKÉNTESÉG CÉLZOTT KUTATÁSI ÉS SZAKIRODALMI EREDMÉNYEI

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

A mentális, fizikai egészségmutatók és az önkéntesség összefüggései időskorban

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

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

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

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

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

Az élet és az önkéntes munka értelmessége időskorban

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

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

⁵ Jelentése: másokra irányuló, mások perspektíváját felvenni képes.

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

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

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

Pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége az önkéntességben időskorban

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

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

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

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

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

Társas jóllét és az időskori önkéntesség összefüggései

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

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

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

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

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

A KUTATÁS FŐBB CÉLJAI ÉS KÉRDÉSFELVETÉSEI

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

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

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

A KUTATÁSI MÓDSZER ÉS MINTA

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

1. táblázat. A vizsgálatban használt mérőeszközök főbb jellemzői

Változó	Mérőeszköz	Kérdések száma	Válaszkála	Megbízhatóság (Cronbach α)
Mentális és fizikai egészség mérése				
Érzelmi, pszichológiai és társas jóllét	Mentális Egészség Kontinuum Skála rövid változata (MEKS, Reinhardt et al. 2020)	14	Hatfokú Likert típusú skála (0= soha,5= minden nap)	0,89
Szubjektív jóllét	WHO-5 Jóllét Skála (Susánszky et al. 2006)	5	Négyfokú Likert skála (1= egyáltalán nem jellemző, 4=teljes mértékben jellemző)	0,83
Élet értelmessége	Élet értelme kérdőív MLQ-H; Martos – Konkoly Thege 2012	10	Hétfokú Likert-típusú skála (1=egyáltalán nem igaz, 7=tökéletesen igaz)	0,82
Mindent figyelembe véve hogyan értékelné az egészségi állapotát?	SF-36 (Short Form Health Survey), Czibalmos et al. 1999	1	Ötfokú Likert-típusú skála (kitűnő, nagyon jó, jó, tűrhető, rossz)	-
Az egy évvel ezelőttihez képest milyenek tartja	SF-36 (Short Form Health Survey), Czibalmos et al. 1999	1	Ötfokú Likert-típusú skála (most sokkal jobb, mint egy évvel ezelőtt; most	-

egészségi állapotát most?			valamivel jobb, mint egy évvel ezelőtt; nagyjából olyan, mint egy évvel ezelőtt. most valamivel rosszabb, mint egy évvel ezelőtt; most sokkal rosszabb, mint egy évvel ezelőtt)	
Milyenek ítéli az Ön egészségi állapotát az azonos korú és nemű személyekkel összehasonlítva?	SF-36 (Short Form Health Survey), Czibalmos et al. 1999	1	Válaszlehetőségek: sokkal rosszabb, valamivel rosszabb, se nem jobb, se nem rosszabb, valamivel jobb, sokkal jobb)	-
Fizikai állapottal való elégedettség	saját szerkesztés	1	Válaszlehetőségek: 1=egyáltalán nem vagyok elégedett, 5=teljes mértékben elégedett vagyok	-
Depresszió, szorongás és stressz	DASS-21 kérdőív (Horváth 2022)	21	Négyfokú Likert skála (0=egyáltalán nem volt rám jellemző; 3= nagyon gyakran jellemző volt rám)	A depresszió alskála: $\alpha = 0,88$; a szorongás alskála: $\alpha = 0,78$, a stressz alskála: $\alpha = 0,82$
Társas jóllét mérése				
Társas támogatottság	Lubben-féle Társas Támogatottság Skála (Lubben 1988)	6	Hatfokú skála (0=egy sem, 1= egy, 2=kettő, 3= három vagy négy, 4=öt-nyolc, 5=kilenc vagy több)	0,82
Hány személlyel került az önkéntesség által baráti kapcsolatba	saját szerkesztés	1	egész számmal jelölhető	-
Hány személlyel vesz részt az önkéntességen kívül más tevékenységekben	saját szerkesztés	1	egész számmal jelölhető	-
Önkéntes munka közérzete				
Pszichológiai alapszükségletek az önkéntes munkában	Pszichológiai Alapszükségletek az Önkéntességben Skála (Haivas et al. 2012)	21	Hétfokú Likert skála (1=egyáltalán nem igaz rám, 7=teljesen igaz rám)	Autonómia alskála: $\alpha = 0,74$, kompetencia alskála: $\alpha = 0,65$, kapcsolódás alskála: $\alpha = 0,76$
Önkéntes munka értelmessége	Munka Értelmessége Kérdőív (Csordás et al. 2022) önkéntesség verzió	10	Ötfokú Likert skála (1=egyáltalán nem igaz rám, 5=teljesen igaz rám)	Önkéntes munka pozitív jelentése alskála: $\alpha = 0,82$. Önkéntes munka, mint az

				értelemadás eszköze alszála $\alpha=0,80$; Önkéntes munka, mint a nagyobb jóhoz való hozzájárulás alszála: $\alpha=0,71$.
Önkéntes munkával való elégedettség	Mennyire elégedett összességében a jelenlegi önkéntes munkájával?	1	Tízfokú Likert skála (1=egyáltalán nem vagyok elégedett, 10=teljes mértékben elégedett vagyok)	-
Önkéntes munka gyakorisága	Milyen gyakran végez önkéntes munkát a szervezetnél?	1	Heti rendszerességgel, havonta több alkalommal, havonta egy-két alkalommal, alkalmanként (évente 2-3 alkalommal), évente egyszer	-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Az önkéntességgel való elégedettség eredményei korcsoportos összehasonlításban

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

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

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

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

Az önkéntesség gyakoriságának eredményei a korcsoportos elemzés szerint

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

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

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

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

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

A pszichológiai alapszükségletek kielégítettsége az önkéntességben

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

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

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

Az autonómia fontosságára két idézetet is hozunk a vizsgálatban résztvevők válaszai közül. Az első az érdeklődésnek, tudásnak megfelelő tevékenységről, valamint az önkéntességgel töltött időről való választási lehetőség szerepét emeli ki: *„Az önkéntes klubban nagyon sokféle tevékenységet végzünk, ezért mindenki megtalálja azokat, amelyek a legjobban megfelelnek az érdeklődésének, tapasztalatainak, képességeinek, lehetőségének. Ezzel így vagyok én is. Ezért vagyok nagyon elégedett az önkéntesként végzett munkámmal. Azt is szabadon megválaszthatja minden tag, hogy mennyi időt tölt az önkéntes tevékenységgel. Nekem teljesen átszövi az egész életem.”* (73 éves nő). Ugyancsak az érdeklődés szerepére világít rá, de emellett a hasznosság érzésének motiváló, valamint a megbecsülés hiányának demotiváló szerepét is leírja az alábbi résztvevő: *„Az önkéntességem mozgatója nagyrészt az, hogy érintse az érdeklődésemet és a hasznosságomat. A lelkesedésemet negatívan érinti, amikor azt látom, hogy költséghatékonyság miatt alkalmaznak önkénteseket, különösen akkor, amikor igazából az önkéntest nem becsülik meg.”* (67 éves nő).

Az önkéntesség értelmesnek megélése a korcsoportok tükrében

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG- ÉS JÓLLÉTMUTATÓK A KORCSOPORTOS ELEMZÉSEK TÜKRÉBEN

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

A mentális egészségmutatók vizsgálatának eredményei

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

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

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	84	41,39	1,11
30-44 évesek	78	41,65	1,20
45-54 évesek	99	46,43	0,89
55-64 évesek	84	45,36	1,03
65 év felettek	121	45,71	0,74

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

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

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

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	85	9,05	3,015
30-44 évesek	80	9,26	3,080
45-54 évesek	103	10,65	2,793
55-64 évesek	83	10,41	2,714
65 év felettek	130	10,68	2,242

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

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

A negatív érzelmi jólétmutatók

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

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

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

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

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

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

9. táblázat. A depresszió életkori különbségei a válaszadói mintában

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

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

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

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

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	80	7,01	4,71
30-44 évesek	73	6,75	4,55
45-54 évesek	94	3,96	3,28
55-64 évesek	83	3,94	3,27
65 év felettek	120	3,46	2,96

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

Az általános egészségi állapot szubjektív értékelése

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

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

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

Életkori csoportok	N	Átlag	Szórás
18-29 évesek	85	3,20	0,88
30-44 évesek	80	3,30	1,04
45-54 évesek	103	3,73	0,84
55-64 évesek	85	3,91	0,87
65 év felettek	129	3,97	0,84

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

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

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

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

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

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

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

Az élet értelmességének megélése és keresése

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

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

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

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

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

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

Társas jóllét

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ÖSSZEGZÉS

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

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

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

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

IRODALOM

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

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

Letöltve: 2025.02.14.

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

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

Letöltve: 2025.02.14.

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

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

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

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

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

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

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

DOI: <https://doi.org/10.2190/l0k1-87w4-9r01-7127>

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

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

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

- Carr, Dawn C. – Kail, Ben Lennox – Rowe, John W. (2018): The Relation of Volunteering and Subsequent Changes in Physical Disability in Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(3), pp. 511-521. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx102>
- Cattan, Mima – Kime, Nikola – Bagnall, Anne-Marie (2011): The use of telephone befriending in low level support for socially isolated older people—an evaluation. *Health & Social Care in the Community*, 19(2) pp. 198-206. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2010.00967.x>
- Chen, Lanshuang – Zhang, Zhen (2021): Community participation and subjective wellbeing: mediating roles of basic psychological needs among Chinese retirees. *Frontiers in Psychology*, 12, 743897. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743897>
- Chippendale, Tracy – Boltz, Marie (2015): Living legends: Effectiveness of a program to enhance sense of purpose and meaning in life among community-dwelling older adults. *The American Journal of Occupational Therapy*, 69(4), 6904270010p1-6904270010p11. DOI: <https://doi.org/10.5014/ajot.2015.014894>
- Cousineau, Luc. S. – Misener, Katie (2019): Volunteering as meaning-making in the transition to retirement. *Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research*, 10(1), pp. 61-77. DOI: <https://doi.org/10.22230/cjnser.2019v10n1a293>
- Custers, Annette F. – Westerhof, Gerben J. – Kuin, Yolande – Riksen-Walraven, J. Marianne (2010): Need fulfillment in caring relationships: Its relation with well-being of residents in somatic nursing homes. *Aging & Mental Health*, 14(6), pp. 731-739. DOI: <https://doi.org/10.1080/13607861003713133>
- Czibalmos Ágnes – Nagy Zsolt – Varga Zoltán – Husztik Péter (1999): Páciens megelégedettségi vizsgálat SF-36 kérdőívvel, a magyarországi normálértékek meghatározása. *Népegészségügy*, 80(1) pp. 4-19.
- Csoba Judit – Ladancsik Tibor (2020): Az Ezüst Generáció a munkaerőpiacon: A 65+ generáció munkavállalása és időgazdálkodása. *Socio.hu Társadalomtudományi Szemle*, 10(2) pp. 53-81. DOI: <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2020.2.53>
- Csordás, Georgina – Matuszka, Balázs – Sallay, Viola – Martos, Tamás (2022): Assessing meaningful work among Hungarian employees: testing psychometric properties of work and meaning inventory in employee subgroups. *BMC Psychology*, 10(1) 56. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00749-0>
- Dorner László (2023): Az önkéntes munkavégzés mentális és fizikai egészségmutatókkal való összefüggései az empirikus kutatások tükrében—áttekintő tanulmány. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 24(3) pp. 145-164. DOI: <https://doi.org/10.1556/0406.2023.00030>
- European Commission (2018): *The silver economy. Final Report*. Luxembourg: Publication Office of the European Union.
<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/a9efa929-3ec7-11e8-b5fe-01aa75ed71a1>
Letöltve: 2025.02.15.
- EUROSTAT (2015): *Persons participating in formal/informal voluntary activities or active citizenship by sex, age and educational attainment*.
https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ILC_SCP19__custom_808612/bookmark/table?lang=en&bookmarkId=a3ee7525-f4ac-413e-980c-59d434a4ae89 Letöltve: 2025.02.15.
- Ferrand, Claude – Martinet, Guillaume – Durmaz, Netiman (2014): Psychological need satisfaction and well-being in adults aged 80 years and older living in residential homes: Using a self-determination theory perspective. *Journal of Aging Studies*, 30 pp. 104-111. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.04.004>

- Filges, Trine – Siren, Anu – Fridberg, Torben – Nielsen, Bjørn C. V. (2020): Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 16(4) DOI: 10.1002/cl2.1124
- Fredrickson, Barbara L. – Cohn, Michael A. (2008): Positive Emotions. In. Lewis, Michael – Haviland-Jones, Jeanette M. – Barrett, Lisa Feldman (szerk.): *Handbook of Emotions*. New York: The Guilford Press, pp. 777-796.
- Gebauer, Jochen E. – Riketta, Michael – Broemer, Philip – Maio, Gregory R. (2008): Pleasure and pressure based pro-social motivation: Divergent relations to subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(2) pp. 399-420. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.07.002>
- Graham, Carol – Ruiz Pozuelo, Julia (2017): Happiness, stress, and age: How the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economics*, 30, pp. 225-264. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00148-016-0611-2>
- Graf, S. (1999): The elderly and their pets. Supportive and problematic aspects and implications for care. A descriptive study. *Pflege*, 12(2), pp. 101-111. DOI: doi: 10.1024/1012-5302.12.2.101
- Greenfield, Emily A. – Marks, Nadine F. (2004): Formal Volunteering as a Protective Factor for Older Adults' Psychological Well-Being. *The Journals of Gerontology: Series B*, 59(5) S258–S264. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/59.5.S258>
- Greenfield, Emily A. – Marks, Nadine F. (2007). Continuous participation in voluntary groups as a protective factor for the psychological well-being of adults who develop functional limitations: Evidence from the National Survey of Families and Households. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(1), S60-S68.
- Gyorgyovich Miklós – Menich Dóra – Simon Nikolett – Kollár Dávid – Szodorai Dóra (2020): *Önkéntesség Magyarországon 2018*. Budapest: Századvég.
- Haivas, Simona – Hofmans, Joeri – Pepermans, Roland (2012): Self-Determination Theory as a Framework for Exploring the Impact of the Organizational Context on Volunteer Motivation: A Study of Romanian Volunteers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(6) pp. 1195-1214. DOI: <https://doi.org/10.1177/0899764011433041>
- Henry, Julie D. – Crawford, John R. (2005): The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2) pp. 227-239. DOI: <https://doi.org/10.1348/014466505x29657>
- Horváth Zsolt (2022). Depresszió szorongás stressz kérdőív. In. Horváth Zsolt – Urbán Róbert – Kökönyei Gyöngyi – Demetrovics Zsolt (szerk.): *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban. Klinikai pszichológiai tünetlisták, szűrőkérdőívek*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt., pp. 415-419.
- Huo, Meng – Soederberg Miller, Lisa M. – Kim, Kyungmin – Liu, Siwei (2021): Volunteering, Self-Perceptions of Aging, and Mental Health in Later Life. *The Gerontologist*, 61(7) pp. 1131–1140. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa164>
- International Labour Organisation (2011): *Manual of the measurement of volunteer work*, ILO, Geneva. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@stat/documents/publication/wcms_162119.pdf Letöltve: 2025.02.15.
- Infurna Frank J. – Okun Morris A.– Grimm Kevin J. (2016): Volunteering is associated with lower risk of cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(11) pp. 2263-2269. DOI: doi:10.1111/jgs.14398

- Jiang, Da – Warner, Lisa M. – Ming-Lin Chong, Alice – Li, Tianyuan – Wolff, Julia K. – Chou, Kee-Lee (2021): Benefits of volunteering on psychological well-being in older adulthood: evidence from a randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 25(4) pp. 641-649.
DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1711862>
- Kim, Eric S. – Whillans, Ashley V. – Lee, Matthew. T. – Chen, Ying – VanderWeele, Tyler J. (2020): Volunteering and subsequent health and well-being in older adults: An outcome-wide longitudinal approach. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(2) pp. 176-186.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004>
- Kim, Seoyoun – Ferraro, Kenneth F. (2014): Do productive activities reduce inflammation in later life? Multiple roles, frequency of activities, and C-reactive protein. *Gerontologist*, 54(4) pp. 830-839.
DOI: 10.1093/geront/gnt090
- Kim, Seoyoun – Halvorsen, Cal – Han, Sae Hwang (2023): Volunteering and changes in cardiovascular biomarkers: longitudinal evidence from the Health and Retirement Study. *Innovation in Aging*, 7(5) igad048. DOI: <https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.1611>
- Központi Statisztikai Hivatal (2017): *Ezüstkor: Korosodás és társadalom*.
<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/korosodas.pdf> Letöltve: 2025.02.15.
- Központi Statisztikai Hivatal (2022): *Népszámlálási adatok*. <https://nepszamlalas2022.ksh.hu/>
Letöltve: 2025.02.15.
- Kun Ágota (2022): Jól tudni idősödni – A boldog idősödés pozitív pszichológiája. In: Bene Ágnes – Móri Marianna (szerk.): *Pozitív Idősödés 1*. Debrecen: DUPress, pp. 12-81.
- Lehane, Grace – Scarlett, Siobhan (2024): Psychological Health Outcomes of Older Adult Volunteers: Findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing. *Age and Ageing*, 53(4) afae178-025.
DOI: <https://doi.org/10.1093/ageing/afae178.025>
- Lemon, Bruce. W. – Bengtson, Vern. L. – Peterson, James. A. (1972): An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4) pp. 511-523. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511>
- Li, Yunqing – Ferraro, Kenneth F. (2005): Volunteering and depression in later life: Social benefit or selection processes? *Journal of Health and Social Behavior*, 46(1) pp. 68-84.
DOI: <https://doi.org/10.1177/002214650504600106>
- Lim, Emily – Peng, Changmin – Burr, Jeffrey A. (2023): Friendship in Later Life: A Pathway Between Volunteering Hours and Depressive Symptoms. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78(4) pp. 673–683. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac168>
- Longino Jr, Charles. F. – Kart, Cary S. (1982): Explicating activity theory: A formal replication. *Journal of Gerontology*, 37(6) pp. 713-722.
DOI: <https://doi.org/10.1093/geronj/37.6.713>
- Lubben, James E. (1988): Assessing social networks among elderly populations. *Family & Community Health*, 11(3) pp. 42-52. DOI: <https://doi.org/10.1097/00003727-198811000-00008>
- Magyaródi Tímea (2019): A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény kapcsolata a boldogságorientációkkal. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3) pp. 347-360.
DOI: <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.5>
- Martinez, Teresa A. – McMullin, Steve L. (2004). Factors affecting decisions to volunteer in nongovernmental organizations. *Environment and Behavior*, 36(1) pp. 112-126.
DOI: [doi:10.1177/0013916503256642](https://doi.org/10.1177/0013916503256642)

- Martos Tamás – Konkoly Thege Barna (2012): Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1) pp. 125-149. DOI: 10.1556/MPSzle.67.2012.1.8.
- McDonald Theodore W. – Chown, Erica L. – Tabb, Jordan E. – Schaeffer, Amy K. – Howard, Elsa K. (2013): The impact of volunteering on seniors' health and quality of life: an assessment of the retired and senior volunteer program. *Psychology*, 4(3a) pp. 283-90.
DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2013.43a042>
- Mergenthaler, Andreas (2015): Community, volunteering, and health in mid-and older adulthood: evidence from a longitudinal sample of the German Ageing Survey (DEAS). In: Doblhammer, Gabriele (szerk.): Health among the elderly Germany: New evidence on disease, disability and care need. *Beiträge zur Bevölkerungswissenschaft* 46. Opladen – Berlin – Toronto: Barbara Budrich, pp. 69-90.
- Móré Marianna (2022): Generációk közötti együttműködés. In: Bene Ágnes – Móré Marianna (szerk.): *Pozitív Idősödés 1*. Debrecen: DUPress, pp. 351-380.
- Morrow-Howell, Nancy – Kinnevy, Susan – Mann, Marylen (1999): The perceived benefits of participating in volunteer and educational activities. *Journal of Gerontological Social Work*, 32(2), 65-80. DOI: https://doi.org/10.1300/j083v32n02_06
- Musick, Marc A. – Wilson, John (2003): Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56(2) pp. 259-269.
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00025-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00025-4)
- Neubauer, Andreas B.– Schilling, Oliver K. – Wahl, Hans- Werner (2017): What do we need at the end of life? Competence, but not autonomy, predicts intraindividual fluctuations in subjective well-being in very old age. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(3) pp. 425-435. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv052>
- Nichol, Beth – Wilson, Rob – Rodrigues, Angela – Haighton, Catherine (2023): Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas*, 35, pp. 97-128. DOI: 10.1007/s11266-023-00573-z
- Omoto, Allen M. – Snyder, Mark (2002): Considerations of community: The context and process of volunteerism. *American Behavioral Scientist*, 45(5) pp. 846-867.
DOI: [doi:10.1177/0002764202045005007](https://doi.org/10.1177/0002764202045005007)
- Paik, Anthony. – Navarre-Jackson, Layana (2011): Social networks, recruitment, and volunteering: Are social capital effects conditional on recruitment? *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 40(3) pp. 476-496. DOI: [doi:10.1177/0899764009354647](https://doi.org/10.1177/0899764009354647)
- Papa, Roberta – Cutuli, Giorgio – Principi, Andrea – Scherer, Stefani (2019): Health and volunteering in Europe: A longitudinal study. *Research on Aging*, 41(7) pp. 670-696.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0164027519834939>
- Reinhardt Melinda – Horváth Zsolt – Tóth László – Kökönyei Gyöngyi (2020): A mentális egészség kontinuum skála rövid változatának hazai validációja. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75(2) pp. 217-246.
DOI: 10.1556/0016.2020.00014
- R. Fedor Anita – Ungvári Sándor – Markos Valéria (2021): Az idősek szociális kapcsolatai és szabadidő-eltöltése. *METSZETEK Társadalomtudományi Folyóirat*, 10(1) pp. 86-104.
DOI: <https://doi.org/10.18392/metsz/2021/1/4>
- Rogers, Nina Trivedy – Demakakos, Panayotes – Taylor, Mark Steven – Steptoe, Andrew – Hamer, Mark – Shankar, Aparna (2016): Volunteering is associated with increased survival in able-bodied participants of the English Longitudinal Study of Ageing. *J Epidemiol Community Health*, 70(6) 583-588.

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

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

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

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

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

Steger, Michael F. – Dik, Bryan J. – Duffy, Ryan D. (2012): Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment*, 20(3) pp. 322-337.

DOI: <https://doi.org/10.1177/1069072711436160>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

AZ ÉRZELMI KIMERÜLTSG RIZIKÓ ÉS VÉDŐFAKTORAI KÁRPÁT-MEDENCEI OKTATÓK KÖRÉBEN: FÓKUSZBAN A FIZIKAI AKTIVITÁS

KOVÁCS KLÁRA¹ – HIDEG-FEHÉR GABRIELLA²

DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2025.1.34-50>

Absztrakt

Tanulmányunk célja, hogy feltárja öt Kárpát-medencei ország (Magyarország, Szlovákia, Románia, Szerbia és Ukrajna) felsőoktatási intézményeiben dolgozó oktatók érzelmi kimerültségét befolyásoló tényezőket (munkajellemzőket, stressz- és erőforrásokat), valamint a fizikai aktivitás különböző formáinak szerepét ezekben. Kutatási kérdéseink elméleti háttereként a munkakövetelmények és források elméletét (JD-R theory) alkalmaztuk. Elemzéseinkhez a Central and Eastern European Teachers in Higher Education (CEETHE 2023) adatbázist használtuk fel (N=821). A kérdőíves adatfelvétel célpopulációja az Észak-alföldi régió és a Dél-dunántúli régió felsőoktatási intézményeinek oktatói voltak, míg a szlovákiai, ukrainai, romániai és szerbiai határon túli intézmények vizsgálatakor a kisebbségi magyar intézményeket céloztuk meg. Legfontosabb eredményünk, hogy az érzelmi kimerültség legerősebb rizikófaktora a munkaterhelés, az oktatói szerepkörök sokfélesége, a munka-magánéleti konfliktusok és a zaklatás, míg a munkaalkötelezettség jelentős védőtényezőnek számít. További fontos eredmény, hogy ugyan a fizikai aktivitás különböző formái nem állnak közvetlen kapcsolatban a kiégéssel, de szignifikáns mértékben csökkentik a fenti stresszfaktorok negatív hatását. Tehát az önkéntesen vállalt, rendszeres fizikai aktivitásban, illetve társas rekreációs tevékenységekben való részvétel jótékony hatással van a munkavállalók mentális egészségére, munkahelyi jóllétére. Eredményeinket szélesebb kontextusba helyezve elmondható, hogy a különböző szervezeteknél önkéntesen dolgozók rendszeres fizikai aktivitása is hozzájárulhat kiégésük megelőzéséhez.

Kulcsszavak: érzelmi kimerültség a munkában; munkahelyi stressz- és erőforrások; fizikai aktivitás

¹ Kovács Klára (PhD), habilitált egyetemi docens, Debreceni Egyetem BTK, Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet, CHERD-H.

² Hideg-Fehér Gabriella (PhD), habilitált egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar.

A publikáció megjelenését „A munkaképesség, a munka- és életminőség egyéni és társadalmi fenntarthatóságában szerepet játszó sport és testedzés kérdéseinek vizsgálata az egészséges és biztonságos társadalomért (multidiszciplináris kutatási ernyőprogram)” projekt és az MTA Bolyai János Kutatási Ösztöndíja támogatta.

The risks and protective factors of emotional exhaustion of academics in the Carpathian Basin

Klára Kovács – Gabriella Hideg-Fehér

Abstract

The aim of our study is to explore the role of workplace factors (job characteristics, stress sources and resources) and different forms of physical activity in emotional exhaustion among academics working in higher education institutions in five Carpathian Basin countries (Hungary, Slovakia, Romania, Serbia and Ukraine). As a theoretical background we used the Job Demands and Resources (JD-R) theory. For the analyses the Central and Eastern European Teachers in Higher Education (CEETHE 2023) database (N=821) was used. The target population for the questionnaire survey was academics from higher education institutions in the North Great Plain and South Transdanubian regions of Hungary, while the target population for the survey of institutions across the border in Slovakia, Ukraine, Romania and Serbia was Hungarian minority institutions. Our main findings are that the most important risk factors for emotional exhaustion are workload, diversity of teaching roles, work-life conflict and bullying, while work engagement is a significant protective factor. Another important finding is that various forms of physical activity, although not directly related to emotional exhaustion, significantly reduce the negative impact of these stressors. Thus, voluntarily engaging in regular physical activity and social recreational activities has a beneficial effect on employees' mental health and workplace well-being. Placing our results in a broader context, it can be said that the regular physical activity of volunteers working in various organizations may also contribute to preventing burnout.

Keywords: burnout; workplace stress sources and resources; physical activity

BEVEZETÉS

A felsőoktatásban, annak változó környezetében számos olyan munkahelyi követelmény, illetve stresszor van – publikációs nyomás, tisztázatlan szerepkörök, túl nagy, illetve egyenetlen munkaterhelés, a visszajelzések vagy éppen a társas támogatás hiánya –, amelyek erőteljes pszichés, mentális terhet jelentenek az oktatóknak, s kiégéshez vezethetnek (Converso et al. 2019; Han et al. 2020a; Naidoo-Chetty – du Plessis 2021).

Tanulmányunk célja, hogy feltárja öt közép-kelet-európai országot (Magyarország, Szlovákia, Románia, Szerbia és Ukrajna) felsőoktatási intézményeiben dolgozó oktatók érzelmi kimerültségét, mint a kiégés egyik dimenzióját befolyásoló munkahelyi tényezőt (munkajellemzőket, stressz- és erőforrásokat), valamint az egyéni és intézményi fizikai aktivitás, sportolási és rekreációs tevékenységek szerepét ezekben. Fő kérdésünk, hogy miként befolyásolják a munkahelyi stressz- és erőforrások az érzelmi kimerültséget a munkában, s milyen összefüggéseket találunk a fizikai aktivitás különböző formái és az érzelmi

kimerültség, valamint stressz- és erőforrások között. Van-e közvetett és közvetlen kapcsolat a fizikai aktivitás és a sportolás különböző formái, valamint az érzelmi kimerültség között? Tanulmányunkban így elsősorban az önkéntesen vállalt, rendszeres fizikai aktivitásban, intézményi sportos és rekreációs tevékenységekben való részvétel összefüggéseire fókuszálunk az érzelmi kimerültséggel, egyéb munkahelyi stressz- és erőforrások figyelembevételével.

A munkahelyi kiégés egy válaszreakcióként fogalmazható meg, amely a munkában megjelenő krónikus, érzelmi és interperszonális stresszorokra reagál (Maslach et al. 2001). Alapvetően egy háromdimenziós hatásmechanizmus: az érzelmi kimerültség, deperszonalizáció és a személyes beteljesülés csökkenése (Navarro et al. 2010; Ngalagou et al. 2019). Tanulmányunkban az érzelmi kimerültséget vizsgáljuk, a kiégéssel azonosítjuk, ami elsősorban túlzott és hosszantartó munkahelyi stressz (Kinman 2014), az oktatói munkában pedig elsősorban a nagy munkaterhelés hatására alakul ki (Evers et al. 2004). Előző kutatási eredményeink rávilágítanak arra, hogy az érzelmi kimerültség az oktatók jóllétének legerősebb negatív prediktora (Kovács et al. 2024a), így az oktatói kiégés prevenciójához elengedhetetlen feltárni, hogy kialakulásához, megelőzéséhez milyen intézményi és egyéni szintű védő- és rizikófaktorok járulnak. Kutatási eredményeinkkel hozzájárulhatunk az oktatók jóllétének fejlesztését célzó prevenció programok kidolgozásához, elsősorban az önkéntesen vállalt sporttevékenységeket fókuszba állítva.

Kutatási kérdéseink elméleti háttéréként a munkakövetelmények és források elméletét (job demands-resources, JD-R theory) alkalmaztuk (Bakker – Demerouti 2014). Az elmélet a JD-R modell továbbfejlesztett változata, ami a munkahelyi stressz- és erőforrásokat kiegészíti azokkal az egyéni erőforrásokkal, melyek segítenek a munka általi kihívásokkal való megküzdésben egyéni szinten. A munkahelyi jellemzőket két kategóriába sorolja, amik negatívan korrelálnak egymással: (negatív) munkakövetelmények és munkához kapcsolódó erőforrások, melyek közvetlen hatással vannak a munkavállaló stresszszintjére, motivációjára, egészségügyi problémáira és számos szervezeti kimenetelre (Bakker – Demerouti 2014). A munkaerőforrások intrinzik motivációként hozzájárulnak a munkavállaló személyes fejlődéséhez és tanulásához, extrinzik motivációként pedig a célok eléréséhez intézményi szinten. A magas fokú munkaigények krónikus stresszt, túlfáradást és érzelmi kimerültséget

okozhatnak, melyek csökkenthetik a munka iránti elkötelezettséget, s ezen keresztül pedig a munkával való elégedettséget is (Han et al. 2020a).

A JD-R elméletet korábban elsősorban a jóllét vonatkozásában vizsgálták az oktatók körében, a kiégés kérdéskörében újszerűnek számít. Kutatásunk további novuma, hogy a munkahelyi erőforrások mellé beemeltük a fizikai aktivitást, az intézményi sportolási és rekreációs tevékenységeket, mint egyéni és szervezeti erőforrásokat, megküzdési formákat a munkahely okozta stresszrel.

A TANÁROK/OKTATÓK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK ÉS KIÉGÉSÉNEK HÁTTÉRTÉNYEZŐI

A munkahelyi körülmények jelentős mértékben befolyásolják az oktatók mentális egészségét (Naidoo-Chetty – du Plessis 2021). A túlzott munkaterhelés, az állandó szerepkonfliktusok és az erőforrások hiánya nemcsak stresszt okoznak (Fetherston et al. 2021; Iyaji et al. 2020; Naidoo-Chetty – du Plessis 2021), hanem csökkentik az oktatók önbizalmát és kompetenciaérzetét is. Azok, akik magasabb szintű személyes kompetenciát éreztek, kevésbé hajlamosak a kiégésre, és hatékonyabban tudtak megbirkózni a munkával járó kihívásokkal (Navarro et al. 2010). Az érzelmi kimerültség tovább rontja a helyzetet, mivel közvetlenül növeli a stressz tüneteit, például a szorongást és a fizikai kimerültséget, ami hosszú távon súlyos mentális és fizikai egészségügyi problémákhoz vezethet (Bakker – Demerouti 2014; Han et al. 2020b).

A kiégés következtében csökken a motiváció, romlik a teljesítmény, és mindez fizikai és mentális egészségi problémákhoz vezethet. Az érzelmi kimerültség a munkához való hozzáállást is negatívan befolyásolja, ami hosszabb távon akár pályaelhagyáshoz is vezethet (Bakker – Demerouti 2014; Han et al. 2020b). Az érzelmileg kimerült oktatók kevésbé hatékonyan tudnak tanítani, ami közvetlenül rontja az oktatási élmény minőségét. Az oktatás színvonalának csökkenése hosszabb távon az egész közösségre negatív hatással lehet (Evers et al. 2004). A megelőzési stratégiák közé tartozik a támogató környezet kialakítása, a stresszkezelés és a munkakörnyezet javítása (Evers et al. 2004).

A kiégés forrásai közül a munkahelyi stressz az egyik legfontosabb, mivel az oktatási rendszer magas követelményei, például a magas hallgatói létszám, a szoros időbeosztás és az adminisztratív teendők nagy terhet rónak az oktatókra (Bell et al. 2012; Fetherston et al. 2021;

Naidoo-Chetty – du Plessis 2021). E feladatok gyakran elvonják az energiát a tanítás valódi lényegétől. Állandónak tekinthető az érzelmi megterhelés is, amely a hallgatókkal való intenzív kapcsolattartásból ered. Ez szintén nagy szerepet játszik a kiégés kialakulásában. Az oktatók számára, akárcsak más segítő szakmákban, érzelmileg megterhelő lehet folyamatosan támogatást nyújtani a diákoknak, főleg, ha nehéz körülmények között élő hallgatókkal is dolgoznak (Evers et al. 2004; Kinman 2014). További forrás a támogatás hiánya, mivel az adminisztráció részéről gyakran nem érkezik elegendő segítség, a kollégák közötti együttműködés pedig sokszor hiányos (Florenthal – Tolstikov-Mast 2012).

Azok az oktatók, akik túlzottan bevonódnak a munkába, nagyobb valószínűséggel tapasztalnak érzelmi kimerültséget és mentális problémákat. Különösen kiemelkedő szerepe van az adminisztrációval, dokumentációval és forrásszerzéssel kapcsolatos kötelezettségeknek. E tevékenységek nagy terhet rónak az oktatókra, és sokszor frusztrációt okoznak, mivel elvonják az energiát a kreatív és produktív feladatoktól, mint a tanítás és a kutatás (Pace et al. 2019).

Egy, a segítő (szociális) szakma területén végzett kutatás eredménye szerint a terepmunka és a vele járó nehézségek, mint a munkakör és az elvárások problémái, illetve a nem megfelelő munkakörülmények befolyásolják leginkább a pályaelhagyási szándékot. E folyamatban a kiégés, mint közvetítő jelenség jelenik meg, de a hosszabb szakmai (munka)tapasztalat csökkenti a mobilitási szándékot (Győri 2020; Győri – Perpék 2021).

A Paktia Egyetem oktatóinak körében végzett kérdőíves vizsgálat eredményei szerint szignifikáns pozitív összefüggés van a fizetés mértéke és a munkavállaló munkával való elégedettsége között. Ugyanilyen összefüggést tártak fel az elismerés és az elégedettség vonatkozásában is (Sahibzada – Khawrin 2023). Ugyanakkor más kutatási eredmények az oktatók és munkatársak közötti interperszonális kapcsolatok fontosságára hívják fel a figyelmet, amik nagyobb mértékben befolyásolják a jóllétüket, mint az olyan külső tényezők, mint a fizetés vagy a munkakörülmények (Florenthal – Tolstikov-Mast 2012). Azok a tanárok, akik hisznek saját képességeikben és kollégáik támogatásában, kevésbé voltak kitéve a kiégés és a depresszió veszélyének. Ez a fajta bizalom és összetartás védőfaktorként működik, és erősíti a tanárok mentális jóllétét (Capone – Petrillo 2020).

A stresszforrások észlelése, illetve az azokkal való megküzdési stratégiák azonban változók a munkavállaló neme, kora, beosztása, a munkában eltöltött évek száma, a munkaköre és a felsőoktatási intézmény típusa szerint (Akram 2019; Bell et al. 2012; Kinman 2014; Malik et al.

2017; Mudrak et al. 2018). A férfiak ellenállóbbak a munkahelyi stresszel szemben, mint a nők, akikre inkább jellemzők a munka-magánéleti konfliktusok (Malik et al. 2017; Mudrak et al. 2018). A magasabb beosztásban lévők (professzorok) alacsonyabb fokú stressz és magasabb jóllét jellemző, míg a fiatalabb, pályájuk kezdetén lévő és/vagy fokozat nélküli kutatók stresszesebbnek ítélik meg a munkájukat (Akram 2019; Kinman 2014; Mudrak et al. 2018).

A FIZIKAI AKTIVITÁS HATÁSA AZ OKTATÓK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉRE

Számos kutatási eredmény született a rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatásáról az egyénre: segíti a stresszel való megküzdést, elősegíti a mentális egészséget, javítja a munkavégzőképességet rekreációs hatásának köszönhetően (Bakker – Demerouti 2014; Bell et al. 2012; Iyaji et al. 2020; Han et al. 2020a; Kwiecień-Jaguś et al. 2021). A rendszeres fizikai aktivitás nélkülözhetetlen a fizikai egészség javításában, hatékony a rák, a szív-agy-érrendszeri betegségek és a metabolikus szindróma megelőzésében is. Ezen kívül felgyorsult világunkban a stresszkezelésben is elengedhetetlen a mentális egészség szempontjából (Kim – Gurvitch 2020; Kim et al. 2012; Kinczel – Müller 2023).

A rendszeres, közepes erősségű aerob fizikai aktivitás (MPA) és a rendszeres, erőteljes aerob fizikai aktivitás (VPA) pozitív hatást gyakorolt a munkahelyi kiégés tüneteire oktatók körében is. Az MPA prevenciós jelleggel alkalmazható, míg a VPA a stresszel való megküzdési stratégia részeként segíthet a stressz és a kiégés leküzdésében (Kwiecień-Jaguś et al. 2021).

Antonio Casimiro-Andújar és munkatársai (2022) egyetemi programot hoztak létre az egyetem dolgozóinak ezzel javítva mentális, fizikai és érzelmi jóllétüket. A résztvevők közötti társadalmi kapcsolatok jelentősen javultak, a közös edzések lehetőséget teremtettek arra, hogy az egyetemi dolgozók többet kommunikáljanak egymással, és új barátságok is születtek, ami a munkakörnyezetükre is pozitívan hatott. Az érzelmi jóllét szempontjából is jelentős előrelépéseket tapasztaltak, a rendszeres fizikai aktivitás csökkentette a stresszt.

Zahra Rampisheh és szerzőtársai (2022) hasonló programot valósítottak meg a fizikai aktivitást és annak a jóllétre gyakorolt hatásait vizsgálva, arra fókuszálva, hogy a különböző intenzitású mozgásformák hogyan befolyásolják a munkavállalók mentális egészségét és általános jóllétét. A rendszeres és erőteljesebb mozgás pozitívan hatott a mentális és fizikai állapotra, valamint hozzájárulhat az általános életminőség javításához is.

Tehát a fenti kutatási eredmények rávilágítanak az egyéni, és intézmények által biztosított, rendszeres fizikai aktivitást célzó programok közvetlen, illetve közvetett pozitív hatására, az oktatók egészségének és jóllétének különböző dimenzióira. Jótékonyan hatással vannak a munkavállalók fizikai állapotára, mentális és érzelmi jóllétére, s közvetve is pozitív befolyást gyakorolnak a szociális kapcsolatok fejlesztése révén.

Az oktatók mentális egészségének megőrzéséhez elengedhetetlen a munkahelyi körülmények javítása. Ennek érdekében csökkenteni kell a túlzott munkaterhelést, biztosítani kell a megfelelő erőforrásokat, részvételüket a döntéshozatalban, és egyértelműbbé kell tenni a szerepelvárásokat (Aziz – Quraishi 2017; Bell et al. 2012; Iyaji et al. 2020; Kinman 2014). Egy támogató, kiegyensúlyozott munkahelyi környezet nemcsak az oktatók jóllétéhez járul hozzá, hanem növeli a munkájuk hatékonyságát és az oktatási rendszer egészségének stabilitását is (Florenthal – Tolstikov-Mast 2012). A munkahelyi légkör javításához jelentős mértékben hozzájárulnak az informális jellegű közösségi programok (közös sport- és rekreációs események, vacsorák, partik), amik javítják az oktatók és munkavállalók közötti kapcsolatokat, a kommunikációt és csökkentik az esetleges feszültséget (Florenthal – Tolstikov-Mast 2012). A fent bemutatott kutatási eredmények alapján az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

H1. A nőkre, fiatalabbakra, alacsonyabb beosztásban dolgozókra és doktori fokozat nélküli oktatókra magasabb fokú érzelmi kimerültség jellemző.

H2. A munkahelyi stresszforrások növelik, az erőforrások csökkentik az érzelmi kimerültséget az oktatók körében.

H3. A fizikai aktivitás vizsgált formái csökkentik az érzelmi kimerültséget, a stressz mértékét, s hozzájárulnak a munkahelyi erőforrások percepciójához.

A KUTATÁS MÓDSZERTANI HÁTTERE³

Adatfelvétel és minta

Kutatási kérdéseink megválaszolásához a Central and Eastern European Teachers in Higher Education (CEETHE 2023) adatbázist használtuk fel (N=821). A kérdőíves adatfelvétel célpopulációja két hátrányos helyzetű magyarországi régió, az Észak-alföldi régió (Debreceni Egyetem, Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Nyíregyházi Egyetem) és a Dél-

³ A tanulmány empirikus fejezetei Kovács Klára akadémiai doktori értekezésének részét képezi.

dunántúli régió (Pécsi Tudományegyetem) felsőoktatási intézményeinek oktatói voltak, míg a szlovákiai, ukrainai, romániai és szerbiai határon túli intézmények vizsgálatokor a kisebbségi magyar intézményeket céloztuk meg. A felmérést ugyanakkor a többségi nyelven küldtük ki számukra azokban a határ menti régiókban lévő felsőoktatási intézményekben, ahol nagyobb arányban többségi oktatók dolgoznak. Oktatóknak tekintettük az egyetemek és főiskolák azon főállású alkalmazottait, akik egyszerre tanítanak és kutatnak.

A valószínűségi minta elérése érdekében az intézmény és a kari vezető engedélyével egy, kettő vagy három alkalommal minden oktató megkapta a kérdőívet az adott intézmény tanulmányi vagy levelező rendszerén keresztül. Ahol ismert volt az oktatók karonkénti, illetve intézményi összlétszáma, ott ezeket összevetettük a kitöltők arányával. Ezt követően már csak olyan karokra vagy intézetekbe juttattuk el a felkérő levelet, ahol a kitöltők aránya kevesebb, mint 10 százalék volt. Három magyarországi kar kivételével sikerült elérnünk a tíz százalékos reprezentatív mintát. Ez alól kivételt képeznek a nem kárpátaljai ukrán intézmények, amik a háborús helyzet miatt nehezebben elérhetőek voltak, mivel működésük sok esetben nehézkes és bizonytalan. Hasonlóan bizonytalan az oktatók munkája is, ráadásul a létszámuk is ingadozik. E speciális helyzetből kifolyólag döntöttünk úgy, hogy tőlük is válaszokat gyűjtünk, majd ezeket bevonjuk az elemzésbe. A mintánk tehát Magyarországon és a kisebbségi magyar intézményekben reprezentatív az intézményi és kari arányokra, míg a határon túli többségi intézményekben elsősorban a kisebbségi magyar oktatókat reprezentálja.

A válaszadók közül 514 fő magyarországi (61,8 százalék), 115 ukrainai (14,1 százalék), 113 romániai (13,8 százalék), 40 szerbiai (4,9 százalék) és 36 szlovákiai (4,4 százalék) volt. 43,7 százalékuk férfi, 56,3 százalékuk nő, átlagéletkoruk 46 év ($SD=10,71$), s átlagosan 17 éve dolgoznak a felsőoktatásban ($SD=11$ év). Korosztályi bontás alapján a 30 évnél fiatalabbak 5,4 százalékot tettek ki, a 30-39 évesek 24,2 százalékot, a 40-49 évesek 35,2 százalékot, az 50-59 évesek 23,2 százalékot, a 60-69 évesek 10,3 százalékot, míg a 70 év fölöttiek 1,6 százalékot. A válaszadók 21,1 százalékának nincs doktori fokozata. A hagyományos oktatói pozíciók közül 29,6 százalék adjunktus, 26,8 százalék egyetemi docens, 11,3 százalék pedig főiskolai és egyetemi tanár, és majdnem ugyanennyi a tanársegédek aránya is (11,2 százalék). A válaszadók 69,3 százaléka nem töltött be vezetői funkciót, míg a többiek intézményi, kari, központi, intézeti vagy tanszéki szinten voltak vezetők. A tudományterületek szerint az oktatókat négy kategóriába soroltuk: bölcsészet és művészetek (32,4 százalék), STEM és

agrártudomány (23,1 százalék), orvos-, egészség-, és sporttudomány (27,9 százalék), valamint társadalom- és gazdaságtudomány (16,7 százalék).

Változók és statisztikák

Az érzelmi kimerültséget Jiyang Han és szerzőtársai (2020b) munkája alapján mértük (5 item). Gail Kinman és munkatársai (2006) munkája alapján vizsgáltuk meg a munkahelyi stressz- és erőforrásokat, valamint azok megítélését. Faktorelemzés segítségével három stresszforrást és egy erőforrást azonosítottunk: a munkaterhelést (3 item), a teljesítményértékelést (2 item) és az oktatói szerepek sokféleségét (6 item), mint stresszforrást, valamint a vezetői támogatást, mint erőforrást (5 item). E tényezőket a jó munkakörülmények (5 item), a társas támogatás (4 item), a fejlődési lehetőségek (5 item) főkomponensekkel, mint erőforrásokkal egészítettük ki (Malik et al. 2017). Emellett további tényezőket vizsgáltunk, amelyek szintén stresszforrásként szolgálhatnak. A munkahelyi zaklatást a Naima Malik és szerzőtársai (2017) által kidolgozott skálával mértük (7 item). Jeremy Hayman (2005) munka-magánéleti konfliktusdimenzióját is vizsgáltuk, vagyis amikor a munka megzavarja a magánéletet (6 item). Az Utrecht Work Engagement Scale (UWES) skálával mértük a munka iránti elkötelezettséget (9 item) (Han et al. 2020b). Minden faktort és főkomponenst nullától százig terjedő skálává alakítottunk. A munkaterhelés-, a teljesítményértékelés-, az oktatói szerepek sokfélesége-faktorokat, a munka és magánélet közötti konfliktusokat, a munkahelyi zaklatást munkahelyi követelményeknek (stresszforrásoknak), míg az intézményi támogatást, a jó munkakörülményeket, a társas támogatást, a fejlődési lehetőségeket és a munkaelkötelezettséget erőforrásnak tekintettük.⁴

A kvantitatív kutatást megelőző fókuszcsoportos interjúkból kapott tapasztalatok alapján felsoroltuk az oktatói munkaköröket arra kérve a válaszadókat, hogy egy egytől négyig terjedő skálán értékeljék, az adott feladatokat mennyire tartják a munkájuk részének. A válaszok alapján először faktor-, majd klaszterelemzést végeztünk négy különböző típust különítve el: klasszikus (33,4 százalék), szervező (19,7 százalék), kutató (20,3 százalék) és vezető (26,6 százalék) oktatók.⁵

⁴ A munkahelyi stressz- és erőforrások leíró statisztikáit, illetve háttértényezőit I. előző tanulmányunkban (Kovács et al. 2024b).

⁵ Az egyes típusok részletes bemutatását I. a Kovács Klára és Pallyay Katalin által szerkesztett (Kovács – Pallyay 2024) kötet előszavában.

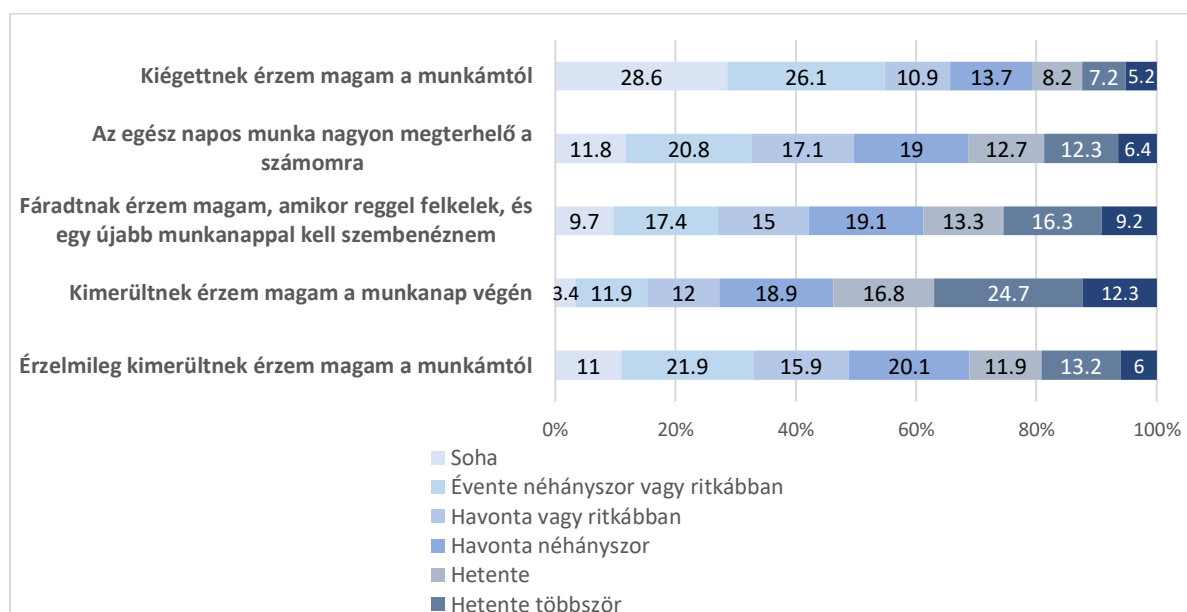
Tanulmányunkban a fizikai aktivitás kiszámításához az IPAQ-skálát használtuk, amely alapján a válaszadókat alacsony (heti 150 perc mérsékelt vagy 75 perc intenzív fizikai aktivitásnál kevesebb, 36,8 százalék), mérsékelt (32,6 százalék) és magas fizikai aktivitású (30,6 százalék) csoportba osztottuk. Azt is felmértük, hogy az oktatók milyen gyakran használják az egyetemi sportinfrastruktúrát, és vesznek részt az intézményük által szervezett sport- és szabadidős programokban.

Az általunk vizsgált demográfiai háttérváltozók az életkor, a nem és a származási ország voltak; a munkajellemzők közül pedig a tudományos fokozat, a beosztás, a vezetői pozíció, a tudományterület és a fent bemutatott oktatótípus. Elemzéseinket az SPSS 29 programmal végeztük, ehhez Kruskal-Wallis, Mann-Whitney, ANOVA tesztet, faktor- és főkomponenselemzést, valamint lineáris regressziót használtunk, a normalitást pedig a Kolgomorov-Smirnov teszttel ellenőriztük.

EREDMÉNYEK

Az érzelmi kimerültségre vonatkozó állításokat vizsgálva azt láthatjuk, hogy a válaszadók egyharmada nem érzi magát kiégve állandó jelleggel, ugyanakkor jól látszik, hogy bizonyos időszakokban, leginkább évente néhányszor vagy havonta előfordul ez, akárcsak az, hogy nagyon megterhelő a munka a számukra, illetve igencsak elfáradnak a nap végére.

1. ábra. Az érzelmi kimerültség itemeinek alapeloszlásai (százalék, N=808-817)



Forrás: CEETHE 2023 adatbázisa alapján saját szerkesztés.

Minden negyedik oktató érzi hetente többször magát kimerültnek a nap végén, s 12 százalékuk pedig mindennap így megy haza az egyetemről. A legnagyobb arányban, majdnem minden ötödik oktató havonta többször érzi úgy, hogy nagyon fárasztó a számára az egész napos, megterhelő munka, s igencsak kimerülnek a nap végére (1. ábra).

A demográfiai tényezők mentén nem találtunk szignifikáns különbséget az érzelmi kimerültség főkomponensében, a munkajellemzők tekintetében pedig egyedül a beosztással áll összefüggésben. Az adjunktusok és docensi, illetve ezeknek megfelelő kutatói státuszban lévők érték el az érzelmi kimerültség legmagasabb értékeit, kevesebb, mint egy pont különbséggel a két beosztás között ($M_a=48,07$, $SD=24,04$ és $M_d=47,29$, $SD=25,52$). Őket követik a tanársegédek vagy alacsonyabb beosztásban lévők ($M=45,8$, $SD=25,95$), s a professzorokra jellemző ez a legkevésbé ($M=38,19$, $SD=25,75$) (Kruskal-Wallis $H=14,429$, $p=0,002$).

Az érzelmi kimerültség háttértényezői

Minden munkahelyi stressz- és erőforrás, illetve a fizikai aktivitás minden vizsgált formája szignifikáns összefüggésben áll az érzelmi kimerültséggel a munkában. Az érzelmi kimerültség a legmagasabb azon oktatók körében, akikre átlag felett jellemzők a munka-magánéleti konfliktusok, az oktatói szerepek sokfélesége, mint stresszforrások, s átlag alatti a munkaelkötelezettségük. A legkevésbé kiégettek azok az oktatók, akik a fenti tényezőkben a másik (átlag alatti/feletti) csoportba kerültek. A többi munkahelyi stresszforrás tekintetében is hasonló eredményeket kaptunk: azok az oktatók, akikre az adott stresszforrás kevésbé jellemző, alacsonyabb átlagértéket értek el az érzelmi kimerültség főkomponensében, míg akikre átlag felett jellemző, az érzelmi kimerültségben is átlag feletti pontszámot értek el. A tendencia ugyanez a munkahelyi erőforrások tekintetében is, csak éppen fordított összefüggésben: azon oktatók, akikre átlag felett jellemző az adott erőforrás percepciója, átlag alatti eredményeket értek el az érzelmi kimerültségben is, míg az átlag alatti percepcióval bírók érzelmi kimerültsége szignifikánsan magasabb (1. táblázat).

1. táblázat. Az érzelmi kimerültség főkomponensének különbségei a munkahelyi stressz- és erőforrások mentén (átlag, szórás)

Magyarító változó		Átlag	Szórás	Mann-Whitney-U/Kruskal-Wallis H	N	p	
Munkahelyi stresszforrások	Munkaterhelés	átlag alatt	41,01	24,1	56002	757	<0,001
		átlag felett	49,29	25,29			
	Oktatói szerepkörök sokfélesége	átlag alatt	35,5	21,52	38286	756	<0,001
		átlag felett	55,7	24,3			
	Teljesítményértékelés	átlag alatt	42,22	24,59	60089	756	<0,001
		átlag felett	49,49	25,18			
	Munkahelyi zaklatás	átlag alatt	45,45	23,45	34151	591	<0,001
		átlag felett	54,81	25,43			
	Munka-magánéleti konfliktusok	átlag alatt	31,73	20,02	26413,5	784	<0,001
		átlag felett	60,39	22,13			
Munkahelyi erőforrások	Intézményi menedzsment támogatása	átlag alatt	52	24,64	52325	756	<0,001
		átlag felett	40,42	24,22			
	Jó munkakörülmények	átlag alatt	52,89	25,17	53750	787	<0,001
		átlag felett	39,44	23,74			
	Társas támogatás	átlag alatt	53,91	25,22	49025	774	<0,001
		átlag felett	38,99	23,25			
	Fejlesztési lehetőségek	átlag alatt	53,64	25,23	48384	754	<0,001
		átlag felett	39,65	23,20			
	Munkaelkötelezettség	átlag alatt	56,77	23,58	39747	750	<0,001
		átlag felett	37,88	22,95			

Forrás: CEETHE 2023 adatbázisa alapján saját szerkesztés.

Az egyéni fizikai aktivitás mellett azt is megvizsgáltuk, hogy milyen gyakran használják az oktatók intézményük sportinfrastruktúráját, vettek-e részt az elmúlt évben egyetemük által szervezett sport- vagy rekreációs rendezvényen.

A válaszadók 75 százaléka soha nem használja az intézményi sportinfrastruktúrát, 12,1 százalék évente egyszer-kétszer, majdnem hét százalék legalább havonta, hat százalék legalább heti rendszerességgel. 69,6 százalékuk soha nem volt intézménye által szervezett sportprogramon, 25,7 százalék viszont évente 1-2 alkalommal igen, míg testi-lelki, szellemi felfrissülést célzó intézményi programon 36,3 százalék évente 1-2 alkalommal, 6,3 százalék legalább havonta, 56,3 százalék pedig soha.⁶

Az érzelmi kimerültség a fizikai és intézményi sportolási, rekreációs tevékenységek végzésének gyakoriságával csökken. A legmagasabb azok körében, akik az egyéni fizikai aktivitás szerint az inaktív oktatói csoportba kerültek, illetve az elmúlt évben soha nem vettek részt az intézményük által szervezett rekreációs tevékenységben. A legalacsonyabb értéket azok érték

⁶ A fizikai aktivitás különböző formáinak összefüggéseit a demográfiai tényezőkkel és munkajellemzőkkel egyik előző tanulmányunkban vizsgáltuk meg (Kovács — Michelinini 2024).

el, akik a magas fizikai aktivitású csoportba kerültek, s legalább egyszer voltak egyetemi/főiskolai rekreációs programon (2. táblázat).

2. táblázat. Az érzelmi kimerültség főkomponensének különbségei a fizikai aktivitás különböző formái mentén (átlag, szórás)

Magyarázó változó		Átlag	Szórás	Mann-Whitney-U/Kruskal-Wallis H	N	p
Fizikai aktivitás	magas	41,76	26,48	20,372	798	<0,001
	közepes	43,86	24,58			
	alacsony	50,87	24,33			
Intézményi sportinfrastruktúra	nem használta	46,83	25,64	54063	798	0,042
	használta	42,57	24,37			
Intézményi sportrendezvény	nem vett részt	47,2	25,81	60569	798	0,025
	részt vett	42,46	24,08			
Intézményi rekreációs program	nem vett részt	48,8	26,69	66376	798	<0,001
	részt vett	41,76	22,93			

Forrás: CEETHE 2023 adatbázisa alapján saját szerkesztés.

Az érzelmi kimerültség, valamint a munkahelyi stressz- és erőforrások befolyásoló tényezői

A továbbiakban lineáris regresszióval vizsgáltuk meg a demográfiai háttér, a munkajellemzők, valamint a fizikai aktivitás különböző formáinak összefüggéseit az érzelmi kimerültséggel a munkában, valamint szerepét a munkahelyi stressz- és erőforrásokban. Az érzelmi kimerültség vonatkozásában modellünk szignifikáns ($F(28,640)=30,752$; $p<0,001$), magyarázó ereje 55,5 százalék. A VIF és Tolerance értékei szerint a bevont változók között nincs multikollenaritás. A munkaterhelés ($\beta=0,091$, $p=0,001$, $CI[0,048; 0,189]$), az oktatói szerepkörök sokfélesége ($\beta=0,145$, $p<0,001$, $CI[0,110; 0,290]$), a munka-magánéleti konfliktusok ($\beta=0,423$, $p<0,001$; $CI[0,321; 0,446]$) és a munkahelyi zaklatás ($\beta=0,083$, $p=0,011$, $CI[0,034; 0,255]$), mint stresszforrások növelik az érzelmi kimerültséget, míg a munkaelkötelezettség csökkenti azt ($\beta=-0,285$, $p<0,001$, $CI[-0,442; -0,292]$).

Terjedelmi korlátok miatt tanulmányunk témájához kapcsolódóan csak a fizikai aktivitáshoz kapcsolódó tevékenységek összefüggéseit mutatjuk be a munkahelyi stressz- és erőforrásokkal. Az *oktatói szerepkörök sokfélesége* stresszforrást csökkenti a közepes fizikai aktivitású csoportba tartozás ($\beta=-0,099$, $p=0,013$, $CI[-6,089; 0,130]$) és az intézményi rekreációs tevékenységek végzése ($\beta=-0,134$, $p<0,001$, $CI[-7,646; -2,122]$). A *munkahelyi zaklatás* negatív prediktora, ha egy oktató legalább egyszer részt vett intézményi rekreációs tevékenységekben

($\beta=-0,090$, $p=0,022$, CI[-4,932; -0,384]). A *munka-magánéleti konfliktusok* csökkennek a közepes ($\beta=-0,147$, $p<0,001$, CI[-13,266; -4,194] és magas fizikai aktivitással ($\beta=-0,163$, $p<0,001$, CI[-14,606; -5,232]

A *társas támogatás* erőforrásához egyedül az intézményi rekreációs tevékenységek járulnak hozzá ($\beta=0,155$, $p<0,001$, CI[3,914; 11,272]). A *jó munkakörülmények és fejlődési lehetőségek erőforrása*, mint erőforrások percepciója szintén növekszik az intézményi rekreációs tevékenységek végzésével ($\beta=-0,090$, $p=0,022$, CI[-4,932; -0,384]; $\beta=0,174$, $p<0,001$, CI[4,516; 11,160]). A *munka melletti elkötelezettséghez* is hozzájárul, ha az oktató részt vesz intézményi rekreációs tevékenységekben ($\beta=0,099$, $p=0,011$, CI[0,901; 6,991]).

KONKLÚZIÓ

Kutatási eredményeink rávilágítanak azokra a védő- és rizikófaktorokra, melyek befolyásolják a vizsgált régió oktatóinak érzelmi kimerültségét a munkában. Az intézményi lehetőségek közül leginkább a rekreációs programok járulnak hozzá ahhoz, hogy az oktatók érezzék az intézményvezetés támogatását, ezek javítják a kollégák közötti kapcsolatokat, a bizalmat, hozzájárulnak a munkaelkötelezettséghez, a jólléthez, ezáltal is csökkentve az érzelmi kimerültséget. Ahhoz, hogy az oktatók hatékonyan, elégedetten tudják végezni munkájukat, az intézményi rekreációs célú programok mellett fontos az alulról, kisebb egységek által szerveződő, informális társas események támogatása.

Kutatásunk rávilágít arra, hogy az önkéntesen vállalt, rendszeres fizikai aktivitásban, illetve társas rekreációs tevékenységekben való részvétel jótékony hatással van a munkavállalók mentális egészségére, munkahelyi jóllétére. Emellett eredményeinket szélesebb kontextusba helyezve elmondható, hogy a különböző szervezeteknél önkéntesen dolgozók rendszeres fizikai aktivitása is hozzájárulhat kiégésük megelőzéséhez. Különösen az érzelmileg megterhelő területeken önkéntesek számára lehet ez fontos védőfaktor.

IRODALOM

Akram, Muhammad (2019): Psychological Wellbeing of University Teachers in Pakistan. *Journal of Education and Educational Development*, 6(2) pp. 235-253.

<https://jmsnew.iobmresearch.com/index.php/joeed/article/view/66> Letöltve: 2025.02.17.

Aziz, Fakhra – Quraishi, Uzma (2017): Empowerment and mental health of university teachers: A case from Pakistan. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2) pp. 23-28.

<https://gcu.edu.pk/pjscp.php?pg=previous-issues> Letöltve: 2025.02.17.

- Bakker, Arnold B. – Demerouti, Evangelia (2014): Job demands–resources theory. In. *Work and Wellbeing: Wellbeing: A complete reference guide: Vol. III.* pp. 1-28. Hoboken: John Wiley – Sons, Ltd. https://www.ionderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_344.pdf
- Bell, Amanda – Rajendran, Diana – Theiler, Stephen (2012): Job stress, wellbeing, work-life balance and work-life conflict among Australian academics. *E-Journal of Applied Psychology*, 8(1) pp. 25-37. DOI: <https://doi.org/10.7790/ejap.v8i1.320>
- Casimiro-Andújar, Antonio J. – Martín-Moya, Ricardo – Maravé-Vivas, Maria - Ruiz-Montero, Pedro J. (2022): Effects of a Personalised Physical Exercise Program on University Workers Overall Well-Being: “UAL-Activa” Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18) Article 18. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191811331>
- Capone, Vincenza – Petrillo, Giovanna (2020): Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 39(5) pp. 1757-1766. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9878-7>
- Converso, Daniela – Sottimano, Ilaria – Molinengo, Giorgia – Loera, Barbara (2019): The Unbearable Lightness of the Academic Work: The Positive and Negative Sides of Heavy Work Investment in a Sample of Italian University Professors and Researchers. *Sustainability*, 11(8) Article 8. DOI: <https://doi.org/10.3390/su11082439>
- Evers, Will J. G. – Tomic, Welko – Brouwers, André (2004): Burnout Among Teachers. *School Psychology International*, 25(2). pp. 131-148.
- Fetherston, Catherine – Fetherston, Anthony – Batt, Sharryn – Sully, Max – Wei, Ruth (2021): Wellbeing and work-life merge in Australian and UK academics. *Studies in Higher Education*, 46(12) pp. 2774-2788. DOI: <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1828326>
- Florenthal, B. – Tolstikov-Mast, Yulia (2012): Organizational Culture: Comparing Faculty and Staff Perspectives. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 12(6) pp. 81-90.
- Gillespie, Nicole A. – Walsh, M. – Winefield, Anthony H. – Dua, Jagdis – Stough, Con (2001): Occupational stress in universities: Staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *Work & Stress*, 15(1) pp. 53-72. DOI: 10.1080/02678370117944.
- Győri Ágnes (2020): Érzelmi, fizikai és mentális megterhelés a szociális és fejlesztő szakemberek körében. In. Perpék Éva (szerk.): *Szakmai együttműködés, iskolai hátránykompenzáció, szakmai jóllét.* Pécs, pp. 147-164.
- Győri Ágnes – Perpék Éva (2021): Szakmai munkakörülmények, kiegészítés és mobilitás a szociális és fejlesztő szakemberek körében. *Socio.Hu Társadalomtudományi Szemle*, 11(3) pp. 20-38. DOI: <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2021.3.20>
- Han, Jiying – Yin, Hongbiao – Wang, Junju (2020a): Examining the Relationships Between Job Characteristics, Emotional Regulation and University Teachers’ Well-Being: The Mediation of Emotional Regulation. *Frontiers in Psychology*, 11, 1727. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01727>
- Han, Jiying – Yin, Hongbiao – Wang, Junju – Zhang, Jing (2020b): Job demands and resources as antecedents of university teachers’ exhaustion, engagement and job satisfaction. *Educational Psychology*, 40(3), pp. 318-335. DOI: <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1674249>
- Hayman, Jeremy (2005): Psychometric assessment of an instrument designed to measure work life balance. *Research and Practice in Human Resource Management*, 13(1) pp. 85-91.

- Iyaji, Thomas O. – Eyam, Stella O. – Agashi, Vincent A. (2020): An Assessment Of Some Stress Factors In Academic Profession And Their Health Implications Among Academics In Tertiary Institutions In Cross River State Nigeria. *International Journal of Innovative Research and Advanced Studies*, 7(12) pp. 53-59.
- Kim, Gi-cheol - Gurvitch, Rachel (2020): The effect of Sports-based Physical Activity programme on teachers' relatedness, stress and exercise motivation. *Health Education Journal*, 79(6) pp. 658-670. DOI: <https://doi.org/10.1177/0017896920906185>
- Kim, Yeon Soo – Park, Yoon Soo – Allegrante, John P. – Marks, Ray – Ok, Haeon – Ok, Cho, K. – Garber, Carol Ewing (2012): Relationship between physical activity and general mental health. *Preventive Medicine*, 55(5), pp. 458-463. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.08.021>
- Kinczel, Antonia – Müller, Anetta. (2023): The emergence of leisure travel as primary preventive tools in employee health behaviour. *Geojournal of Tourism and Geosites*, 47(2) pp. 432-439.
- Kinman, Gail (2014): Doing More with Less? Work and Wellbeing in Academics. *Somatechnics*, 4(2) pp. 219-235. DOI: <https://doi.org/10.3366/soma.2014.0129>
- Kinman, Gail – Jones, Fiona – Kinman, Russel (2006): The Well-being of the UK Academy, 1998–2004. *Quality in Higher Education*, 12(1) pp. 15-27. DOI: <https://doi.org/10.1080/13538320600685081>
- Kovács, Klára – Dobay, Beáta – Halasi, Szabolcs – Pinczés, Tamás – Tódor, Imre (2023): Munkahelyi kihívások és erőforrások Kárpát-medencei oktatók körében: egy interjú kutatás eredményei. *Neveléstudomány Oktatás–Kutatás–Innováció*, 11(4) pp. 64-76. DOI: <https://doi.org/10.21549/NTNY.43.2023.4.3>
- Kovács, Klára – Borbély, Szilvia – Dobay, Beáta – Halasi, Szabolcs – Vajda, Ildikó – Hideg, Gabriella (2024a): Közép-kelet-európai oktatók jóllétét befolyásoló tényezők: a fizikai aktivitás és egyéb munkahelyi stressz- és erőforrások szerepe. In: Kovács Klára – Pallay Katalin (szerk.): *Oktatók a Kárpát-medencei felsőoktatásban: Munkajellemzők, jóllét és eredményesség*. Debrecen: CHERD-H. pp. 15-31.
- Kovács, Klára – Bíró, Éva – Tódor, Imre (2024b): A munka melletti elkötelezettség háttértényezőinek vizsgálata közép-kelet-európai oktatók körében. In: Kovács Klára – Pallay Katalin (szerk.): *Oktatók a Kárpát-medencei felsőoktatásban: Munkajellemzők, jóllét és eredményesség*. Debrecen: CHERD-H. pp. 132-150.
- Kovács, Klára – Michelini, Enrico (2024): Physical Activity and Workplace Stress: Influences on Health Perception Among Academics in Central and Eastern Europe. *Central European Journal of Education Research*, 6(2). (megjelenés alatt)
- Pallay Katalin – Pusztai Gabriella – Demeter-Karászi Zsuzsanna – Marincsák Rita (2024): Az eredményesség és a teljesítményértékelés a Kárpát-medencei magyar felsőoktatásban. In: Kovács Klára – Pallay, Katalin (szerk.): *Oktatók a Kárpát-medencei felsőoktatásban: Munkajellemzők, jóllét és eredményesség*. Debrecen: CHERD-H. pp. 151-164.
- Kovács, Klára (2025): Fialat felsőoktatók jólléte és produktivitása. *Educatio* (megjelenés alatt)
- Kwiek, Marek – Antonowicz, Dominik (2015): The Changing Paths in Academic Careers in European Universities: Minor Steps and Major Milestones. In: Fumasoli, Tatiana – Goastellec, Gaële – Kehm, Barbara M. (eds.): *Academic Work and Careers in Europe: Trends, Challenges, Perspectives*. Cham: Springer International Publishing, pp. 41-68. http://www.cpp.amu.edu.pl/kwiek/pdf/Kwiek_Antonowicz_Milestones.pdf Letöltve: 2025.02.17.
- Kwiecień-Jaguś Katarzyna – Mędrzycka-Dąbrowska Wioletta – Kopeć Monika – Piotrkowska Renata – Czyż-Szypenbejl Katarzyna – Hansdorfer-Korzon Rita – Lemska Magdalena – Jarzynkowski Piotr (2021): Level and factors associated with physical activity among university teacher: an exploratory analysis. *BMC Sports Sci Med Rehabil.*, 13(1) p. 114. DOI: 10.1186/s13102-021-00346-5

- Maslach, Christina – Schaufeli Wilmar B. – Leiter Michael P (2001): Job burnout. *Annual Review Psychology*, 52, pp. 397-422. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Malik, Naima Akhtar – Björkqvist, Kaj – Österman, Karin (2017): Factors associated with occupational stress among university teachers in Pakistan and Finland. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 6(2) pp. 1-14. DOI: <https://doi.org/10.12928/jehcp.v6i2.7047>
- Mudrak, Jiri – Zabrodská, Katerina – Kveton, Petr – Jelinek, Martin – Blatny, Marek – Solcova, Iva – Machovcova, Katerina (2018): Occupational well-being among university faculty: A job demands-resources model. *Research in Higher Education*, 59, pp. 325-348.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s11162-017-9467-x>
- Naidoo-Chetty, Mineshree – du Plessis, Marieta (2021): Job Demands and Job Resources of Academics in Higher Education. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631171>
- Navarro, María Luisa Avargues – Mas, Mercedes Borda – Jiménez, Ana María López (2010): Working Conditions, Burnout and Stress Symptoms in University Professors: Validating a Structural Model of the Mediating Effect of Perceived Personal Competence. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), pp. 284-296. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1138741600003863>
- Ngalagou, Moueleu P.T. – Assomo-Ndemba, Peguy B. – Manga, Owona L. – Ebolo, Owoundi H. – Ayina, Ayina C. – Tanga, Lobe M.-Y. – Guessogo, W. R. – Ndongo, J. Mekoulou – Temfemo, A. – Mandengue, S. H. (2019): Burnout syndrome and associated factors among university teaching staff in Cameroon: Effect of the practice of sport and physical activities and leisures. *L'Encéphale*, 45, pp. 101-106.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2018.07.003>
- Pace, Francesco – D'Urso, Giulio – Zappulla, Carlo – Pace, Ugo (2019): The relation between workload and personal well-being among university professors. *Current Psychology*, 40, pp. 3417-3424
DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00294-x>
- Rampisheh, Zahra – Ramezani, Mozhddeh – Khalili, Narjes – Massahikhaleghi, Parissa – Hoveidamanesh, Soodabeh – Darroudi, Susan – SoleimanvandiAzar, Neda – Tayefi, Batool (2022): Physical Activity and Well-being Status among Employees of University of Medical Sciences. *Medical journal of the Islamic Republic of Iran*, 36(1) pp. 726-733. DOI: <https://doi.org/10.47176/mjiri.36.97>
- Sahibzada, Abdurraheed – Khawrin, Mohammad Khalid (2023): The relationship between salary and recognition on job satisfaction: A study of paktia university lecturers. *Vidya – A Journal of Gujarat University*, 2(1) pp. 74-78. DOI: <https://doi.org/10.47413/vidya.v2i1.132>

ÖNKÉNTESÉG A MAGYAR SPORTBAN

PERÉNYI SZILVIA¹

DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2025.1.51-75>

Absztrakt

Jelen tanulmány az önkéntesség szerepét vizsgálja a magyar sportban, főként a nemzetközi szakirodalomra támaszkodva. A sport önkéntesség hagyományait és jellemzőit, valamint a sporteseményekhez kapcsolódó epizodikus önkéntesség sajátosságait mutatja be. A sport, mint speciális társadalmi alrendszer jelentős szerepet játszik a közösségi életben, amelyben az önkéntesség kiemelkedő fontosságú. A kutatás feltárja az önkéntesek szerepét a sportszervezetekben, különös figyelmet fordítva a sporteseményeken dolgozó önkéntesek tevékenységére, motivációikra. Megállapítást nyer, hogy a sportág iránti érintettség jelentősen befolyásolja az önkéntesek elköteleződését és motivációját. Az önkéntesek motivációjának megértése, valamint társadalmi jellemzőik feltérképezése elengedhetetlen a sportban végzett önkéntes tevékenységek hatékonyságának növeléséhez. Az önkéntesség és a sport szoros kapcsolata új lehetőségeket nyit meg a társadalmi részvétel és a közösségi értékek előmozdítása szempontjából.

Kulcsszavak: önkéntesség a sportban, sportegyesületek, sportesemények, társadalmi felelősségvállalás a sportban, önkéntes motivációk

Volunteering in Hungarian sport

Szilvia Perényi

Abstract

This paper examines the role of volunteering in Hungarian sport, mainly based on international literature. It presents the traditions and characteristics of volunteering in sport and the specificities of episodic volunteering related to sporting events. Sport, as a specific social subsystem, plays a significant role in community life, in which volunteering is of paramount importance. The research explores the role of volunteers in sports organisations, with a particular focus on the activities and motivations of volunteers working at sporting events. It is found that involvement in sport has a significant impact on the commitment and motivation of volunteers. Understanding the motivation of volunteers and mapping their social characteristics is essential to increase the effectiveness of volunteering in sport. The close link between volunteering and sport opens up new opportunities for promoting social participation and community values.

¹ Perényi Szilvia (PhD), kutató-sportszervező, egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem.

Keywords: volunteering in sport, sport associations, sport events, social responsibility in sport, volunteer motivations

BEVEZETÉS

A hazai sport szervezeteiben és eseményein az önkéntesek közreműködése kiemelt fontosságú. A lelkes, elkötelezett önkéntesek évtizedek óta pótolhatatlan segítséget nyújtanak a sport működtetésében, éppen ezért kezelésük, motiválásuk és elismerésük minden hazai sportszervezet számára elsődleges. Az önkéntesek hozzájárulnak a sport társadalmi felelősségvállalásához és egyben fenntarthatóságához is (Perényi et al. 2023). E gondolatok mentén elemzésünk célja, hogy a nemzetközi szakirodalomra támaszkodva felvázoljuk a magyar sportban megvalósuló önkéntesség hagyományait és jellemzőit, az önkéntesség sportszervezeti környezetét, a sportszervezetekhez köthető rendszeres, és a sporteseményekhez kapcsolódó, epizodikus önkéntesség sajátosságait. Az utóbbi évtized hazai történéseire és két hazai rendezésű világesemény tapasztalataira hagyatkozva bemutatjuk az önkéntesség sportban megnyilvánuló szintjeit, kitérve az egyesületi, a szövetségekhez és a nemzetközi sportszervezetekhez köthető önkéntességre. Feltárjuk továbbá a sport önkénteseinek társadalmi jellemzőit és motivációit. Rámutatunk a pandémia okozta kihívásokra, bemutatva a sportszervezetek és sportesemények kényszereit és a kihívásokra adott megküzdési stratégiáit. Az elemzés kitér még a sportban történő önkéntesség legfontosabb eredményeire, rendszerszintű kihívásaira és jövőbeni lehetőségeire.

A MAGYAR SPORT SZERVEZETI DIVERZIFIKÁCIÓJA

A sport rendszere sok változáson ment keresztül, mára különböző szervezeti formák (civil-nonprofit szervezetek és profitorientált vállalkozások) számára teszi lehetővé, hogy a magyar sportszektornak működjenek és sportszolgáltatásokat nyújtsanak a helyi közösségek és a széles társadalom számára (Dajnoki et al. 2021; Perényi et al. 2015). Ennek keretrendszerét a

2004. évi sporttörvény és annak módosításai adják², amely szerint a versenysportban a sportvállalkozások – korlátolt felelősségű társaságok és részvénytársaságok –, míg a szabadidősportban az önálló egyéni vállalkozók és a közös társasági formák működése is engedélyezett. Ennek ellenére a magyar sportágazat hagyományos és alapvető egységei a sportegyesületek és az őket sportági versenyrendszerbe foglaló sportszövetségek (Földesi 1996; Perényi – Bodnár 2015). Hangsúlyozandó tehát, hogy a sportban a nonprofit szektort a sportegyesületek, a sportszövetségek, a sportalapítványok és a nonprofit korlátolt felelősségű társaságok képviselik (Perényi 2013; Perényi – Bodnár 2015), melyek a szervezeti diverzifikáció ellenére is a sportszervezetek több mint 90 százalékát jelentik (Perényi et al. 2012).

A sportegyesületeket az európai sportban is önkéntes szervezetekként értelmezik, és éppen ezért más országokban is a civil szektor részeként tekintenek rájuk (Heinemann – Horch 1981). A sok közös jellemző ellenére az európai sportegyesületek számos kulturális és szerkezeti jellemző tekintetében rendkívül változatosak, ezért nehéz egyértelmű meghatározást adni velük kapcsolatban. Az egységes definíció helyett, figyelembe véve Bjarne Ibsen (1992) tipizálási erőfeszítéseit, Sigfrid Nagel és munkatársai (2015:8-9) hét tipikus sportegyesületi jellemzőt azonosítottak, amelyek között szerkezeti elemek és általános működési jellemzők is találhatóak, és hangsúlyozzák az önkéntesség és az önkéntes közreműködés szerepét a sportszervezetekben.

Kiemelt jellemző, hogy (1) a sportegyesületi tagok önkéntes alapon döntenek tagságuk tényéről; (2) részt vehetnek a sportegyesület demokratikus döntéshozatali struktúrájában; (3) működési logikájuk szempontjából a cégekkel ellentétben orientációjuk nonprofit; (4) a tagok érdekeihez igazodás alapvető számukra; és (5) a feladatok ellátása önkéntes közreműködésen alapszik. A sportegyesületek számára továbbá (6) az önkéntes közreműködés és a tagsági hozzájárulás autonómiát biztosít. Ennek megfelelően, másoktól függetlenül, autonóm szervezetként dolgozhatnak céljaik elérésén, elsősorban belső forrásaikra támaszkodnak, hiszen főként tagdíjából finanszírozzák működésüket, de számos országban közfeladatok ellátásában való részvételük okán lehetőségük van közfinanszírozáson keresztül történő kiegészítő támogatásokat és egyéb külső forrásokat, például szponzor-támogatásokat vagy

² A többször módosított 2004. évi I. törvény a sportról. A törvény a sportról az önkéntességre nem tér ki; a sportban a közérdekű önkéntes tevékenységről szóló 2005. évi LXXXVIII. törvény alkalmazása mellett foglalkoztatnak önkénteseket.

adományokat is fogadni. Végül, de nem utolsó sorban (7) a működési logikának fontos ismérve még a szolidaritás elve, miszerint a tagok általánosan-jellegű tagdíjat fizetnek, melyért általános, minden tag számára igénybe vehető szolgáltatásokat kapnak, de nem részesülnek a sportegyesület keretfinanszírozásából befolyó más bevételekből. Összefoglalóan elmondható, hogy a sportszervezetek tekintetében az önszerveződés, az önkormányzás és az önkéntesség alapvető ismérvként van jelen a működésben. Az önkéntesség, tehát a sport történetiségében és hagyományaiban, az első sportszervezetek XIX. századi megalakulásától kezdve jelen van. Látható, hogy a sportban történő önkéntesség európai és globális szinten is kiemelkedő jelentőségű (Wicker 2017), és az önkéntesek nélkülözhetetlen szerepet játszanak a magyar sportélet szervezésében, fenntartásában és fejlesztésében is. Éppen ezért nem túlzás azt állítani, hogy az önkéntesek a sport „rejtett motorjai”,³ a sportszektor működtetéséhez való hozzájárulásuk, segítségük megkérdőjelezhetetlen. A különböző sportágak civil szervezeteiben, a sporteseményeken, a szabadidő- és a versenysport rendezvényeken és az utánpótlás-nevelési programokban való önzetlen részvétel pótolhatatlan társadalmi és sportszakmai haszonnal jár. Mindemellett, az önkéntes közreműködés az önkéntesek számára is lehetőséget biztosít személyes fejlődéshez és tapasztaláshoz; a közösséghez való tartozás és a bevonódás élményéhez. A sporthoz kapcsolódó önkéntes közreműködési lehetőségek nagy népszerűségnek örvendenek sportolók és nem sportolók számára egyaránt. A sporthoz kapcsolódó élmények, érzelmi kötődések és izgalmas feladatok okán mind a fiatalok, mind az idősebb korosztályok keresik a kedvenc sportágukhoz kapcsolódó önkéntes lehetőségeket.

AZ ÖNKÉNTESSÉG JELLEMZŐI ÉS SAJÁTOSÁGAI A SPORTBAN

Az önkéntesség a sportban bizonyos szempontok szerint eltér a vallási szervezetekhez, nemzeti katasztrófákhoz és háborúkhöz kapcsolódó, civil kezdeményezésekben gyökerező, hagyományos önkéntességtől (Czike – Kuti 2006), hiszen hagyományosan az önkéntesség a krízishelyzetekben vagy rászorulókon való segítségnyújtásban nyilvánult meg. A különbség egyrészt arra vonatkozik, hogy a sport alapvetően az ember szabadidős tevékenységéhez és önfejlesztéséhez kötődik, hiszen az emberi test fizikai és szellemi fejlesztésére, és a képességi határainak megmérettetésére és az egészségfejlesztésre irányul. Másrészt, a sportban ugyan

³ Hősök tere: 9 varázslatos nap a szőnyegen (2018). Láthatatlan motor, 240-245. Magyar Birkózó Szövetség, Budapest.

megtörténik egyfajta segítségnyújtás, például a szülők hozzájárulása gyermekeik sportban való részvétele során, de az sok esetben rejtve marad. Nem tudatosul az önkéntesség ténye, mint tevékenység, sem a segítséget nyújtó egyén (szülő), sem a segítséget kérő/kapó szervezet (sportegyesület) szintjén. Sok szempontból hasonlóan az iskolákban jelenlévő szülői hozzájáruláshoz, az önkéntes segítség tudatosulásának hiánya az önkéntesség társadalmi megítélésében gyökerezik: a rendszerváltozás előtti időszakban nincsenek vagy hiányosak az önkéntesség polgári és szervezeti hagyományai a sportban is.

Általánosságban elmondható, hogy a sportban az önkéntesség igen népszerű. A kutatások azt mutatják, hogy Európában az önkéntesek egynegyede valamely sporttal kapcsolatos tevékenységbe kapcsolódik be (Laczkó – Paár 2018. Nagy et al. 2022). Úgy tűnik, hogy az önkéntesek a társadalom egyéb szektoraihoz képest nagyobb hajlandósággal vesznek részt sporttal kapcsolatos tevékenységek segítésében, idejüket és erőforrásaikat is könnyebben mozgósítják e célra. Az önkéntesség a sportban egészen az 1900-as évek elejétől kezdődően követte a civil sportegyesületek létrejöttét.⁴ Igaz, az első sportszervezetek arisztokraták által alapított magán szervezetek voltak, de mivel azokat magánvagyonaikból, adományként adott forrásokból tartották fent (Bodnár – Perényi 2012), egy bizonyosfajta önkéntesség itt is megjelent. E vállalkozások azonban zártak voltak, a társadalmi elit számára biztosítottak sportolási lehetőségeket például, vívásban, lovaglásban, művészi tornában (Bodnár – Perényi 2012; Perényi – Bodnár 2015). A széles társadalmi rétegek számára csak a XX. század első évtizedeiben nyíltak ki a bekapcsolódás lehetőségei és alakultak sporttal és sportolással kapcsolatos civil szervezetek, sportegyesületek, szintén a társadalmi elit pénzügyi támogatásával, adományok felhasználásával. E sportszervezetekben már megjelennek az első valódi önkéntesek is, akik nem mások, mint az edzők. Az edzők egészen a század második feléig, a szakma professzionalizálódásának kezdetéig⁵ önkéntes közreműködők voltak (Bodnár – Perényi, 2012).

Az önkéntesek a sport területén jellemzően a humán erőforrással kapcsolatos kutatások révén kerültek a figyelem középpontjába (Wicker 2017). Az első, önkéntesekkel kapcsolatos írások a sportban a tengerentúlról érkeztek a 1990-es évek második felében; egyrészt, a sportszövetségekhez (Auld – Godbey 1998), másrészt, a sportegyesületekhez kötődően

⁴ A Magyar Atlétikai Club (MAC) megalakítása 1898-ban, mint az első hazai sportegyesület Budapesten.

⁵ A Testnevelési Egyetem 1925-ban alakul és kezdi meg a testnevelő tanárok és az edzők formális képzését.

vizsgálták az önkéntesség jellemzőit (Cuskelly et al. 1998). Christoph Breuer (2015), illetve Nagel és munkatársai (2015) hangsúlyozták, hogy az önkéntesség és az önkéntesek alapvető pillérei az európai sport civilszervezeti működésének, mely megállapítást a hazai sportszervezetek körében végzett kutatások is megerősítik (Perényi 2020). Később a sportrendezvények lebonyolítása során megvalósuló önkéntes közreműködés is a kutatások fókuszába került.

Önkéntesség a sportszervezetekben

Hazánkban több mint 12 ezer sportegyesület működik (Perényi et al. 2015), melyek jellemzően egy szakosztályos, 50 fő taglétszám alatti szervezetek, ahol az önkéntes közreműködés elengedhetetlen és annak értéke felbecsülhetetlen (Perényi 2020). Ez az a korábban már említett közreműködés, mely sok esetben láthatatlan volt, hiszen annak regisztrálása nem minden esetben, sokszor tudatosulása sem történt meg. Napjainkban azonban a sportegyesületekben a másokért és a közösségért végzett tevékenységet, segítségadást egyre inkább önkéntes tevékenységként azonosítják, és az erőfeszítéseket egyre inkább elismerik. A sportegyesületek működésében tehát az önkéntesek hozzájárulásának elismerése növekszik, szerepük formalizálódása megkezdődött (Perényi et al. 2015).

A sport civil szervezeteinek irányításában két ismérv vált fontossá, egyrészt az önkéntes alapú közreműködés, másrészt a demokratikus döntés alapú választás. A sport civil szerveződéséhez és a sportegyesületekben folyó munkához kapcsolódóan az önkéntesség hagyományos, rendszeres és szervezethez kötődő formája a jellemző. A sportegyesületek és a sportszövetségek elnökei és elnökségi tagjai, a közgyűlések küldöttei, továbbá a szakmai munkát segítő bizottságok elnökei és tagjai hagyományosan úgynevezett társadalmi pozícióban, önkéntes alapon végzik tevékenységüket⁶ (Perényi 2013; 2015; Perényi – Bodnár 2015). Az elnöki és elnökségi pozíciókba általában a társadalom, a gazdaság és a politika területéről elismert szakembereket, befolyásos személyeket választanak meg a sportág működésének anyagi és kapcsolati tőkével való támogatásának reményében (Kozma et al. 2016). A szakmai munkát végző bizottságokba a sportág elismert szakemberei, volt sportolói

⁶ A sportszervezetek legfontosabb döntéshozói testülete a közgyűlés, mely évente kerül összehívásra a szavazati joggal bíró tagság vagy azok küldöttei részvételével. A közgyűlések közötti időszakban az elnökség irányítja a működést a közgyűlésen hozott döntésekkel összhangban.

kerülnek beválasztásra. E pozíciók közismerten társadalmi funkciók, de érdekes módon itt sem kerül a tevékenység önkéntességként azonosításra, még az érintett személyek számára sem. Az önkéntes hagyományokat és az önkéntességgel kapcsolatos nyitottságot bizonyítják egy több mint 700 hazai sportegyesületet vizsgáló kutatás (Perényi 2017) eredményei is, miszerint a sportegyesületek tagjaikat nem „ügyfelekként” értelmezik, hanem olyan tagokként, akiktől szükséges és elvárható az önkéntes hozzájárulás a zavartalan működés biztosításához. Továbbá, a sportegyesületek 80%-a úgy gondolja, hogy tagjaik képzettségüktől függetlenül végezhetnek bármilyen önkéntes tevékenységet sportszervezetükben, illetve, annak részére. A sportban úgynevezett „atipikus” foglalkoztatási rendszer jellemző, mely a sport a normál munkabeosztástól eltérő működése és jellege okán alakult ki. A sportedzések túlnyomó többsége szinte minden korosztályban munka vagy iskola utáni időszakban lehetséges, a sportversenyek többségében a hétvégi időszakra esnek. Így a sportban a kiegészítő munkaként, második bevételi forrásként részmunkaidős foglalkoztatás terjedt el és lehetővé vált az alternatív foglalkoztatási forma megbízási szerződések létesítésének lehetőségével az alternatív adózási formák (ekho, kata) alkalmazása is (Gósi 2017). A társadalmi pozíciók mellett a sportszervezetek professzionalizálódása is megfigyelhető (Nagel et al. 2015; Perényi – Bodnár 2015), miszerint a sport társadalmi szervezeteiben is lehetővé vált a fizetett vezetői személyzet alkalmazása, így fizetett menedzserek vehetnek részt az egyesületek és szövetségek napi szintű irányításában. E változás maga után vonta az önkéntes közreműködés csökkenését, így az önkéntesség legtöbbször az elnökségi tagokra, bizottságokra és rendezvény-segítőkre korlátozódott; különösen a nagy, több szakosztályt működtető sportegyesületekben. A professzionalizálódási folyamat az önkéntesek felkészültségével kapcsolatos elvárásokban is tetten érhető. Egyrészt, a SIVSCE – Social Inclusion and Volunteering in Sports Clubs in Europe (Elmose-Østerlund – Ibsen 2016) és az ESSA-SPORT – Exercise and Sport Science Australia (Sipos-Onyestyák et al. 2023) kutatások eredményei szerint az egyesületekben egy-egy pozícióra vonatkozóan a fizetett alkalmazottal és az önkéntesekkel szemben támasztott elvárások nem különböznek (Perényi 2017).

A sportegyesületek legfontosabb tevékenyégei körül alakultak ki a specializációt is magában hordozó sportszakmacsoportok, melyekhez az önkéntesként történő közreműködés lehetőségei is kapcsolódnak. A sportegyesületekben zajló tevékenységek alapvetően a sportmozgással kapcsolatosak, így az edzések szervezése és lebonyolítása, a sportlétesítményeik fenntartása és a versenyztetés biztosítása, ami versenyeken való

részvételt és versenyek szervezését is jelent (Breuer et al. 2015). E tevékenységekhez végrehajtóként Nagel és munkatársai (2015) az elnökségi és bizottsági tagok, az edzők, a bírók vagy a játékvezetők csoportjait határozta meg, melyeket az adminisztrációban alkalmazottak és a versenyek szervezői egészítették ki. E tevékenységeket az európai országokban eltérő mintázattal végzik fő- vagy részfoglalkoztatású alkalmazottak vagy önkéntesek. Míg a sport civil szervezeteiben nagyobb előfordulással jelennek meg önkéntesek, különösen a kisebb sportegyesületeknél, addig a nagy labdarúgó sportvállalkozások, a sportakadémiák vagy akár a kereskedelmi fitnessközpontok szervezeti struktúrájában és működésében jellemzően nincs formális demokratikus döntéshozatali struktúra és döntően nincs hagyománya az önkéntes munka felhasználásának sem (Elmose-Østerlund – Ibsen 2016).

A sportesemények önkéntesei

A sportban az önkéntesség a sportversenyek, sportrendezvények és sportesemények szervezéséhez és lebonyolításához kötődő formája megkésve alakult ki. E forma a sportszervezetek helyi, országos vagy nemzetközi – felmenőrendszerű és kiválasztás-alapú – versenyrendszeréhez kapcsolódik, jellege a sportversenyek idejére korlátozódik, így időszakos (epizodikus), vagyis nem rendszeresen történik. A megasporteseményekhez,⁷ mint például olimpiákhoz, világ- és kontinentális sporteseményekhez kapcsolódó önkéntesség sokkal nagyobb figyelmet és elismerést kapott. E sporteseményeken több tízezer önkéntes segíti a lebonyolítást (1. táblázat) A sportesemények önkénteseinek közreműködését a sportszervezetek önkénteseihez képest csak egy évtizeddel később tették vizsgálat tárgyává (Wicker 2017). A kutatók az önkéntesek jelenlétét a sporteseményeken létfontosságúnak határozzák meg (Kim 2018) és kiemelték, hogy az önkéntesek nélkül számos mega sporteseményt nem lehetne színvonalasan lebonyolítani (Perényi 2018a).

A sportesemények önkéntesei a sportrendezvények lebonyolítási munkálataiban, az érkező vendégek részére nyújtott szolgáltatások magas színvonalú végrehajtásában látnak el feladatokat. Ők azok, akik fogadják a reptéren az érkező sportolókat és a delegációk más tagjait, segédkeznek akkreditációs kártyák készítésében, a hotelek és a versenyhelyszínek infópultjaiban, irányítják az érkező nézőket és szurkolókat, segítik a sportolókat. A

⁷ Nagy média figyelmet keltő, világ vagy kontinentális sporteseményeket (Perényi 2018b) nevezi a szakirodalom megasporteseményeknek.

szervezőbizottság által kialakított struktúrához igazodva adnak segítséget olyan műveleti területhez kapcsolódva, mint az eredményhirdetések, a doppingellenőrzések, a versenyszervezés, továbbá a VIP, a média vagy a biztonság (Perényi, 2018b).⁸

1. táblázat. A nyári és téli olimpiai játékok önkénteseinek becsült létszáma (ezres nagyságrend) 1992-2024 között.

Nyári Olimpiai Játékok		Téli Olimpiai Játékok	
Év és helyszín	Önkéntesek becsült száma (ezer fő)	Év és helyszín	Önkéntesek becsült száma (ezer fő)
1992 Barcelona, Spanyolország	35 000	1998 Nagano, Japán	32 000
1996 Atlanta, USA	47 000	2002 Salt Lake City, USA	22 000
2000 Sydney, Ausztrália	47 000	2006 Torino, Olaszország	18 000
2004 Athén, Görögország	45 000	2010 Vancouver, Kanada	25 000
2008 Peking, Kína ¹	70 000	2014 Szocsi, Oroszország	25 000
2012 London, Egyesült Királyság	70 000	2018 Pjongcsang, Dél-Korea ³	16 000
2016 Rio de Janeiro, Brazília	50 000	2022 Peking, Kína ⁴	20 000
2020 Tokió, Japán (2021) ²	80 000		
2024 Párizs, Franciaország	47 000		

¹ A jelentkezők száma Pekingben 100 000 fő volt; ^{2,4} A tokiói nyári és a pekingi téli olimpián a pandémia okán több ezer önkéntes visszalépett; ³ A nagy hideg miatt több önkéntesre volt szükség, de nagy volt a lemondás is az önkéntesek körében.

Hazánkban évente számos nemzetközi- és világesemény kerül megrendezésre. E sportesemények közül önkéntesség szempontjából is két esemény emelkedik ki, a 2017-es FINA Világbajnokság és FINA Masters Világbajnokság (FINA2017),⁹ ahol 3500 önkéntes; és a

⁸ A sportesemények lebonyolításával kapcsolatos feladatokat csoportokba szervezik és funkcionális területként definiálják. Egy-egy sporteseményen 10-12, de nagyobb világbajnokságokon, mint például a FINA2017 vagy az 2023-as budapesti atlétikai világbajnokság, továbbmenve olyan mega-sporteseményen, mint az olimpia akár 20-25 funkcionális terület kerül meghatározásra. Végrehajtói szinten ezeken is önkéntesek segítenek az érkező vendégek, a sportolók, a delegáció tagok, a VIP-vendégek, a média és a szurkolók ellátásában.

⁹ FINA Budapest 2017. 17th FINA World Championships Budapest 2017. <https://www.fina-budapest2017.com/>

2023-as budapesti atlétikai világbajnokság (BP2023),¹⁰ ahol 2500 önkéntes segítette a lebonyolítást. A két rendezvény során az önkéntes mozgalom a sportban szintet lépett mind az önkéntesek szervezése (menedzsmentje), mind pedig hozzájárulásuk megbízhatósága és minősége terén. Az atlétikai világbajnokságon az önkéntesek a rendezvény előkészületi- és versenynapjaira vonatkozóan, összesen egy hónapot meghaladó időszakban több mint 147 000 önkéntes órát teljesítettek. A hőségriadó ellenére nyújtott odaadó és kitartó önkéntes hozzájárulásukért először a világon Nemzetközi Fair Play díjat kaptak.¹¹

Az önkéntesek azonban nem csak a világeseményeken vannak jelen. A magyar sportszervezetekhez köthető helyi és országos versenyekhez kapcsolódóan is önkéntesek segítik a lebonyolítást. E sportversenyeken többségében az egyesületek állandó önkéntesei, az egyesületek sportolói és a szülők nyújtanak segítséget. Az új trendek is megjelentek, az Iskolai Közösségi Szolgálat bevezetése és az egyetemi hallgatók körében népszerűsödő önkéntesség lehetővé tették azt is, hogy középiskolások ezeken a helyi sportversenyeken teljesítsék az iskolai közösségi szolgálat követelményeit vagy a sporttudományi szakokon tanuló hallgatók a szakmai gyakorlatukat.¹²

A sportérintettség befolyása az önkéntességre

A korábbi kutatások azt hangsúlyozzák, hogy a sportban való közvetlen (sportolás), vagy közvetett (családon, barátokon keresztül) érintettség olyan elkötelezettséget eredményez, ami hatással van a sportban való részvétel egyéb formáira, így az önkéntességre is. A sportos tapasztalatok és tudás kulturális tőkeként jelenik meg a későbbiekben (Perényi 2010),¹³ így a sportolóból később szurkoló, akár sportszakember vagy sportszülő, de önkéntes is válhat. Korábbi rendezvények (FINA2017, BP2023) tapasztalatai alapján elmondható, hogy az önkéntesek jelentős többsége a sportból jött, annak közvetlen érintettjei közül kerültek ki. A

¹⁰ Budapesti 2023 Atlétikai Világbajnokság, Budapest 2023 Zrt. <https://wabudapest23.com/>

¹¹ A 2023-as budapesti atlétikai világbajnokság önkénteseit odaadó és kitartó önkéntes hozzájárulásukért Fürjes Balázs, az esemény szervezését és lebonyolítását irányító testület társelnöke és Lord Sebastian Coe, a Nemzetközi Atlétikai Szövetség elnöke, Nemzetközi Fair Play díjra terjesztette fel. A Nemzetközi Fair Play Bizottság különdíj kategóriát alapított annak érdekében, hogy az atlétika vb önkénteseinek hozzájárulását el tudja ismerni. A díjat 2023. október 21-én önkéntesek vehették át, az atlétika vb önkénteseinek hozzájárulása világszinten került elismerésre.

¹² A sportszervezetekben előforduló önkéntesség okán és az önkéntesek kezelésének szervezeti feladata miatt a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem 2017 óta, a FINA VB-hez kapcsolódóan, a sportszervező és sportmenedzser szakos hallgatók részére a szakmai gyakorlat tantárgyi teljesítésének keretén belül kötelezően írta elő az önkéntes közreműködést sportszervezetekben vagy sportrendezvényeken.

¹³ Sporthoz való viszony – sport tőke (mint a kulturális tőke része).

FINA2017 kapcsán 3171 fő önkéntes regisztrációs adatain¹⁴ elvégzett elemzés azt mutatta, hogy az önkéntesek 91,1 százaléka a rendezvényre való jelentkezés időszakában vagy azt megelőzően fizikailag aktív volt, ebből 34,9 százalék egyesületi versenysportban vett részt, és mindössze 8,9 százaléka nem sportol vagy sportolt. Az atlétika VB is hasonló tendenciákat mutatott, az önkéntesek összetétele a sportban való érintettség tényét és fontosságát hangsúlyozza; az atlétika VB-n azonban a széles társadalom nem sportoló rétegei nagyobb arányban (26,12 százalék) jelentek meg, mint a FINA2017 (8,9 százalék) eseményén (2. táblázat).

2. táblázat. Sportban való érintettség a FINA2017 (N=3171) és a Budapest2023 (N=2527) önkéntesei körében

Sportban való érintettség	FINA2017 (N=3171)		Budapest2023 (N=2527)	
	N	%	N	%
Nem sportol	285	8,9	660	26,12%
Sportol	2886	91,1	1867	73,88%
Összesen	3171	100,0	2527	100,00%
Vizes/atlétikai sportágban sportol	868	27,3	727	28,77%
Egyesületi tagként sportol	1075	33,9	1195	47,29%
Vizes sport/atlétikai egyesületi tagként	425	13,4	472	18,68%

Forrás: Perényi 2018a; Perényi – Polcsik 2024. alapján saját szerkesztés.

Az adatok is tehát azt bizonyítják, az önkéntes bevonódás előfordulása és annak mértéke nagyban befolyásolt a sportban való érintettség által. További elemzések azonban némileg árnyalják a képet. A FINA2017 eseményén például az önkénteseknek csak 27,3 százaléka kötődött közvetlenül a vizes sportokhoz, vagyis valamilyen szinten sportolt a vizes sportok valamelyikében, akik közül vizes sportokkal kapcsolatos egyesületi tagságról csak 13,4 százalék számolt be a rendezvény időszakában. Úgy tűnik, hogy a vizes sportokban és konkrétan az úszásban érintett önkéntesek az önkéntes csapaton belül kisebbségben voltak, azonban az eseményen való részvételüket, a sportáguk iránti elkötelezettségüket mutatja, hogy más, vizes

¹⁴ A 2017-es évben Budapesten és Balatonfüreden megrendezett 17. FINA Világbajnokság (FINA2017) események két rendezvényén (elit és masters vb) összesen 3745 önkéntes vett részt, 2679 fő az elit világbajnokságon, 492 fő a masters világbajnokságon. 495 fő mind a két rendezvényen részt vállalt.

sportokban nem érintett önkéntesekhez képest lényegesen több teljes műszakot (önkéntes órát) vállaltak és teljesítettek az eseményen (Perényi 2018a). Az atlétika VB során azonban a nem sportolók körében magasabb volt az érdeklődés, de az atlétikához köthető sportokat űzők és az egyesületekben és speciálisan atlétikai egyesületekben sportolókkal kapcsolatos önkéntes trendek hasonlóak, sőt markánsabbak voltak. Egy korábbi rendezvény, a 2012-es debreceni úszó Európa-bajnokság önkéntesei körében is többségében azok, akik sportoltak, sportáguk iránt érzett elkötelezettségük megkérdőjelezhetetlen volt (Perényi 2013). A kutatási eredmények tehát azt mutatják, hogy a sportban való részvétel jelentősen befolyásolja a nagyszabású sporteseményeken az önkéntes részvételre való hajlandóságot, különösen a fiatal sportolók önkéntes bekapcsolódását saját sportáguk világeseményein. Vélhető, hogy motivációjukban a sporthoz való kapcsolat, a sport szeretete fontos szerepet játszik.

AZ ÖNKÉNTESEK SZOCIODEMOGRÁFIAI JELLEMZŐI A SPORTBAN

Korábbi kutatások szerint az önkéntesség a társadalom különböző csoportjait integrálja nemtől, kortól, társadalmi hovatartozástól függetlenül (Czike – Bartal 2005). A sportban végzett önkéntesség szintén megszólítja a társadalom különböző szintjein élőket, de a szociodemográfiai jellemzők befolyása érzékelhető.

Társadalmi nem. Az önkéntes bekapcsolódást legerőteljesebben a társadalmi nem határozza meg. Azt már a 2012-es debreceni úszó Európa-bajnokság önkéntesei körében készült (N=250) kutatás is kimutatta, hogy a nők és a fiatal lányok körében népszerűbbek a sportesemények önkéntes lehetőségei (Perényi 2013). A rendezvényen a nők és a fiatal lányok voltak többségben (75,2 százalék), még a férfiak (24,8 százalék) a jelentkezők egynegyedét tették ki (Perényi 2013). E trendek köszöntek vissza a FINA2017 eseményén is, viszont a későbbi események sportágtól függően eltérő eloszlásokat hoztak (Perényi 2018a). Így például az atlétikai világbajnokságon magasabb volt a férfiak aránya, megközelítően 40 százalékos részarányról számolhatunk be; míg a sakkolimpián a nemek aránya – meglepő módon – körülbelül kiegyenlített. Elmondható tehát, hogy a sportág meghatározó a sportesemények önkénteseinek nemi eloszlásában (Perényi – Polcsik 2024).

Életkori megoszlás. Az önkéntesek korosztály szerinti eloszlásai a nemzetközi trendektől markánsan eltérnek. Az ausztrál, az amerikai és a nyugat-európai sportesemények önkéntesei

között inkább az idősebb, 50 év, sőt 65 év feletti korosztályok képviseltetik magukat, addig hazánkban a fiatalok teszik ki az önkéntes-állomány bázisát. A 28 év alatti, ifjúsági korosztályok, tehát az önkéntesek határozott többségét jelentik hazánkban (78,27-68,35 százalékukat). Érdekes a két rendezvény közötti közel 10 százalékos eltérés a fiatal korosztályok esetében, mely csökkenés az atlétikai világbajnokság önkéntesei között a 45 év feletti önkéntesek részarányának növekedésével járt. A korosztályok eloszlásait az is befolyásolta, hogy akik 2017-ben önkéntesek voltak, hat évvel később, 2023-ban is önkéntesek lettek, de akkor már idősebb korosztályba tartoztak. A 45-55 év közöttiek létszáma és aránya közel megduplázódott, és hasonlóan alakult a helyzet a 55-65 évesek között is (3. táblázat). Mind a két rendezvényen a legidősebb önkéntes 84 év feletti volt. Az önkéntesek között előfordult, hogy a FINA2017-en először önkéntes munkát vállaló nyugdíjas a BP2023-ra már unokáival együtt érkezett. A 2012-es debreceni úszó Európa-bajnokság önkénteseinek 52,3 százaléka már volt önkéntes, ebből 26,8 százalék egy-két, de 20,1 százalékuk hat-hét alkalommal (Perényi 2013).

3. táblázat. A korosztályi eloszlás a FINA2017 (N=3171) és a Budapest2023 (N=2527) önkéntesei körében

Kor (év)	FINA2017 (N=3171)		Budapest2023 (N=2527)	
	N	%	N	%
16 év alatt	132	4,16%	171	6,77%
16,0-21,9	1701	53,64%	1224	48,44%
22,0-27,9	649	20,47%	332	13,14%
28,0-34,9	185	5,83%	147	5,82%
35,0-44,9	248	7,82%	188	7,44%
45,0-54,9	130	4,10%	247	9,77%
55,0-64,9	84	2,65%	137	5,42%
65,0-74,9	36	1,14%	70	2,77%
75 év felett	6	0,19%	11	0,44%
Összesen	3171	100%	2527	100%

Forrás: Perényi 2018a; Perényi – Polcsik 2024. nyomán saját szerkesztés.

Foglalkoztatási helyzet. A hazai önkéntesek foglalkoztatási helyzet szerinti eloszlásai is eltérnek a nemzetközi trendektől. Míg a nyugat-európai és a tengerentúli sportesemények önkéntesei túlnyomó többségben a nyugdíjasok közül kerülnek ki, addig Magyarországon többségében a munkaerőpiacra még nem belépett fiatalokat találunk (4. táblázat). A FINA2017 önkénteseinek közel 70 százaléka és a BP2023 önkénteseinek közel 65 százaléka középiskolás és egyetemi hallgató volt. Mind a két eseményen a szabadságuk terhére

önkéntességet vállaló dolgozók is jelen voltak. A FINA2017 dolgozó önkénteseinek 20,37 százalékához képest magasabb részarányt látunk BP2023 önkénteseinek körében, hiszen a teljes önkéntes csapatban több mint 8 százalékkal nőtt a dolgozó önkéntesek aránya (28,69 százalék). Nagy eredménynek értékelhető, hogy a kisgyermeküket nevelők, a nyugdíjasok és az aktuálisan munkanélküli emberek is megszólításra kerültek mind a két rendezvényen több mint 6 százalék volt a részvételi arányuk. A 2012-es úszó EB önkénteseit szintén háromnegyed arányban a fiatal egyetemista, 22-26 éves korosztály alkotta.

4. táblázat. Foglalkoztatási helyzet szerinti eloszlás a FINA2017 (N=3171) és a Budapest2023 (N=2527) önkéntesei körében

Foglalkoztatási helyzet	FINA2017 (N=3171)		Budapest2023 (N=2527)	
	N	%	N	%
Általános iskolai tanuló	114	3,60%	-	-
Középiskolai tanuló	1071	33,77%	1029	40,72%
Egyetemi/főiskolai hallgató	1122	35,38%	588	23,27%
Dolgozik	646	20,37%	725	28,69%
Inaktív (gyes, gyed, htb.)	34	1,07%	15	0,59%
Munkanélküli	91	2,87%	40	1,58%
Nyugdíjas	93	2,93%	92	3,64%
nincs megadva	-	-	38	1,50%
Összesen	3171	100%	2527	100%

Forrás: Perényi 2018; Perényi – Polcsik 2024. nyomán saját szerkesztés.

A 2012-es debreceni úszó Európa-bajnokság önkéntesei körében készült (N=250) kutatás azt is megmutatta, hogy az önkéntesek jelentős többsége (65 százalék) a felső- és a felső-középosztály rétegéből került ki, akik megélhetési gondok nélkül élnek vagy fizetésükből havonta jól kijönnek, míg a társadalom alsóbb rétegei nem vagy kevésbé képviselték magukat. Mobilitási lehetőséget is kínált a rendezvény, hiszen a helyieken kívül (52,7 százalék) más településekről (46,3%), sőt többen más országrészből érkeztek (Perényi 2013). Fontos megjegyezni, hogy az önkéntes csapat összetételét az alkalmazott toborzási logika is befolyásolja. A FINA2017 és a Budapest2023 rendezvényei a fogyatékkal élő embereket is megszólították és lehetővé tették bekapcsolódásukat, igényeik figyelembe vételével, mely intézkedés a társadalmi befogadás értékeit jelenítette meg az önkéntes programokban.

AZ ÖNKÉNTESEK MOTIVÁCIÓI A SPORTBAN

A sporttal kapcsolatos önkéntességgel összefüggésben Jocelyn Farrell és szerzőtársai (1998) kiemelték a motivációs tényezők feltárásának fontosságát. Hangsúlyozták, hogy az önkéntesek motivációja, elkötelezettsége, teljesítménye és elégedettsége közvetlenül befolyásolja nemcsak az adott sportesemény sikerességét, hanem az adott sporteseményt lebonyolító szervezet hatékonyságát is (Doherty 1998; Nagel et al. 2015). Mindemellett a megfelelő emberek megfelelő időben történő felvételére és a megfelelő pozícióban történő foglalkoztatására is kellő figyelmet kell fordítani, ellenkező esetben elégedetlenséget válthatunk ki mind a lebonyolító szervezetben, mind a résztvevő önkéntesek között. A korábbi kutatások az elégedettség, az elkötelezettség és a megtartás kapcsolatában láttak összefüggéseket (Farrell et al. 1998).

Az önkéntesek motivációja több forrásból táplálkozik a sportban való önkéntesként történő részvétel során. A V4V projekt – 15 országban, köztük hazánkban végzett – kérdőíves vizsgálatának eredményei azt mutatták, hogy a legfontosabb motiváció az önkéntesek számára a „sport iránti elkötelezettség”. Kedvelt sportáguk és a sport iránt érzett érdeklődésük és szeretetük indukálja részvételi szándékukat a sportszervezetek és a sportesemények önkéntes programjaiban. A másik alapvető mozgató a sporthoz, a sportegyesületekhez kapcsolódó „közösséghez, csoporthoz való tartozás” érzése, valamint a sportesemények különleges hangulatához kapcsolódó „közösségi élmény”, melyet az új emberi kapcsolatok megtapasztalása és kialakítása, a csapatszellem kialakulásának érzése egészít ki. A sportban való közreműködés speciális tudás megszerzésével is együtt jár, éppen ezért az önkéntesek motivációi közé tartozik a „szakmai és személyes fejlődés” lehetősége is. A sportverseny-lebonyolítási (versenyszabályok megismerése), rendezvényszervezési, kommunikációs ismeretek bővülése, a nyelvi készségek javulása. E tapasztalatok hasznosak a munkaerőpiacon, és a munkakeresés során is. Az önkéntesek egyfajta „társadalmi felelősségvállalás” motivációt is éreznek, segíteni szeretnék szeretett sportágukat, fontosnak tartják az egészséges életmód népszerűsítését, a sportközösségek erősítését, valamint a személyes találkozás reményén kívül támogatni szeretnék kedvenc sportolóikat is. Hasonló célokat jelöltek meg a 2012-es debreceni úszó Európa-bajnokság önkéntesei is, akik főleg a jó társaság, mások segítése, karrier fejlesztés, ismerkedés, tapasztalatszerzés miatt jelentkeztek a közel 250 fő önkéntes közé (Perényi 2013).

Az önkéntesek motiváció alapú elvárásai a sporteseményeken nem indokolatlanok. Laczkó Tamás és Paár Dávid (2018) négy, 2018-ban megrendezett hazai sportesemény kapcsán vizsgált 111 fő önkéntest. Eredményeik elemzése során megállapították, hogy az önkéntesek pozitív tapasztalatokat és a jövőben is hasznosítható képességeket – kommunikációs képességek, önbizalom, csapatmunka, szervezői képesség – szereztek a sporteseményeken való közreműködés kapcsán, társadalmi tőkéjük nőtt. Megfigyelhető volt továbbá, hogy a sportolók köréből példaképeket is szereztek; ugyanakkor a sportoló önkéntesek magasabb arányban választottak sportoló példaképeket, mint a nem sportoló önkéntes fiatalok.

Az önkéntesek közreműködése, segítsége a sportszervezetek és sportesemények számára is jelent hozadékot. Egyrészt, az önkéntesként történő alkalmazás a foglalkoztatás adminisztratív és adózási teendőitől mentesíti a szervezeteket. Így annak ellenére, hogy az önkéntesek alkalmazásának is vannak költségei, a fogadó szervezetek számára az önkéntesek bevonása költséghatékony megoldást jelent. Ez különösen a kisebb, gyakran szűk költségvetésből gazdálkodó egyesületek esetében jelent(het) megtakarítást. Az önkéntesek elhivatottsága és lelkesedése hozzáadott értéket képvisel a sportszervezetek számára. Rugalmasságuk és megoldáskereső hozzáállásuk, alkalmazkodó képességük előny, sőt egyfajta biztonsági hálót képez például a sportrendezvények változó és sokszor kiszámíthatatlan körülményei között. Az együttműködések során az önkéntesek elkötelezettsége nőhet, rendszeres közreműködést eredményezhet, mely során az önkéntesekkel hosszú távú kapcsolatok alakulhatnak ki; a visszatérések során újabb és újabb tapasztalatot szereznek, később kulcsfeladatok elvégzésében is számíthatnak rájuk a szervezetek.

Korábbi kutatások hangsúlyozták, hogy a sportban történő önkéntesség epizodikus jellege miatt különösen fontos az önkéntesek megtartása, melyhez szükséges ismerni az önkéntesek motivációit és azok befolyásoló tényezőit. Ezek közül kiemelkedik az önkéntes toborzás és -gondozás, mint két kulcsfontosságú folyamat, melyekre figyelni kell az önkéntesekkel folytatott munka során, önkéntes programok tervezése és lebonyolítása kapcsán. Önkéntesek toborzása során a közösségi- és élmény-elemek hangsúlyozása, a belső motiváció kialakítása került kiemelésre (Lee et al. 2014; Finkelstein 2008). Az önkéntesek megtartásának módzatai során kiemelkedő fontosságú, hogy közreműködésük során és azzal kapcsolatban általános jó érzés alakuljon ki és maradjon meg. Több korábbi, sportrendezvényekkel kapcsolatos kutatás az önkéntesek egyéni elégedettségének fenntartását hangsúlyozta (Giannoulakis et al. 2015).

Más kutatások az erőfeszítések elismerését, a tájékoztatást, az információval való ellátást, a közreműködés alatti támogatás biztosításának szerepét emelték ki (Nagel et al. 2015). Hasonlóan fontosnak ítélték korábbi kutatások az önkéntesség tárgyával való értékazonosulást, azon belül a sport szeretetét és a korábbi tapasztalatok meglétét (Bang-Ross 2009). Az önkéntesek megtartásában az elvárások és a körülmények közötti egyensúly is kiemelkedő jelentőségű volt (Angosto et al. 2021). A kutatások hangsúlyozzák, hogy az önkéntesek kiemelkedően nehéz, és jelentős időkötelezettséggel járó feladatokat is szívesen és kitartással végeznek, ha az extrém elvárásokhoz megfelelő eszközök állnak a rendelkezésükre. Az önkéntesek motivációjának fenntartásában nagy szerepet játszik, ha a rendezvényeken elhatárolt tér áll rendelkezésükre. Hazai sporteseményen az első önkéntes központ, mint közösségi tér a 2012-es úszó EB-n került kialakításra az önkéntesek részére melynek funkciói aktivitásokkal, mint például sorsolások, versenyek, játékok és sportolási lehetőségek, egészült ki a FINA2017-es rendezvényen. Az első önkéntes koordinátorok alkalmazása és a nem tervezett feladatok végrehajtására bármikor bevethető úgynevezett „action team” is a FINA2017-es rendezvény eredményei (Perényi 2017).

AZ ÖNKÉNTESÉG NÉPSZERŰVÉ VÁLÁSA A SPORTBAN

A 2017-es FINA világbajnokság és FINA masters világbajnokság a kétszer két héten keresztül 3500 fő közreműködő önkéntessel mérföldkő volt hazánkban az önkéntesség fejlesztése kapcsán a sportban. A visszatérő önkéntesek száza, generációk együtt önkénteskedése, vidéki és külföldi önkéntesek fokozott bevonása és az önkéntes közösség fejlődése megkérdőjelezhetetlen.

A sport területe kiválóan tudott kapcsolódni az Iskolai Közösségi Szolgálat (IKSZ) adta lehetőségekhez is (Mezei et al. 2021), amit az is bizonyít, hogy az önkéntesek körében jelentős arányt képviselnek a 18 év alatti fiatalok, akik az önkéntes tevékenységüket az IKSZ keretein belül végzik (Perényi – Polcsik 2024).¹⁵ Bodó Márton és Markos Valéria (2019) kutatása rávilágít arra, hogy a középiskolások a szolgálat teljesítése után számos készségfejlődésről számoltak be, beleértve a kommunikációt, együttműködést, empátiát, konfliktuskezelést és

¹⁵ Az IKSZ célja, hogy bevonja a fiatalokat közösségi tevékenységekbe, ezáltal nemcsak segítsenek másoknak, hanem maguk is fejlődjenek. Az Iskolai Közösségi Szolgálatot 2012-ben vezették be, hogy támogassa a fiatalokat a társadalmi felelősségvállalásra és az önkéntességre való nevelésben.

toleranciát.¹⁶ A sporttal összefüggő területek, mint például a sporteseményeken való részvétel, rendkívül népszerűek a választható IKSZ-területek között (Mezei et al. 2021). Ez a tendencia nemcsak erősíti a középiskolás diákok elköteleződését a közösségi szolgálat iránt, hanem hozzájárul a sportágak népszerűsítéséhez is, mellyel nemcsak készségeiket fejleszthetik, hanem a sport iránti érdeklődésüket is fokozhatják. A sport területén végzett önkéntesség az egyetemi hallgatók körében is sok fejlődésen ment keresztül. A TF Sportmenedzsment Tanszékének oktatói és kutatói világesemények szervező bizottságaiban szolgálva a hallgatók számára még a rendszerváltozás előtt, már 1989-ben lehetővé tették az önkéntes közreműködést.¹⁷ A hallgatók szeretett sportágukban segíthettek és ezáltal közel kerülhettek a példaképeikhez, a világ legeredményesebb sportolóihoz. 2017-től az egyetemen a szakmai gyakorlat keretein belül a képzési anyagba is beépült az önkéntesség a sportszervező és sportmenedzser hallgatók részére. Mára a TF-en külön szervezeti egység kezeli az önkéntességgel kapcsolatos feladatokat az Önkéntes és Fenntarthatósági Irodán keresztül; az egyetem létrehozta a belsőönkéntes programot és világesemények önkéntes programjainak lebonyolítójaként is részt vesz.

Az önkéntesek közreműködése során az egyik, ha nem a legfontosabb az önkéntesek hozzájárulásának elismerése. Az atlétikai világbajnokság nagy népszerűségnek örvendett a hazai és a külföldi szurkolók körében is. Százazrek látogattak el az új Nemzeti Atlétikai Központba annak ellenére is, hogy a rendezvény alatt hőségriadó volt érvényben több napon keresztül. Az önkéntesek a sokadik napon is lankadatlan lelkesedéssel vonultak szolgálati helyeikre, várták az érkező nézőket, segítették megtalálni helyeiket, vizet és legyezőt osztottak, válaszoltak kérdéseikre. Segítették az idősek vagy a kisgyerekesek érkezését. Először a világon, 2023. október 21-én önkéntesek kaptak Nemzetközi Fair Play díjat. Az önkéntesek hozzájárulása világszinten került elismerésre, mely a sport-hírcsatornákon hazánkban is megjelent. Az önkénteseken keresztül is eljutott az ország minden területére, a

¹⁶ A diákok általában hasznosnak és élvezetesnek találják a közösségi szolgálatot, ami gyakran örömteli élményként épül be a mindennapjaikba. A pályorientációs készségek fejlődése szoros összefüggést mutat az oktatási intézmény típusával, különösen a szakgimnazista és szakközépiskolás diákok esetében, akik számára a közösségi szolgálati tevékenység könnyebben összeegyeztethető a szakirányukkal (Bodó – Markos 2019).

¹⁷ 1989 IAAF Fedettpályás Atlétikai Világbajnokság; maga a szerző is ezen a sporteseményen volt először önkéntes, melyet számos sportesemény követett, majd szervező bizottsági tagként az atlantai paralimpiai játékokon önkéntesek elitcsapatát irányította. Önkéntes program igazgatóként dolgozott a FINA2017, a BP2023 és számos más sporteseményen, de a sportszektoron kívül is (NEK2020).

középiskolákba, az egyetemekre és a munkahelyi közösségekhez is, kiemelve az önkéntes hozzájárulás értékét és elismerését a sportban.

A COVID-IDŐSZAK HATÁSA A SPORTESEMÉNYEKRE ÉS AZ ÖNKÉNTESÉGRE

A pandémia időszaka jelentősen megrázta a sport felépítményét is. A sportszervezetek edzés- és versenyszervezési tevékenysége szünetelni kényszerült. Az összeomlás megakadályozása érdekében a nemzetközi és a nemzeti sportszervezetek alternatív megoldásokat kerestek. A napi sportedzések egy részét online irányításon keresztül, egyéni módon oldották meg, melyet később a buborék (védett, karantén jellegű) rendszerben történő megoldások egészítettek ki. A COVID-19 járvány bizonytalanságok sorát generálta a sportesemények szervezésében is, mivel a tömegrendezvények, így a sportesemények is hozzájárulhattak a fertőzés terjedéséhez. A sportesemények elhalasztása vagy törlése, mint például a tokiói olimpiai játékok és a 2020-as labdarúgó Európa-bajnokság esetei, komoly kihívások elé állította a nemzetközi sportszervezeteket.¹⁸ Az események elhalasztását követően a járvány ideje alatt kialakították az úgynevezett „buborékrendszert”, ami lehetővé tette a sportesemények lebonyolítását szigorú egészségügyi szabályok mellett, zárkapuk mögött, számos esetben nézők nélkül, ugyanakkor az önkéntesek jelentős szerepvállalásával.

A COVID-19 járvány alatt és annak következtében az önkéntesség szerepe tehát a sportesemények szervezésében új kihívásokkal bővült, és a sportágak képviselőit arra ösztönözte, hogy a halasztások okán új stratégiákat dolgozzanak ki az önkéntesek megtartása érdekében. Éppen ezért a pandémia által terhelt időszakban jelentős figyelem irányult az önkéntesek elköteleződésének növelésére, különféle programok indítása és kommunikációs csatornák megnyitása révén, a legfőbb cél az önkéntesek megtartása és a lemorzsolódás megelőzése volt. A sportesemények lebonyolítása során is új megközelítések kellettek, például a 2021-es kézilabda világbajnokság során napi COVID-tesztelést, maszkok és kézfertőtlenítők használatát alkalmazták, míg a judo világbajnokság alatt a „buborék rendszerbe” beköltöztek az önkéntesek is. Látható volt, hogy a sporteseményekhez kapcsolódóan olyan módszertant dolgoztak ki a sportágak, amely mentén sikeresen megőrizték a pandémia kezdete előtt már

¹⁸ A nemzetközi olimpiai bizottság és a nemzetközi sportszövetségek eseményei – olimpiák, kontinentális- és világbajnokságok – megrendezése kizárólag háborúk esetén hiúsultak meg a sporttörténelem során. A pandémia időszakában érintett két nagy sportesemény, a nyári olimpiai játékok (Tokyo2020) és a labdarúgó világbajnokság (EURO2020) egy éves halasztással brand-védelem mellett, névváltoztatás nélkül 2021-ben került megrendezésre.

regisztrált önkéntes létszámot, növelve az önkéntesek elköteleződését a vírushelyzet ellenére is. Mindezek ellenére a sportszervezetek foglalkoztatási mutatóit súlyosan érintette a pandémia, a járvány következtében 30%-os létszámcsökkenés mutatkozott, hasonló arányban csökkent az önkéntesek száma is a sportban.

ÖSSZEGZÉS

A sport Európában egyértelműen a civil társadalom rendszerében azonosítható (Elmose-Østerlund – Ibsen 2016), és az önkéntesség átható módon jelenik meg működésében (Perényi 2017; Gósi – Bukta 2020). Az önkéntesség nem csupán a sportágak céljait szolgálja, hanem hozzájárul a közösségi kohézió erősítéséhez a sporton belül, de össztársadalmi szinten is. Az önkéntesség a magyar sportban kulcsfontosságú a sportszervezetek működtetéséhez, a rendezvények zökkenőmentes lebonyolításához, az utánpótlás-nevelés támogatásához, és a sportesemények társadalmi hasznának maximalizálásához.

Úgy tűnik, hogy az önkéntesek időbeli hozzájárulását és megtartását jobban befolyásolja az önkéntesek sportolói életútja, az adott rendezvény sportágában való érintettsége, mint a helyi közösséghez való tartozás, a korábbi önkéntes tapasztalat a sportban vagy más szektorokban, illetve a sportszakmai foglalkozásban vagy tanulmányokban való érintettség (Perényi 2018a; Perényi – Polcsik 2024). A sportágakban érintett önkéntesek nagy száma és elkötelezettsége piacot ad a sportágak számára, hogy kiépítsék saját önkéntes állományukat/bázisukat, amely nemcsak a közelgő eseményeiket követheti, hanem a sportág jövőbeni fejlődését is segítheti. Ezzel párhuzamosan az önkéntesség a fiatal sportolók számára világeseményeken való versenyzői részvételhez kapcsolódó kompetenciákat, valamint rendezvényszervezési ismereteket és készségeket biztosíthat, amelyek segítik a fiatal sportolókat a jövőbeni sportolói karrierjük építésében és pályaválasztási döntések meghozatalában.

A fiatal sportolók sporteseményeken önkéntesként történő közreműködése hatással lehet továbbá arra is, hogy sportegyesületi tagként egyre többször és több szerepben vállaljanak önkéntes munkát. A legtöbb sportszervezeti önkéntes állandó pozícióban van, elnökségi szintű feladatokat lát el, bizottságok munkáját vagy a napi működést segíti. Az önkéntes programokkal rendelkező klubok elvárják tagjaiktól és sportolóik szüleitől, hogy hozzájáruljanak a klub tevékenységéhez, és hogy lelkesen és elkötelezetten vegyenek részt a munkában. A klubok emellett nyitottak arra, hogy bármilyen segítséget elfogadjanak, bárkitől,

aki hajlandó segítséget nyújtani és függetlenül a munkahelyi képzettségtől. Fontos azonban, hogy a klubok hangsúlyt fektessenek az önkéntesek támogatására és fejlődésére is. A jutalmak és juttatások tekintetében az önkéntesek toborzása nagyobb figyelmet kap, mint az önkéntesek megtartása. Más európai országokkal ellentétben a magyarországi klubok nem élnek az önkénteseik képzésének és képesítésének előnyeivel, és nem szerveznek társas összejöveteleket például a klubidentitás és a közösségi kötődés erősítése érdekében (Perényi 2017; Piatkowska et al. 2017).

Kimondható, hogy a nagy sportesemények lebonyolítása napjainkban már az önkéntesek közreműködése nélkül nem lenne lehetséges. A lelkes, elkötelezett önkéntesek sokszor pótolhatatlan segítséget nyújtanak a hazai és nemzetközi versenyeken, ugyanakkor ők maguk is jelentős tapasztalatot, élményt és szakmai kapcsolati hálót szerezhetnek. A terület fejlesztése – legyen szó a rendszeres képzésekről, a professzionális koordinációról vagy az ösztönzési rendszerekről – nem csupán a sportszervezetek, hanem szélesebb értelemben a magyar társadalom érdeke is. A sportban végzett önkéntes munka ugyanis javítja a közösségi élet minőségét, elősegíti a nemzetközi kapcsolatok erősítését, és hosszú távon hozzájárul a magyar sport nemzetközi elismertségéhez. Ezért kulcsfontosságú, hogy a sportegyesületek és a támogató szervezetek közösen dolgozzanak egy fenntartható önkéntes rendszer alakításán és fejlesztésén, amely figyelembe veszi az önkéntesek motivációit, képességeit és fejlődési lehetőségeit. Ez a megközelítés nemcsak az önkéntesek elköteleződését növelheti, hanem a sportágak versenyképességét is erősítheti, amely elengedhetetlen a globális sportpiac dinamikus fejlődése közepette. A jól megtervezett önkéntes programok, amelyek képzést, fejlődési lehetőségeket és közösségi élményeket nyújtanak, a jövőbeni sport és a sportesemények sikerének zálogai lehetnek.

IRODALOM

Angosto, Salvador – Bang, Hyejin – Bravo, Gonzalo – Díaz-Suárez, Arturo – López-Gullón, José María (2021): Motivations and future intentions in sport event volunteering: A systematic review. *Sustainability*, 13(22) p. 12454. DOI: <https://doi.org/10.3390/su132212454>

Auld, Christopher – Godbey, Geoffrey (1998): Influence in Canadian national sport organizations: Perceptions of professionals and volunteers. *Journal of Sport Management*, 12(1) 20-38.

DOI: <https://doi.org/10.1123/jsm.12.1.20>

Bang, Hyejin – Ross, Stephen (2009): Volunteer motivation and satisfaction. *Journal of Venue and Event Management*, 1(1) pp. 61-77.

Bodnár, Ilona – Perényi, Szilvia (2012): A socio-historical approach to the professionalization of sporting occupations in Hungary during the first decades of the twentieth century: The coach. *International Journal of the History of Sport*, 29(8) pp. 1097-1124.

DOI: <https://doi.org/10.1080/09523367.2012.666971>

Bodó Márton – Markos Valéria (2019): Az iskolai közösségi szolgálat diákattitúdjének vizsgálata végzős középiskolások körében. *Educatio*, 28(3) pp. 616-623. DOI: <https://doi.org/10.1556/2063.28.2019.3.14>

Breuer, Christoph – Feiler, Svenja – Wicker, Pamela (2015): Sport clubs in Germany. In: Breuer, Christoph – Hoekman, Remco – Nagel, Siegfried – van der Werff, Harold (eds.): *Sport clubs in Europe. Vol. 12. A Cross-National Comparative Perspective*. New York: Springer, pp. 155-166.

Cuskelly, Graham – McIntyre, Norman – Boag, Alistair (1998): A longitudinal study of the development of organizational commitment amongst volunteer sport administrators. *Journal of Sport Management*, 12(3) pp. 181-202. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsm.12.3.181>

Czike Klára – Bartal Anna Mária (2005): *Önkéntesek és nonprofit szervezetek – az önkéntes tevékenységet végzők motivációi és szervezeti típusok az önkéntesek foglalkoztatásában*. Acta Civitalis. Budapest: Civitalis Egyesület.

<https://www.nonprofit.hu/tudastar/onkentesek-es-nonprofit-szervezetek-az-onkentese-tevekenyseget-vegzo-k-motivacioi-es> Letöltve: 2025.02.20.

Czike Klára – Kuti Éva (2006): *Önkéntesség, jótékonyág, társadalmi integráció*. Budapest: Nonprofit Kutatócsoport és Önkéntes Központ Alapítvány.

Dajnoki Krisztina – Szabados György – Bács Zoltán – Bácsné Bába Éva (2021): Sport, nonprofitok, civilek: Foglalkoztatás és önkéntesség vizsgálata Magyarországon és Romániában. *Régiókutatás Szemle*, 6(1) pp. 90-101. DOI: <https://doi.org/10.30716/RSZ/21/1/8>

Doherty, Alison J. (1998): Managing Our Human Resources: A Review of Organisational Behaviour in Sport. *Sport Management Review*, 1(1) pp. 1-24.

DOI: [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(98\)70097-X](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(98)70097-X)

Farrell, Jocelyn – Johnson, Margaret – Twynam, David (1998): Volunteer motivation, satisfaction, and management at an elite sporting competition. *Journal of Sport Management*, 12(4) pp. 288-300.

DOI: <https://doi.org/10.1123/jsm.12.4.288>

Finkelstein, Marcia (2008): Predictors of volunteer time: The changing contributions of motive fulfillment and role identity. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(10) pp. 1353-1363. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.10.1353>

Giannoulakis, Chrysostomos – Wang, Chien-Hsin – Felper, Nathan (2015). A modeling approach to sport volunteer satisfaction. *International Journal of Event and Festival Management*, 6(3) pp. 182-199. DOI: <https://doi.org/10.1108/ijefm-04-2014-0010>

Gósi Zsuzsanna. (2017): Atipikus foglalkoztatási formák sportszervezeteknél. *Köztes Európa – Társadalomtudományi Folyóirat*, 9(1-2) pp. 137-145.

Gósi Zsuzsanna – Bukta Zsuzsanna (2020): Mozgással a társadalomért: Sport és az egyéni társadalmi felelősségvállalás. *Közép-Európai Közlemények*, 13(4) pp. 115-131.

<https://vikek.eu/kozep-europai-kozlemenyek-2/> Letöltve: 2025.02.20.

Heinemann, Klaus – Horch, Heinz-Dieter (1981): Soziologie der Sportorganisation. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 11(2) pp. 123-150. DOI: <https://doi.org/10.1007/bf03177039>

Ibsen, Bjarne (1992): *Frivilligt arbejde i idrætsforeninger*. København: Forlaget Systime og Danmarks Højskole for Legemsøvelser.

- Kozma Gábor – Bácsné Bába Éva – Perényi Szilvia (2016): A magyarországi helyi önkormányzatok sporttal kapcsolatos kiadásainak vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 17(67) pp. 32-37.
- Laczkó Tamás – Paár Dávid (2018): Társadalmi hatások vizsgálata a 2018. évi hazai rendezésű nemzetközi sportesemények kapcsán. *Magyar Sporttudományi Szemle, Sportturizmus, gazdasági és társadalmi kérdései Magyarországon, különszám, Sporttudományi Füzetek XVII*, pp. 77-100.
- Lee, Choong – Reisinger, Yvette – Kim, Myuang Ja – Yoon, Seol-Min (2014): The influence of volunteer motivation on satisfaction, attitudes, and support for a mega-event. *International Journal of Hospitality Management*, 40, 37-48. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2014.03.003>
- Elmose-Østerlund, Karsten – Ibsen, Bjarne (2016): *Introduction to the project "Social inclusion and volunteering in sports clubs in Europe" (SIVSCE)*. Odense: University of Southern Denmark.
- Mezei, Tímea – Polcsik, Balázs – Perényi, Szilvia (2021): Motivations for community service and sports volunteering at sporting events. *Sport- és Egészségtudományi Füzetek*, 5(3) pp. 56-71.
https://etk.pte.hu/oktatas_aloldalok/sport-es-egeszsegtudomanyi-fuzetek Letöltve: 2025.02.20.
- Nagel, Sigfried – Schlesinger, Torsten – Bayle, Emmanuel – Giauque, David (2015): Professionalisation of sport federations – a multi-level framework for analysing forms, causes and consequences. *European Sport Management Quarterly*, 15(4) pp. 407-433.
- Nagy Tamás – Paár Dávid – Laczkó Tamás (2022): A sportönkéntesség befolyásoló tényezői az EU lakosainak körében. *Stadium – Hungarian Journal of Sport Sciences*, 5(1).
DOI: <https://doi.org/10.36439/shjs/2022/1/11325>
- Onyestyák Nikoletta – Gécz Gábor – Kállai Éva (2012): Önkéntesség a sport területén, Magyarországon és más európai uniós tagállamokban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 13(54-55) pp. 33-40.
- Perényi Szilvia (2010): On the fields, in the stands, in front of TV - value orientation of youth based on participation in, and consumption of, sports. *European Journal for Sport and Society*, 7(1) pp. 41-52.
DOI: <https://doi.org/10.1080/16138171.2010.11687844>
- Perényi Szilvia (2013): Egy hazai kontinentális-bajnokság önkéntes programjának menedzsmentje és értékelése. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14(2) pp. 46-46.
- Perényi Szilvia (2017): Sportegyesületi kutatás tíz európai országban - Fókusz a társadalmi befogadás és az önkéntesség. In. 47. *Mozgásbiológiai Konferencia: program, előadás-kivonatok*. Budapest: Testneveléstudományi Egyetem, p. 40.
- Perényi Szilvia (2018a): Önkéntes program a FINA világbajnokságon: Társadalomtudományi elméletek szerepe a tervezésben és eredményei a lebonyolításban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 19(75) pp. 74-75.
- Perényi Szilvia (2018b): *Sporteseménymenedzsment*. Oktatási tananyag. EFOP-5.2.5-18-2018-00012 Társadalmi Innovációk- Új módszerek kidolgozása a testnevelési Egyetem megvalósításában. Budapest: Testnevelési Egyetem.
- Perényi Szilvia (2020): Hungary: Potentials for civil initiatives in sports. In Nagel, Sigfrid – Elmose-Østerlund, Karsten – Ibsen, Bjarne – Scheerder, Jeroen (eds.): *Functions of sports clubs in European societies*. Dordrecht: Springer Netherlands, pp. 151-182.
- Perényi, Szilvia – Bodnár, Ilona (2015): Sport clubs in Hungary. In. Breuer, Christoph – Hoekman, Remco – Nagel, Siegfried – van der Werff, Harold (eds.): *Sport clubs in Europe. Vol. 12. A Cross-National Comparative Perspective*. New York: Springer, pp. 221-247.
- Perényi Szilvia – Horváth Rita – Bodnár Ilona (2023): Önkéntesség és társadalmi felelősségvállalás kérdései a sportban. *Testnevelés Sport Tudomány*, 8(4) pp. 32-49.

Perényi Szilvia – Polcsik Balázs (2024): Sportban való érintettség befolyása a sportesemények hatásainak észlelésére a budapesti 2023-as atlétikai világbajnokság példáján. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 25(2), pp. 92.

Perényi Szilvia – Bartha Éva – Lenténé Puskás Andrea – Kozma Gábor – Bács Zoltán (2015): A sporttal foglalkozó magyar nonprofit szervezetek gazdasági mutatóinak elemzése árbevétel, foglalkoztatási mutatók szerint. Széchenyi 2020. TÁMOP-4.1.2.E-15/1/Konv-2015-000

Piatkowska, Monika – Perényi Szilvia – Elmoose-Østerlund, Karsten (2017): Promoting social integration and volunteering in sports clubs: Lessons from practice. Odense: University of Southern Denmark

Power, Gareth – Nedvetskaya, Olesya (2022): An empirical exploration of volunteer management theory and practice: Considerations for sport events in a “post-COVID-19” world. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, Article 689209. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.689209>

Schlesinger, Torsten – Egli, Benjamin – Nagel, Sigfried (2013): ‘Continue or terminate?’ Determinants of long-term volunteering in sports clubs. *European Sport Management Quarterly*, 13(1) 32-53.

DOI: <https://doi.org/10.1080/16184742.2012.744766>

Sipos-Onyestyák Nikoletta – Géczi Gábor (2016): Önkéntesség a sportban. In: Sterbenz Tamás – Géczi Gábor (szerk.): *Sportmenedzsment*. Budapest: Testnevelési Egyetem, pp. 312-321.

Sipos-Onyestyák Nikoletta – Farkas Judit – Géczi Gábor – Zare Fatime – Perényi Szilvia (2023): A magyar sportági szakszövetségek munkaerőállományának elemzése az ESSA-Sport projekt bázisán. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 24(6) pp. 3-13.

Wicker, Pamela (2017): Volunteerism and volunteer management in sport. *Sport Management Review*, 20(4) pp. 325-337. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.01.001>

SORSFORDÍTÓ PILLANATOK, AVAGY ÖNKÉNTESSÉG A TÍZ ÉVES SPORT-ÖNKÉNT EGYESÜLETBEN

DEÁK KRISZTINA¹

Absztrakt

A Sport-Önként Egyesület 2015-ben azzal a céllal jött létre, hogy a hazai önkénteskultúra fejlesztését és az önkéntesközösség építését szolgálja. A tanulmány áttekintést nyújt a szervezet első évtizedéről. Az egyesület története három részre tagolódik, a kezdetekre, majd a Covid-19 által meghatározott időszakra, és végül a járvány utáni évekre. Eleinte egyre több sportág került a látótérbe speciális önkéntesigényekkel, amelyekre folyamatos tapasztalással és fejlődéssel talált megoldást a szervezet. Ez idő alatt kialakult egy napjainkban is aktív önkéntesmag. A koronavírus idején a megnövekedett adminisztráció, a covid-tesztelések, a „buborékban” rendezett sportesemények jelentették a kihívást, valamint a veszélyeztetettebb korosztályok távolmaradása, a rövidített sportrendezvény-szervezési időszakok. A 2022-es Vizes Világbajnokságtól pedig sűrűsödtek a versenynaptárak, a sport „utol akarta magát érni”, ehhez kellett alkalmazkodni. Mára több mint 9000 regisztrált tagja van az egyesületnek és fokozatosan kialakultak azok az alaprendszerek, működési szabályok, amelyekre bármilyen esemény önkéntesprogramja specializálható, megfelelő szaktudással. A rendszerben dolgozó önkéntes-koordinátorok feladatai, szükséges kompetenciáik letisztultak, finomodtak. A szervezetnek azonban elsősorban az önkéntesek a fő erőforrásai, akik többsége nő és az átlagéletkoruk 23-27 év. Ők azok, akik meghatározzák a Sport-Önkéntet, az események arculatát, és a lebonyolítás sikerességét is.

Kulcsszavak: Sport-Önként Egyesület, önkéntesség, önkéntesek, sportrendezvény, érték, élmény

Life-changing moments or volunteering in the ten-year old Sport-Önként Egyesület (Sport-Volunteering Association)

Krisztina Deák

Abstract

The Sport-Önként Egyesület/ Sport-Volunteering Association was founded in 2015 with the aim of developing of volunteer culture and building the volunteer community in Hungary. The study provides an overview of the first decade of the organisation. The history of the association is divided into three parts, the initial years, the period defined by Covid-19 and finally the post-pandemic phase. In the beginning, more and more sports came into focus with specific volunteer needs, the solutions was found

¹ Deák Krisztina, alelnök, Sport-Önként Egyesület

through continuous experience and development. In this period, a group of volunteers has established that is still active today. During the pandemic the challenges were increased administration, covid testing, sport events in a "bubble environment", as well as the absence of at-risk age groups and shorter event organization periods. From the 2022 World Aquatics Championships, the sport calendar became more intense, sport was "playing catch-up" and had to adapt. Today, there are more than 9,000 registered members and has gradually developed the basic systems and operating rules that any event's volunteer programme can specialise in, with the expertise. The roles and competences of the volunteer coordinators working in the system have been clarified and refined. However, the organisation's main resource is its volunteers, the majority of whom are women, with an average age of 23-27. They are the ones who determine the image of the Sport-Önként, the image and the success of an organisation of the sport events receive the important positive experience and attention.

Keywords: Sport-Volunteer Association, volunteering, volunteers, sports event, value, experience

A SPORT-ÖNKÉNT EGYESÜLET TÍZ ÉVES TÖRTÉNETE

A Sport-Önként Egyesület egy olyan szervezet, amely a magyarországi önkénteskultúra fejlesztését tűzte ki célul nemzetközi és hazai rendezésű sporteseményeken, utánpótlás-, ifjúsági- és szabadidős rendezvényeken. Az egyesület különös figyelmet fordít az önkéntes közösség építésére, szélesítésére, tizenhat éves kortól a különböző korosztályok bevonására, a különböző generációk értékeinek figyelembevételével azok együttes foglalkoztatására, és elsősorban az élményalapú tudás, tapasztalatszerzés és kapcsolatépítés jelentőségére, amelyet önkéntesmunka során lehet megszerezni.

2014 őszén, a Margitszigeten rendezett vízilabda Európa-bajnokság után az Eötvös Loránd Tudományegyetem két frissen végzett sportszervezője, Biró Dávid és Albert Dóra azzal a gondolattal keresett meg, mint a kontinensviadal önkéntesprogramjának vezetőjét, hogy szeretnék nemzetközi önkéntes tapasztalatukat, ötleteiket és tudásukat egy jó ügy mögé állítani. Elképzelésük egy dinamikusan változó, de mégis stabil közösség létrehozása volt, amely sportágtól függetlenül épül, és vesz részt újabb és újabb sportrendezvények lebonyolításában. Teszi mindezt úgy, hogy a közösségben való aktív részvétel, feladat- és felelősségvállalás teljesen önkéntes alapon történik, miközben a közösség vezetői kiemelten nagy figyelmet fordítanak arra, hogy a tapasztalatszerzés, az emberi kapcsolatok és a rendezvényszervezéssel kapcsolatos tudásátadás során élményekkel gazdagodjon mindenki, aki csatlakozik a társasághoz. A két sportszervező – akik egy-egy korábbi eseményen számomra is megmutatták ezirányú, valódi elköteleződésüket – nyitott kapukat döntetett.

„A sport eszköz legyen arra, hogy sok mindent megtudjatok arról a világról, ami a látható világ mögött van”²

A Magyar Testnevelési Egyetemen végzett és a sportban, mint az életre nevelés eszközében hívó – több mint egy évtizedig általános iskolában tanító – testnevelő tanárként, majd később már sportújságíróként, szerkesztő-riportereként és sportrendezvény-szervezőként, valamint az egyesület egyik vezetőjeként is kerestem azt a lehetőséget, kapcsolatot, ahol az általam képviselt és a sport több területéről begyűjtött, ott megélt értékek élmény alapon, gyakorlatban átadhatók széles körben. Akkor és ott, abban az első pillanatban még csak a terv született meg, majd sok egyeztetést és adminisztrációs folyamatot követően, néhány hónappal később, 2015-ben már hivatalosan is létrejött a Sport-Önként Egyesület, amely mára több mint 9000 regisztrált taggal rendelkezik.

A Sport-Önként Egyesület fejlődésének szakaszai

A kezdetek (2015 – 2018). A 2014-es vízilabda kontinenstorna után, 2015-től már egyesületi formában, továbbra is élveztük a Magyar Vízilabda Szövetség támogatását, hiszen mindkét fél számára sikeres tornát zártunk mintegy 200-250 önkéntessel. Ezáltal eseményről eseményre, újra és újra olyan önkéntesekkel tértünk vissza az újonnan hozzánk csatlakozók mellett, akik az Európa-bajnokság alatt beleláttak a sportág működésébe, megismerték a versenyek lebonyolítási rendjét, és energiát – sokszor még számunkra is meglepetésszerűen –, munkahelyi szabadságot nem kímélve szívesen jöttek és csatlakoztak egy jó hangulatú társasághoz önkéntes munkát végezni. A rendezvények szervezői már ismerősként fogadták legtöbbszörüket és gyorsan vonták be az újoncokat, akikkel könnyebben, gördülékenyebben tudtak együtt dolgozni. Az önkénteseknek elismerésben és megbecsülésben volt részük, és ez kulcsfontosságú egy hatékony és eredményes önkéntesprogram lebonyolításához. Ezt az elismerést és megbecsülést támasztja alá az a tény, hogy még most, tíz évvel később, 2025-ben is dolgozik több olyan munkatárs a vízilabda szövetségben, akire önkéntesként figyeltek fel az eseményeken.

A vízilabdával párhuzamosan 2015-től folyamatosan szélesedett azon sportágak köre, amelyek a Sport-Önként Egyesülettel képzelték el az eseményeik szervezését. Az önkéntesek az egyesület berkein belül, önkéntes-koordinátorok irányításával megfordultak többek között az

² Idézet Balczó Andrásról, háromszoros olimpiai és tízszeres világbajnok öttusázótól, a Nemzet Sportolójától.

Év Sportolója Díjátadó Gálán, a Gyulai István Memorial atlétikai versenyen. Ott voltak az első magyarországi strandkézilabda világbajnokságon a Margitszigeten 2016-ban, a Nyíltvízi Úszó Világkupán Balatonfüreden, belekóstoltak a jégkorong és a korcsolyasport eseményeibe, mindamelllett, hogy újra és újra a medence partján találták magukat labdák és sapkák között. Mindeközben folyamatosan szélesedett a Sport-Önkéntes önkéntesbázisa, 2018-ra körülbelül 3000 fő csatlakozott a szervezethez. Sportágról sportágra újabb és újabb segíteni vágyók, a sportért rajongók érkeztek és maradtak velünk más sportágak rendezvényein is. Hogy miért? Mert jól érezték magukat, mert olyan élményeket és később az ösztöndíjakhoz kapcsolódó vagy munkába álláshoz szükséges tapasztalatot gyűjthettek, amelyeket máshol biztosan nem. Akadt köztük olyan is, aki életében először jutott el a Balaton partjára, ahova ugyan dolgozni jött, de életre szóló élményekkel távozott.

Ebben az időszakban, ahogy nőtt a szervezet, úgy nőtt a koordinátorok száma is, hiszen kezdetben öten-hatan, majd később már tízen dolgoztak velünk.

2016-ban azt is megtapasztalhattuk, hogy milyen egy hazánkban kevésbé ismert sportág, a lacrosse³ Európa-bajnokságának önkéntescsapatát összeállítani, majd végig vezetni egy több hetes kontinensversenyen. A lacrosse Eb felejthetetlen pillanatairól még most is beszélnek egymás között az önkéntesek, ahogy az U19-es Csörgőlabda Világbajnokságról is. Ez utóbbi egyszerre volt lenyűgöző, felemelő, érzékenyítő és tanulságos. Az önkéntesek alapfilozófiája, segíteni másoknak. Ezen az eseményen nem csak erre volt szükség, hanem az alázatra és a tanulásra, hogy a segítség valóban segítség lehessen. Erről egyik önkéntesünk a következőképpen vallott:

„Van, akit az önkéntességből elsősorban a szolgálat érdekel. Egy nemes eseményen keresztül (például a sportban) hogyan lehet embertársunkat szolgálni. Az U19-es Csörgőlabda Világbajnokságon leckét kaptunk emberségből, kitartásból, empátiából. Ez az önkéntes »munka« többet kívánt szívben, lélekben, alázatban, gondolkodásmódban, tehát egész emberi lényünkéből. De többet is adott.”⁴

E kezdeti években több olyan eseménysorozat is elindult, melyek a lebonyolításában folyamatosan részt veszünk. Ilyen volt többek között az EHF Női Bajnokok Ligája Négyesdöntője, a Final 4, amelyet nagyon kedvelnek az önkéntesek. Minden évben jelentős

³ A lacrosse egy csapatsport, amelyben a játékosok ütőkkel próbálnak egy kis labdát az ellenfél kapujába juttatni.

⁴ Idézet egy önkéntes beszámolójából, 2017-ből.

túljelentkezés van. Az önkéntesek a rendezvényen szeretik a családi hangulatot, valamint, hogy a Magyar Kézilabda Szövetség és a szervezőbizottság partnerként kezelik őket, szívesen dolgoznak velük, és már ismerősként köszöntik a visszatérőket.

A Sport-Önként Egyesület munkáját többen is méltatták ebben az időben:

„Az elmúlt 5 évben a Magyar Vízilabda Szövetség hat nagy nemzetközi utánpótlás-, illetve felnőtt versenyt rendezett meg a Sport-Önként hathatós segítségével. Biztos vagyok benne, hogy manapság egy professzionális módon megszervezett esemény lelkes, mosolygós és segítőkész önkéntesek nélkül nem arathat sikert.”⁵

„Közel harminc éve járok a világ különböző pontjain kisebb és nagyobb nemzetközi sporteseményekre, korosztályos válogatott viadaloktól kezdve Európa- és világbajnokságokon át egészen az olimpiáig. Aki hallott már ezek egyikéről is záróbeszédet, az tudja, hogy önkéntesek nélkül a fű sem nő. A Sport-Önként ennek a fontosságát Magyarországon elsőként ismerte fel, és mára egy tökéletesített rendszer segítségével kínál megoldásokat. Megnyugtató az a tapasztalat, amivel rendelkeznek, hiszen szinte kész munkacsoportokkal vonulnak fel és sportágtól függetlenül kezelnek akár nagyobb csoportokat is. Az alázatos hozzáállás és segítőkészség kétség nélkül példamutató és irigylésre méltó. Számomra elképzelhetetlen, hogy úgy vágjunk neki bármelyik rendezvényünknek, hogy ne kérjük ki a véleményüket!”⁶

2015 nyarán az egyik, akkor a húszas éveiben járó önkéntes, akit még az egy évvel korábbi Európa-bajnokságról csapatkísérőként ismertem meg, és aki rendkívül jó humorral és könnyed, de precíz hozzáállással végezte a munkáját, ismét csatlakozott egy vízilabda tornára a csapatunkhoz. A hölgy – aki legyen ezúttal Helga – jelezte, hogy sajnos egy keveset késni fog, mert mielőtt jön délután önkéntesként dolgozni, ő reggel átússza a Balatont. Jó úszást kívántam neki és vártam a megbeszélt időben. Helga meg is jelent a Margitszigeten, grandiózus méretű mosollyal az arcán. Már messziről látszott a boldogság, hogy vele azon a délelőttön valami rendkívüli történt, de miután később érkezett, máris végezte a dolgát. Ezúttal is lelkesen, kedvesen, precízen és még annál is könnyedebben, mint szokta. Ahogy véget értek a mérkőzések eljött az én pillanatom. Megkérdeztem tőle, hogy sikerült az átúszás, hányadszor tette meg ezt a távot, hiszen az látszott rajta, hogy sikerült. Ekkor Helga ezt válaszolta: *„most elárulok neked egy titkot. 2014-ben amikor itt önkéntes voltam az uszodában*

⁵ Idézet Kemény Dénestől, a Magyar Vízilabda Szövetség elnökétől (2017), www.sportonkent.hu/rolunk

⁶ Idézet Gyulai Mártontól, az Európai Atlétika Szövetség tagjától (2018), www.sportonkent.hu/rolunk

és kaptunk lehetőséget, hogy csobbanjunk a medencében, én soha nem mentem be a vízbe. Mondtam is neked, hogy én balatoni lány vagyok, mit nekem egy medence.” – nevetett. „De ez nem volt igaz, vagyis csak részben, mert tényleg a Balaton partjáról jöttem, de én akkor még nem tudtam úszni. Azonban azon az Európa-bajnokságon volt az önkéntescsapatban egy másik önkéntes, Bogi, aki úszásoktató volt és mi sokat beszélgettünk. Elmondtam neki a titkom és ő megtanított úszni. Egy évvel azután, hogy megtanultam úszni, átúsztam a Balatont és most itt vagyok!” – mondta büszkén és boldogan. Abban a pillanatban megerősítést nyert, hogy az önkéntesség is lehet sorsfordító, csak esélyt kell adni egyetlen jelentkezéssel.

Az egyesület tevékenysége a Covid-19 járvány idején (2019-2022). A koronavírus megelőzően, 2019-ben lehetőségünk volt az Evezős Masters Világbajnokság önkéntesprogramját szervezni és lebonyolítani a Velencei-tónál. A toborzás során egy speciális helyzettel találtuk magunkat szemben. Általában egy veterán világbajnokságon a versenyzők életkora harmincöt évnél kezdődik, míg a mindenkori önkéntesek átlagéletkora pillanatnyilag Magyarországon megközelítőleg 23-27 év a sportrendezvényeken, így egy jelentős generációs különbséggel néztünk szembe. Találnunk kellett mintegy kétszáz lelkes embert – köztük fizikai terhelést bíró és az evezés sportban is jártas –, önkéntest, akik a nyár közepén szívesen csatlakoztak hozzánk. Elkezdtük a toborzást. A megszállott („mindegy mire, de jövök”) önkéntesek regisztrációja után már közeledtünk a kétségbeeséshez, nem akart emelkedni a létszám. Aztán sok, munkával töltött órát követően, egyre több jelentkező tűnt fel az erre szolgáló felületen. Készültek a beosztások, zajlottak a szervezőkkel a pontosítások. Felnéztünk a számítógépből és egyszer csak már ott is álltak ellőttünk a következő hetek főszereplői. A nevezési sátorban széles mosollyal üdvözölték és irányították a világ számos pontjáról érkező negyvenes vagy éppen hetvenes éveiket taposó evezősöket. Ráadásul több olyan önkéntes is jelentkezett, akik civilben tolmácsként dolgoztak, így, ha kellett, angolul, koreai nyelven vagy japánul válaszoltak a versenyzőknek, azok legnagyobb megdöbbenésére. Ezután az utánpótláskorú evezősök nyűgözték le a résztvevőket. A kedvességük, a sportáguk szeretete fáradhatatlanná tette őket. A fiatalok mellett feltűntek a veterán evezősök, majd a sportoló gyerekek apukái, más pozíciókban pedig a testvérek és anyukák. Nemhogy családi hangulatban, hanem családokkal dolgoztunk, a második hét közepére pedig már családként segítettünk. A versenyben rajthoz álló anyukának a lánya adta át a rajtszámot, majd a gyerek edzőtársai vették ki a verseny végén a hajót a vízből, míg az anyuka néhány órával a futama után már újra

a céltoronyban végezte az önkéntesfeladatait. A sportághoz kevésbé értő önkéntesek is rövid időn belül az evezős közösség részévé váltak. És senki nem akart hazamenni, mindenki ott akart lenni és át akarta élni a masters világbajnokság minden pillanatát. Együtt, akkor és ott, egy nagy családként.

Ahogy az élet egyetlen területe, úgy az sportrendezvények és az önkéntesprogramok sem kerülhették el a koronavírus hatásait. Voltak események, amelyeket végül töröltek, amit pedig megrendeztek, ott maszkban kellett hosszú órákon át dolgozni.

Ezt az időszakot az instabilitás jellemezte. Események maradtak el vagy éppen önkéntesek maradtak távol, vagy kerültek karanténba a betegség miatt, vagy a járvány elkerülése érdekében. Sok esetben kiszámíthatatlan volt, hogy adott napon hány fő hiányzik majd a munkavégzéshez vagy éppen mennyivel leszünk többen.

Ekkortájt a rendezvényeken jelentősen megemelkedtek az adminisztrációs kötelezettségek és a felelősség, mindazok iránt, akik a nehéz körülmények ellenére is vállalták, hogy önzetlenül velünk tartanak. A koordinátorokkal együtt fokozottabban kellett figyelniük az önkéntesek toborzására, hiszen korlátozott körülmények között dolgoztunk, illetve az emberek egészségi állapotára nagy létszámú közösségekben. Természetesen a feladattal nem maradtunk egyedül, a szervezőbizottságok és az orvosi csapatok figyelmet fordítottak az önkéntesek egészségére is, és számos egyeztetés előzte meg a munkába állásukat.

Ekkor egy új formája is kialakult az önkéntesek foglalkoztatásának, méghozzá, hogy az egészségügyi szervek által a sportesemények köré vont „buborékokon” belül kellett maradnia minden résztvevőnek a koronavírus-járvány elkerülése érdekében. Versenytől függően két-három naponta tesztelték a sportolók mellett az önkénteseket is. Ekkor több úszóverseny is lezajlott, illetve 2021-ben az Úszó Európa-bajnokságot is megrendezték a Duna Arénában, méghozzá ebben a speciális buborékban. Az esemény előtt körülbelül három-négy héttel dőlt el, hogy lesz Eb, méghozzá önkéntesek közreműködésével, de csökkentett létszámú csapattal. Az önkéntesek bevonásához villám tempóban kellett dolgozniuk a koordinátoroknak, hiszen több mint száz fős, két hétre buborékba költöző önkéntescsapatot kellett összeállítani. Számos kérdés fogalmazódott meg a munkafolyamatok során. Felmerült, hogy bírják-e majd az emberek a bezártságot, a monotonitást, az állandóságot, tudunk-e megfelelő sportolási, mozgási lehetőséget biztosítani (tudtunk, a hotel lépcsőháza futófolyosóvá vált), hogy a beköltözésekhez szükséges tesztek pozitív eredménye esetén hogyan pótoljuk a kiesőket, illetve hogyan oldjuk meg az elkülönítésüket, mert ebben az esetben haza már nem engedték

őket. Rengeteg új kihívás elé állt ekkor a Sport-Önként, de a szervezőbizottságok visszajelzései alapján az önkéntesek és a koordinátorok is jól vizsgáztak és mára ez az esemény is „csak” egy a felejthetetlen élmények között. Az akkor hozzánk csatlakozók közül sokan még a mai napig is szívesen dolgoznak velünk.

2022 nyarán szintén nagy kihívás elé került mindenki, aki lehetőséget kapott a Vizes Világbajnokság lebonyolításában való részvételre. Összesen négy hónapja volt a szervezőbizottságnak, hogy felkészüljön a rendezésre, és toborzással együtt körülbelül három hónapja a Sport-Önként Egyesületnek, hogy hat különböző helyszínre egy körülbelül ezer fős önkéntescsapatot állítson össze. Hála a korábbi eseményeinken szerzett rutinnak, tapasztalatnak, a vizes sportok szövetségeivel évek óta tartó közös munkának, az önkéntesek rendkívüli rugalmasságának és a koordinátorok energiát nem kímélő erőfeszítéseinek, úgy fogalmazhatok, ahogy a világbajnokság utáni sajtótájékoztatón is elhangzott: megcsináltuk! Egy ilyen csapat munkájának összeállítása több hónapos munkafolyamatokkal, többek között toborzással, interjúztatással, kiválasztással, beosztással jár, amit ezúttal hónapokra, hetekre kellett felgyorsítani. Sikerült, de fontos megjegyezni, hogy e folyamatoknak a lebonyolítására és az önkéntesek beosztására érdemes és szükséges hosszabb időt szánni, amikor ez lehetséges, mert egy jól összeállított, felkészített és megfelelő arányban tapasztalt és egyben újonc csapat sokkal többre képes, ha az előkészítés során megfelelő időintervallum és humánerőforrás áll rendelkezésre.

A nehézségek és kihívások ellenére 2022-re már közel 6500 önkéntes regisztrált a felületünkön és a koordinátoraink száma tizenöt főre emelkedett.

„Azért dolgozunk együtt a Sport-Önkénttel minden világeseményünkön, mert a hazai sportéletben hiánypótló szolgáltatást nyújtanak rendszeresen, kiváló minőségben. Az általuk biztosított önkéntesek minden alkalommal megbízhatóan, felkészülten látták el a feladataikat, professzionális irányítás mellett, így a szövetségen belül, az egyébként erre fordított erőforrásokat is, a rendezvények más szervezési feladatainak ellátására tudjuk fordítani.”⁷

Új kihívások, újabb kalandok, szélesedő bázis (2023-2025). Már a 2022-es Vizes Világbajnokságtól érezhető volt, hogy minden, ami a covid miatt elmaradt, annak valahova csak be kell kerülnie a sportágak versenynaptáiraiba. Pótoltak, pótoltak és pótoltak a

⁷ Idézet Novák Andrásztól, a Magyar Kézilabda Szövetség főtájtikárától (2019), www.sportonkent.hu/rolunk

sportszervezetek, és velük együtt az önkéntesek is újra lendületbe jöttek. Új arcok csatlakoztak a Sport-Önkénthez és visszatért az a veszélyeztetett korosztály is, amelyik a koronavírus alatt, főleg az egészségének megőrzése érdekében, távol maradt elsősorban a beltéri eseményektől. Jó volt újra látni az idősebbeket is!

Ezekben az években sportban már mindenki az olimpiára való kijutásért dolgozik, így a hazai rendezésű sportrendezvények közül is számos a kvalifikáció megszerzését jelentette a magyar sportolónak Párizsba. Az önkénteseink munkája mellett jutott ki például a magyar férfi és női kézilabda válogatott az ötkarikás játékokra, de ott voltunk az utolsó előtti, még lovaglással rendezett öttusa versenyeken is, vagy éppen a férfi vízilabda válogatott olimpia előtti felkészülési tornáján. Emellett a Ferencváros labdarúgó csapata mérkőzéseinek lebonyolítását is segítettük, valamint több szabadidős és ifjúsági eseményen is szerepet kaptunk. 2024 nyarán pedig egy közel egy éves előkészítést követően az Európai Egyetemi Játékok önkéntesprogramjának biztosítottunk szakmai háttérrel.

A sokszínűség tovább bővítette az önkéntesbázisunkat, amely folyamatosan növekszik. Önkénteseink és koordinátoraink több nagy, külföldi eseményen is jártak 2024-ben, ahonnan a frissen szerzett tudásukat elhozták a Sport-Önkénthez, hogy mi is meríthessünk belőle az önkénteskultúra fejlesztéséhez. Ezen az úton szeretnénk továbbmenni, hogy minél több ember élhesse át az önként segítséssel gyűjtött élményalapú munkavégzés örömét, és a sorsfordító pillanatok Magyarországon.

„A Sport-Önkéntes önkéntesekkel együtt dolgozni igazi élmény. Mosolygósok, talpraesettek és nagyon segítőkészek. Lelkesedésükkel plusz színt visznek az öttusa események hangulatába.”⁸

„Cégünk és a Sport-Önként Egyesület partnersége immáron több mint 5 évre vezethető vissza. Munkakapcsolatunk töretlen és rendkívül intenzív, hétről-hétre folytonosan rendelkezésünkre és segítségünkre állnak, legyen szó nemzetközi kupasorozatról, NB1-es, vagy éppen Magyar Kupa mérkőzésről. Az egyesület önkéntesei a más sporteseményeken megszokott segítői feladatokon túl, a Groupama Arénában nem mindennapi teendőkből is kiveszik a részüket, hiszen részt vállalnak olyan programelemek és aktivitások koordinálásában és lebonyolításában, melyek a helyszíntre kilátogató szurkolók élményfokozásának célját szolgálják. Segítőik roppant lelkesek, megbízhatóak és precízek.”⁹

⁸ Idézet Hanzély Ákostól, a Magyar Öttusa Szövetség sportigazgatójától (2024), www.sportonkent.hu.

⁹ Idézet Igaz Andrástól, a Sportfive Hungary Kft. ügyvezetőjétől (2024), www.sportonkent.hu.

A SPORT-ÖNKÉNT EGYESÜLET CÉLJA ÉS SZERVEZETI FELÉPÍTÉSE

Az egyesület célja, hogy a sportrendezvényeken dolgozó önkéntesek munkájuk során olyan élményekkel, tapasztalatokkal gazdagodjanak, amelyek többek között motivációt, erőt és jókedvet biztosítanak számukra. Ezek megélése a civil életükben tegye lehetővé a szélesebb és minőségibb látókört, segítse a céljaik elérését, legyen szó egy jó közösséghez való tartozásról, csapatmunkában való részvételről, közösségi szolgálat, szakmai gyakorlat teljesítéséről vagy éppen egy külföldi ösztöndíj megszerzéséről, munkalehetőség kereséséről. A szervezet vezetői szeretnék, ha az önkéntesek, akik saját szabadidejüket áldozva, sok esetben több száz kilométert megtéve vesznek részt rendezvényeken, felismerjék, hogy az általuk képviselt értékek érdemesek arra, hogy széles körben terjedjenek, mert sorsfordítók. Emellett kiemelkedően fontos cél, hogy a partner cégek olyan önkéntesprogramot kapjanak, amely valóban a leghatékonyabb és legfenntarthatóbb az adott esemény számára, és a legkisebb terhet rója a szervezőkre, miközben a lehető legnagyobb segítséget nyújtja.

Még nem volt tizennyolc éves az az önkéntes, aki odalépett hozzám utolsó műszakja után és kért egy jelenléti igazolást és a szerződéséről is szeretett volna kapni egy plusz másolatot. Egy nagyon kedves, talpraesett lányt ismertem meg benne, de akkor nagyon ideges volt. Kérdésekre annyit válaszolt, hogy időben haza kell érnie az igazolásokkal, hogy a nevelő szülei elhiggyék, valóban itt dolgozott önkéntesként: *„Nehezen engednek el, nekem viszont szükségem van az itt megszerzhető tapasztalatokra, mert amint tizennyolc éves leszek visszakérek az igazi családomba, ahova nem akarok visszamenni. Alkoholisták a szüleim, és most hazakerült a bátyám, aki már elkezdett inni. Én nem akarok hazamenni. Ezért is tanulok és keresem a lehetőségeimet.”* – mondta. Mindeközben már a kezébe adtam a papírokat, egy széles mosollyal elkészült és már az önkéntes központ ajtaja is bezárult, amikor én még mindig csak ott álltam csendben, mert tudtam, hogy az a két papír a kezében sorsfordító.

A Sport-Önként Egyesület szervezeti felépítése

A Sport-Önként Egyesületnek, ahogy korábban már említettem, három alapítója és egyben vezetője van, akik önkéntes-koordinátorokkal közösen dolgoznak az egyesületért és az önkéntesprogramok lebonyolításán. A szervezet minden vezetője és tagja dolgozott vagy éppen még napjainkban is dolgozik önkéntesként sporteseményeken, akár a Sport-Önként berkein belül, akár más szervezeteknél. Mindenki megtapasztalta, hogy mit jelent

önkéntesnek lenni egy sportrendezvényen, és éppen ennek az elvégzett munkának az eredménye, hogy mára már koordinátorként vesz részt a versenyeken, vagy éppen az eseményeket kísérő önkénteseknek szervezett képző, fejlesztő, közösségépítő programok rendezésében. Pillanatnyilag tizenhat koordinátor tartozik a Sport-Önként kötelékébe és több mint 9000 önkéntes fordult meg legalább egy alkalommal általunk szervezett eseményen.

Természetesen emellett egy külön csapat végzi az egyesület működéséhez szükséges, elsősorban adminisztratív, jogi és pénzügyi háttérmunkát.

A SPORT-ÖNKÉNT EGYESÜLET ÖNKÉNTES-KOORDINÁTORAI ÉS FELADATAIK

Ami ma még kihívás, holnap már rutin. Ahogy arról már szó esett, a Sport-Önként Egyesület minden koordinátora ahogy korábban, még jelenleg is vállal önkéntes feladatokat. Véleményünk szerint az ezirányú tapasztalat nagyon sokat segít a rendszerünk működésének, a céljaink megvalósításának sikerességében, hogy egy jól működő, komplex rendszerben dolgozó csapattal találkozhassanak azok a partnerek, akikkel együtt dolgozunk, sokszor akár több száz, vagy ezer önkéntes irányításakor.

A koordinátoroknak a belső képzési rendszerünkben is helyt kell állniuk. Folyamatos fejlesztés és fejlődés, a partnerek és az önkéntesek igényeihez és elvárásaihoz való alkalmazkodás a szervezet céljainak megtartásával – ez az alapelvárásunk ebben a pozícióban. Ehhez a kereteinkhez és lehetőségeinkhez mérten minden lehetséges eszközt igyekszünk biztosítani. Hiszünk a gyakorlati tudásban, aminek megvannak az elméleti alapjai, és a kompetenciák, készségek, képességek fejleszthetőségében.

Az önkéntes-koordinátorok kulcsfontosságú szerepet töltenek be az egyesület működésében, életében. Az önkéntesek megfelelő, rugalmas, időnként komoly kihívásokat tartogató, máskor felemelő irányítása hozzájárul az egyesület céljainak megvalósításához.

A koordinátorok száma időszakról időszakra változik. A legmagasabb létszámunk eddig huszonegy fő volt, jelenleg tizenhat ember alkotja a koordinátori csapatot, amelynek megközelítőleg húsz százaléka férfi. Jelenleg mindenki a húszas-harmincas korosztályhoz tartozik. Ez az arány az önkénteseknél is hasonló.

A pozíciót betöltő kollégák egyetemi, főiskolai tanulmányok vagy munka mellett vállalják a feladataikat, főállásban sem koordinátor, sem vezető nem dolgozik az egyesületben.

A koordinátorok feladatai nagyrészen a sporteseményekhez kapcsolódnak, a további teendőiket az önkéntes- és a saját közösségünk építése, az iskolai tájékoztatások, börséken, fesztiválokon, konferenciákon való részvétel tölti ki.

A sportrendezvényeken, az igényektől függően, egészen a kezdeti lépésektől a lezárásig, illetve a szükséges utókövetésig jelen vannak a koordinátorok. Irányítják a toborzási, jelentkezési folyamatokat, beleértve az interjúkat, meghallgatásokat és a kiválasztást. Felelősek a szervezőbizottsággal leegyeztetett kérések, igények és az önkéntesek munkakörülményeinek kialakításáért, a beosztásért az egyéni erősségeik, érdeklődési körük, életkoruk és ráérésük alapján. Felügyelik, hogy minden, a szervezők által kiadott és irányított feladat a megfelelő módon legyen végrehajtva, természetesen az önkéntesség szabályainak betartásával.

Fontos, hogy az önkéntesek koordinálása, irányítása egy-egy sporteseményen nemcsak a teendők, feladatok kiosztásából áll, hanem egy folyamatos támogatás, amelyben meghatározó szerep jut a motiváció fenntartásának is. Az önkénteskoordinátorok erre is hangsúlyt fektetve, folyamatosan kommunikálnak az önkéntesekkel, gazdálkodnak a humánerőforrással, figyelik az aktuális terhelhetőségüket, és segítik a problémák megoldását is.

Az önkéntesek elégedettsége és jólléte nem csak egy adott eseményen jelent plusz energiát, erőt, hanem többek között, hosszú távon képes az önkéntes programokban tartani azokat az embereket, akik lelkesedése, tudása, támogatása nélkül már szinte lehetetlen fenntarthatónak nevezhető sportrendezvényt lebonyolítani. Ezért is fontos, hogy támogató, elismerő és inspiráló közegben dolgozhasson minden önkéntes és koordinátor.

Az eseményeket követően még számos teendő vár a koordinátorokra, köztük a visszajelzések, értékelések és az adminisztrációk elkészítése. E periódusban sor kerül azokra a belső és a szervezőkkel történő egyeztetésekre is, amelyekben hangsúlyt kapnak a javítandó és azok a gyakorlatok is, amelyeket tovább érdemes vinni.

Élmény, tudás, tapasztalat és jól elvégzett munka, ha ebből legalább eggyel – vagy elképzeléseink és célunk szerint többel is – gazdagabbnak érzik magukat az önkéntesek egy-egy sportrendezvény után és a szervezők is pozitív visszajelzést adnak, akkor a koordinátorok is elmondhatják magukról, jó munkát végeztek.

A SPORT-ÖNKÉNT EGYESÜLET LEGFONTOSABB ERŐFORRÁSAI: AZ ÖNKÉNTESEK

A Sport-Önként Egyesület vezetői és koordinátorai kiemelten fontosnak tartják, hogy a szervezethez csatlakozó önkéntesek saját maguk, szabad elhatározásból hozzák meg döntésüket, hogy részt vesznek, alkalmanként vagy rendszeresen, egy-egy eseményen, és csatlakoznak közösségünkhöz. A sportrendezvények önkéntes programjában, legtöbbször csapatban, a közös jó érdekében végeznek munkát, amiért anyagi ellenszolgáltatást nem kapnak. Ellenben sok minden mást igen. Elsősorban élményt, tudást, tapasztalatot, ahogy azt már korábban említettem, és ezek mellett többek között barátságokat, kapcsolatokat, vidámságot, kalandot. Valamint, eseményektől függően, a szervezők ruházatát, étkezést, esetenként szállást és utazási kedvezményeket is biztosítanak.

A rendezvényeken különböző pozíciókban töltenek be szerepet önkéntesek attól függően, hogy mire van szüksége a szervezőknek. Önkéntesek segítik a versenylebonnyolítást és a doppingvizsgálatra érkező sportolókat, ott vannak a szállásokon, az érkezési helyszíneken, mint például a reptéren, vonatállomásokon, segítik a szurkolók mozgatását és tájékoztatását, a logisztikai munkát, a médiában és broadcast-ban dolgozók kiszolgálásában is részt vesznek, de jelen vannak a díjátadások, VIP-beléptetések, parkoltatások során is.

A Sport-Önként Egyesület önkénteseinek jellemzői

„Ez volt az első esemény [női kézilabda Európa-bajnokság], hogy a magyar zászlót vihettem be a pályára. Leírhatatlan az az érzés, amikor a himnusz felcsendül és minden játékos felém és a kezemben lévő zászló felé fordul. Amellett, hogy hatalmas felelősség, felemelő élmény is, amelyet mindenkinek a saját bőrén kell megtapasztalni ahhoz, hogy ezt átérezze. Az biztos, hogy ezzel egy tételt már lehúzhatok a bakancslistámról. Az, hogy mindezek után a jelentkezők közül végül én kaptam lehetőséget arra, hogy az Önkéntesség Világnapján átadjam a középdöntő első meccsén a legjobb játékosnak járó díjat, már csak hab a tortán az elmúlt napok felejthetetlen élményei után. Ott állni és az egész önkéntescsapatot képviselni országvilág szeme láttára megtiszteltetés volt, és biztosan a legszebb emlékeim közé fog tartozni erről az eseményről.”¹⁰

¹⁰ Részlet a Sport-Önként egy önkéntesének beszámolójából (2024).

A Sport-Önként Egyesületben a regisztráltak száma több mint 9000 fő. Ebből körülbelül kétszázan vannak, akik sportágtól függetlenül, szívesen térnek vissza évente több alkalommal, hogy munkájukkal segítsék egy-egy rendezvény sikeres lebonyolítását, míg mások sportágakhoz kapcsolódóan vállalnak önkéntes feladatokat.

Jellemző az önkénteseinkre a női többség, hiszen nyolcvan százalékuk nő és csak húsz százalékban vannak férfi önkénteseink.

Az elmúlt tíz évben a regisztrált önkéntesek száma folyamatosan emelkedik. Az egyszerre nagyobb számban történő jelentkezések mindig a nagyobb nemzetközi és iskolai szünetekben zajló eseményekhez köthetők.

Az önkéntes programjaink létszámait tekintve az öt-nyolc fős eseményektől a 100-200 fős közepes rendezvényen át az akár 1000-1500 fős nagyobb multieseményekig minden kategóriában dolgozott már a szervezetünk.

A korosztályokat tekintve a legfiatalabbak a tizenhatodik életévüket betöltött önkéntesek, az önkéntességre vonatkozó törvények és feladatokkal járó felelősség miatt a Sport-Önkéntnél ez az alsó határ, míg a legidősebbek már elmúltak hetvenévesek. A legtöbben azonban az egyetemisták, főiskolások és a fiatal felnőttek közül kerülnek ki, akik leginkább 23-27 év közöttiek. Nagy örömeinkre az elmúlt években egyre nagyobb számban jelennek meg a már negyvenes éveik második felében lévők is, akik vagy gyermekeikkel érkeznek, vagy a már kevesebb családi elfoglaltság mellett újra keresik a közösségi élményeket. A nyugdíjasokat tekintve mára már a teljes közösség tizennyolc-húsz százalékát adják azok az igencsak aktív, kedves, segítőkész emberek, akik amellet, hogy jobban ráérnek hétköznapiakon, nagyon fontos szerepet töltenek be a fiatalok munkába állítása során is. A tapasztalatuk, fiatalos viselkedésük nagy segítséget nyújt a még csak szárnyaikat bontogató tinédzsereknek. Utóbbiakra pedig biztosan számíthatnak, ha fizikai erőt vagy digitális jártasságot is igénylő feladat adódik. Hiszünk benne, és az eseményeken naponta tapasztaljuk, hogy ebben a közösségben van híd a generációk között. Közös célért dolgoznak, méghozzá együtt.

A regisztrált önkéntesek közül körülbelül húsz százalék külföldi állampolgár. A legtöbben európai országokból érkeznek vagy itt tanulnak, de vannak olyanok is, akik több ezer kilométerről, például Mexikóból utaztak hazánkba egy eseményre. A legutóbbi úszó Világkupán pedig már egy olyan koreai hölgy is erősítette a csapatunkat, aki néhány évvel korábban még versenyzőként állt fel a rajtkőre a Duna Arénában.

A magyar önkéntesek közül a fővárosi eseményeken a legtöbben budapestiek vagy vonzáskörzetből jönnek, de jelentős számban érkeznek a környező megyékből is. Sokan a hazai nagyvárosokból, például Debrecenből, Szegedről, Győrből, Szombathelyről utaznak Budapestre. A jelentkezők számát befolyásolja maga a sportág, az esemény időpontja, helyszíne, annak megközelíthetősége, és hogy a szervezők biztosítanak-e szállást.

A vidéki eseményeken, ha a helyszínnek van sportos érintettsége vagy ismert, eredményes magyar sportolók versenyeznek, akkor jobban lehet a helyi jelentkezőkre számítani, és a középiskolások is szívesen jönnek közösségi szolgálatot teljesíteni.

Véleményünk szerint a sporteseményeken dolgozó jó önkéntes elkötelezett és motivált, megbízható, a változó körülményekhez jól alkalmazkodó, rugalmas. Szívesen dolgozik csapatban. Kitartó, proaktív és empátikus. Aktívan hozzájárul a feladatok elvégzéséhez, érzi társadalmi felelősségvállalását és örül a közös sikereknek.

Hiszünk benne, hogy akkor tud egy önkéntes megfelelni ennek az elképzelésnek, ha megkapja a munkájához szükséges képzéseket, felkészítést előzetesen és közvetlenül az esemény előtt. Kiemelten fontos, hogy megfelelő munkakörülmények várják, pontosan határozzák meg a szervezők, hogy mit és hogyan várnak tőle és jól mérjék fel a terhelhetőségét. Egy túlterhelt ember elveszti a motivációját, a szervező pedig azt a humánerőforrást, amire szüksége van. Mindennek pedig alapja az egyértelmű, pontos, kérdésekkel és válaszokkal tarkított kommunikáció, szervező és koordinátor, majd szervező és önkéntes, valamint koordinátor és szervező között. A nem megértések, félreértések éket verhetnek a zökkenőmentes lebonyolításba, pedig sok esetben éppen az önkéntesek által ledolgozott munkaórák száma a legmagasabb egy-egy világversenyen. Arról nem is beszélve, hogy a lelkesedést, lendületet biztosan ők biztosítják a legnehezebb pillanatokban.

„Egy barátság, ami önkéntességgel indult. Hat évvel ezelőtt találkoztunk először a Sport-Önként révén egy női Magyar Kupa Négyesdöntőn, a Papp László Sportarénában. Egy egyszerű megszólításból és beszélgetésből indult minden, ami az évek során egyre mélyült, és mára szinte a legjobb barátokká váltunk. Mindketten imádtunk sporteseményeken dolgozni: a fantasztikus társaság, a kedves szervezők és az életre szóló élmények minden alkalommal különlegesek voltak. Hihetetlen élmény volt bepillantást nyerni világesemények kulisszái mögé, segíteni a folyamatokat, és részesének lenni valami igazán nagy dolognak. Az önkéntesség rengeteget adott nekünk emberileg és szakmailag egyaránt, de a legnagyobb ajándékot a barátságunkban kaptuk meg. Olyan szoros kötelék alakult ki közöttünk, hogy én

leszek Vanessza tanúja az esküvőjén. Ez mindenképpen azt bizonyítja, hogy az önkéntesség nemcsak élményekkel gazdagít, hanem életre szóló kapcsolatokat is teremt. Hálásak vagyunk a Sport-Önkéntnek, amiért összehozott minket!” – szól a Sport-Önként egyik önkéntesének visszajelzése.

ÖSSZEGZÉS HELYETT

Élményekkel, tanulással, tapasztalással telt a Sport-Önként számára az első évtized. Tízévesek lettünk, egy pillanat volt, de az önkéntesség értékeinek megmutatásáért ugyanazzal a lelkesedéssel dolgozunk tovább a hozzánk csatlakozó önkéntesekkel, a koordinátorokkal, a támogatóinkkal és partnereinkkel, ahogy tettük azt kezdetben. A hazai önkénteskultúra folyamatosan fejlődik, a regisztráltak száma emelkedik. Szeretnénk, ha az önkéntesség presztízse, történjen az sporteseményen vagy bármely más területen, magasabbra emelkedne, hangosabbá válna a másoknak segítség értéke. Kívánjuk, hogy az önkéntesek vigyék magukkal saját sorsfordító pillanataikat és építsék be a civil életük mindennapjaiba. Lássák, hogy mennyire értékes, amit tesznek és mi várjuk vissza őket minden alkalommal egy általuk épülő, fejlődő, értékes közösségbe.

„Mindenholt ott vagyunk. Az önkéntesség számunkra egy életérzés. Lehetőség, hogy nyomot hagyjunk, hogy építsünk, és közben mi magunk is gazdagabbá váljunk.” – álljon itt végszóként egy Sport-Önként önkéntes nyilatkozata.

A MAGYAR SPECIÁLIS OLIMPIA ÖNKÉNTES PROGRAMJAI

PÁZMÁNY VIKTÓRIA¹ – SZŐKE VIKTÓRIA² – HALWAX TÍMEA³

Absztrakt

A Magyar Speciális Olimpia Szövetség (MSOSZ) 35 éve működik, a Nemzetközi Speciális Olimpia Szövetség (SOI) tagszervezetéként. Célja az értelmi fogyatékossgal élő személyek sajátos életének bemutatása a többségi társadalomnak, és híd építése épek és fogyatékkal élők között. A mozgalom a sporton keresztül mutatja meg, hogy az értelmi fogyatékos emberek is képesek komoly eredményeket elérni, és hogy közösen lehetséges egy befogadó világot építeni.

A Speciális Olimpia egyik legnagyobb célkitűzése, hogy a társadalom elfogadja, befogadja értelmi fogyatékkal élő tagjait. A mozgalom világszerte az önkéntességre alapoz. A tanulmányban az MSOSZ-ban működő önkéntes programok bemutatását tűztük ki célul, illetve egy fókuszcsoporthos interjú eredményeinek közlését, melynek középpontjában az önkéntességnek az egyénre gyakorolt hatása áll. Az MSOSZ 2010-ben indította útjára a „Szállj be Te is!” érzékenyítő és önkéntes toborzó programját. Számos más országhoz hasonlóan úgy gondoltuk, a program célcsoportjának az erre legfogékonyabb korosztályt kell választanunk, a gyerekeket és fiatalokat. A tanulmányban e tevékenység tartalmi elemeit elemezzük. Módszertanát, eredményességét és nehézségeit vázoljuk fel. A program tapasztalatai alapján elmondható, hogy az MSOSZ önkéntes programja szól önmagunkról és társainkról, a különbségekről és a hasonlóságokról, a megismerésről és az elfogadásról, vagyis az együttélésről. Ezt támasztja alá az a fókuszcsoporthos interjú is, melyet az MSOSZ-ban önkéntesként tevékenykedő fiatalok körében végeztünk, és a vizsgálat az ezzel kapcsolatos tapasztalataikra irányult. Összességében elmondható, hogy a résztvevő fiatalok által megfogalmazott tapasztalatok a pályorientáció és a hivatástudat megerősödését eredményezte, illetve személyiségfejlődésük fontos részévé vált.

Kulcsszavak: Speciális Olimpia, Magyar Speciális Olimpia Szövetség, önkéntesség, „Szállj be Te is!” - önkéntesprogram, érzékenyítés

¹ Pázmány Viktória, Családi Program és Kölyök Sportoló Program koordinátor, Magyar Speciális Olimpia Szövetség.

² Szőke Viktória, Kommunikációs igazgató, Magyar Speciális Olimpia Szövetség.

³ Halwax Tímea, a „Szállj be Te is” és az önkéntes program vezetője, Magyar Speciális Olimpia Szövetség.

Volunteer programs of the Special Olympics Hungary

Viktória Pázmány – Viktória Szőke – Tímea Halwax

Abstract

The Special Olympics Hungary (Magyar Speciális Olimpia Szövetség) has been operating for 35 years, as a member organization of the Special Olympics International (SOI). Its aim is to present the specific life of people with intellectual disabilities to the majority society and to build a bridge between able-bodied and disabled people. Through sports, the movement shows that people with intellectual disabilities are also capable of achieving serious results, and that it is possible to build an inclusive world together.

One of the greatest objectives of the Special Olympics is that society accepts and accepts its members with intellectual disabilities. The movement is based on volunteering worldwide. In this study, we aimed to present the volunteer programs operating in the MSOSZ and to publish the results of a focus group interview, which focuses on the impact of volunteering on the individual.

In 2010, the Hungarian Socialist Workers' Association launched its sensitization and voluntary recruitment program "Join Me Too!". Like many other countries, we thought that we should choose the most receptive age group for the program, children and young people. In this study, we analyze the content elements of this activity. We outline its methodology, effectiveness and difficulties. Based on the experience of the program, it can be said that the volunteer program of the MSOSZ is about ourselves and our peers, about differences and similarities, about getting to know and accepting, in other words, about living together. This is also supported by the focus group interview we conducted among young people working as volunteers in the MSOSZ, and the study focused on their experiences in this regard. Overall, it can be said that the experiences expressed by the participating young people resulted in the strengthening of career guidance and a sense of vocation, and became an important part of their personal development.

Keywords: Special Olympics, Hungarian Special Olympics Association, volunteering, "Join us!" - volunteer program, sensitization

A NEMZETKÖZI ÉS A MAGYAR SPECIÁLIS OLIMPIA RÖVID BEMUTATÁSA

A Speciális Olimpia mozgalom az értelmi fogyatékosokkal élő és tanulásban akadályozott emberek sportja. Nem összetévesztendő a Paralimpiával, ami a mozgás- és látássérült sportolók világvásárye.

A Speciális Olimpia mozgalmat az amerikai Kennedy család, közelebbről Eunice Kennedy Shriver alapította 1968-ban. Víziójának megvalósításában nagy szerepe volt nővérének, Rosemary-nek, aki értelmi fogyatékosként született, de a család nem adta be intézetbe, hanem együtt nevelkedett (és sportolt) a többi Kennedy gyermekkel.

Jelenleg világszerte 203 országban, 5,2 millió ember sportol versenyszerűen a Speciális Olimpia keretei között. Számukra ez az egyik legfontosabb cselekvési lehetőség. A

szakemberek szünet nélkül dolgoznak azon, hogy az értelmi fogyatékossgal élő embereknek is lehetőségük legyen kihozni magukból a legtöbbet, fejleszthessék fizikai erőnlétüket, megmutathassák bátorságukat és tehetségüket.

A Speciális Olimpia jelmondata, és az olimpiai eskü szövege: *„Engedd, hogy győzzek, de ha nem győzhetek, hadd küzdjek bátran!”*

A Magyar Speciális Olimpia működése az elmúlt 35 évben

A Magyar Speciális Olimpia Szövetség (MSOSZ) 1989-ben alakult meg a Special Olympics International (SOI) szervezet tagjaként, ami a világ legnagyobb sportszervezete az értelmi fogyatékossgal élő gyermekek és felnőttek számára. Az SOI alapszabálya meghatározza, hogy a tagszervezeteknek milyen szervezeti formában kell működniük. E fontos kritériumnak Magyarországon csak az 1989 januárjában elfogadott egyesületi törvény után lehetett megfelelni.

1989. szeptember 8-án, Diósjenőn, a Nógrád megyei Szociális Foglalkoztató Intézetben alakult meg a Magyar Speciális Olimpia Egyesület. Az „olimpia” szó használatához a Magyar Olimpia Bizottság és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság engedélye szükséges, hiszen az évezredes történelemre visszatekintő játékok eszményét hűen kell szolgálni.

Küldetésünk, hogy egész éven át tartó, rendszeres edzés- és versenyprogramot biztosítsunk a 8 évesnél idősebb értelmileg és halmozottan sérült emberek számára. A sporton keresztül erőt adunk nekik, miközben formáljuk az őket körülvevő világ szemléletét, közösségeket fejlesztünk, befolyásolni igyekszünk a velük kapcsolatos állami döntéshozást. Nem azt mondjuk, hogy megváltoztatjuk az egész világot, ám amit teszünk, az hatalmas változás sportolóink világában. Olyan társadalomért dolgozunk, ahol minden ember, függetlenül képességeitől, elfogadott, szívesen látott és értékén kezelt – egy előítéletek nélküli, kölcsönös tiszteletet tanúsító társadalomért.

A versenyrendszerbe 8 éves kortól léphetnek be az értelmileg sérült fiatalok. Ugyanakkor a kisgyermekek mozgásigénye ennél a populációnál is rendkívül magas, arról nem beszélve, hogy ők a jövő sportolói. A *Kölyök és ifjú Sportoló* projekt számukra kínál játékos, ugyanakkor gondosan megtervezett és felépített mozgásformákat, megismertetve őket a különféle sportágakkal. A szülők, gondozók a programot alkalmazva könnyedén megtalálhatják a gyermeknek megfelelő sportformát, melyet aztán 8 éves kora után akár versenyszerűen is

űzhet mozgalmunkban. Tevékenységünk sportolóközpontú, családcentrikus, önkéntesek által vezérelt.

A Speciális Olimpia nem létezne önkéntesek nélkül. A magyar Szövetség mindössze négy főállású alkalmazottal rendelkezik, akik a mindennapi munkát koordinálják. Rajtuk kívül mindenki önkéntes: a vezetőség tagjai, az edzők, a szakági vezetők, a projektfelelősök, továbbá a versenyek lebonyolításában közvetlenül résztvevők (pl. szülők, testvérek) is. Önkéntesek segítik a kommunikációs, a logisztikai és az adminisztrációs munkánkat, és sok esetben a játékvezetők és bírók is felajánlják idejüket és erejüket a mozgalomnak.

A közösséggel azonban törődni kell. Fontos, hogy megszerezzék a szervezettel, a sportolókkal kapcsolatos alapvető ismereteket, hogy számukra megfelelő feladatokat kapjanak, hogy időben és széleskörűen tájékozottak legyenek ügyeinkben. Az önkéntes program koordinátora végzi ezt a feladatot és ő a felelőse a „*Szállj be Te is*” elnevezésű, 15 éve sikeres projektünknek, melyben az általános- és középiskolások ismerkednek meg a Speciális Olimpiával, a sportolóinkkal, az értelmileg sérült emberek életvitelével. Kezdetben a rendezvények előtt precíz forgatókönyvek készültek, és alkalmi képzéseket tartottak az önkénteseknek. Ebből nőtte ki magát a belső tananyagok sorozata, amelyek megjelenése professzionálissá tette a munkát, ami azóta is tart.

Az egész éves felkészítő munkát önkéntesként végző edzők számára biztosítjuk a továbbképzést. Szerveztünk edzőképző szemináriumokat tart, európai szakemberek vezetésével.

Ma már reális elvárás, hogy egy szervezet irányításában, hosszú távú fennmaradásában és a jövő irányának meghatározásában hangsúlyos szerepet kapjon a szervezet célközönsége, esetünkben az értelmileg sérült emberek. A Sportolók Vezetőképző Programja kiváló eszköz célközönségünk megtartására. Amint sportolóink érettebbé válnak, új kihívásokat és új utakat keresnek, hogy az itt szerzett tapasztalataikat kamatoztathassák. Programunk egyrészt e kihívásokat és lehetőségeket kínálja felnőtt sportolóinknak, másrészt megmutatja a társadalom felé az atléták eddig rejtett képességeit, tehetségét. A többféle képzési modulból mi hárommal foglalkozunk jelenleg: a szóvivő-képzéssel, a vezetőképzéssel (Szövetségünk vezető testületeiben való részvétel), valamint edzőképzéssel (az adott sportágból kiöregedett sportoló edzővé válása).

Országos szinten tagszervezeteink leigazolt sportolói vesznek részt Szövetségünk által kínált programokon. Hazai versenyeket szervezünk, valamint részt veszünk speciális és egyesített Európa bajnokságokon, Európa Játékokon és Világjátékokon. Erőnkhez mérten az épekkel egyenrangú edzési és versenyzési feltételeket biztosítunk sportolóinknak. 15 nyári és 5 téli sportágat kínálunk, valamint az ún. motoros aktivitási tréning programot (MATP) azon súlyosan, halmozottan sérült sportolóinknak, akik a hivatalos sportágakban nem tudnak részt venni. Több hazai szakági sportszövetségekkel kötöttünk már együttműködési megállapodást, mely nagymértékben segíti integrációs törekvéseinket.

Az MSOSZ az Európa/Eurázsia régióba tartozik, melynek mintegy 60 tagországa van. A magyar programban körülbelül 3.000 regisztrált sportoló versenyez folyamatosan. A magyar SO fejlődésének útját az SOI folyamatosan figyelemmel kíséri. Az akkreditáció a Speciális Olimpiánál is minőségbiztosítást jelent. Az SOI azzal a céllal akkreditálja az SO Programokat, hogy ezzel biztosítsa a mozgalom minőségét, végső soron pedig a növekedését világszerte. Az akkreditáció egy olyan eljárás, mely biztosítja, hogy minden program megfeleljen a Speciális Olimpia küldetésének, valamint bizonyos vezetési és pénzügyi követelményeknek.

Az ezredfordulóhoz köthető az úgynevezett egyesített sport bevezetése. Az egyesített sportban az ép és az értelmi fogyatékosokkal élő sportolók egy csapatban, vagy párosban edzenek és versenyeznek, közel azonos képességekkel. Ennek sikere abban rejlik, hogy előre lendíti az elfogadottságot és a társadalmi kohéziót. A magyar SO a régió éllovasa az egyesített sport terjesztésében és fejlesztésében. A hazai SO a világ élvonalába tartozik: 20 sportágat működtet, 80-100 sporteseményt rendez meg évente, és folyamatosan jelen van a nemzetközi edzőképző kurzusokon. Az elnyert nemzetközi pályázatokban példamutatóan megbízható, pontos partner. A politikai csatározásoktól teljesen függetlenül, a szervezet hagyományosan nagyszerű kapcsolatot ápol a régió testvérszervezeteivel, ezzel is bemutatva, hogy a mozgalom küldetése túlmutat a határokon és az ideológiákon.

A Speciális Olimpia egyesített sportjaiban – például labdarúgás, kosárlabda, atlétika – az értelmileg sérült (SO sportolók) és az ép sportolók (partnerjátékosok) egy csapatban edzenek és versenyeznek. Az észak-írországi Ulster Egyetem szociológusainak bevonásával 2010-ben indított kutatómunka célja, hogy mélyebben vizsgálja, hogyan segíti elő az egyesített sport az értelmileg sérült fiatalok integrációját a közösségbe, beleértve az iskolákat, a közösségi rekreációs programokat, valamint, hogy tovább építse a jövőbeni terjeszkedési területeket. A

kutatásban öt, az egyesített sportprogramot alkalmazó SO program vett részt, közöttük a magyar Speciális Olimpia is.⁴

A szövetséget jelenleg nyolcfős elnökség irányítja, amelynek a munkáját háromfős felügyelő bizottság segíti. Az irodában három főállású munkatárs működik közre, a további programvezetők és a 21 szakág vezetőjének részvételével.

A Speciális Olimpia mozgalom működtetésében, az edzések és a versenyek lebonyolításában több szakember összehangolt munkájára van szükség: sportszervezők és -menedzserek, edzők, versenyszervezők, kiegészítő programszervezők, orvosok és egyéb egészségügyi szakdolgozók, dietetikusok, pálya-, és egyéb helyszíni szakmunkások, elektronikuseszköz-kezelők, hangosítást biztosítók, protokolláris feladatokat ellátók, tolmácsok és így tovább. A magyar SO 36 éve alatt a legmeghatározóbb szakembergárda a gyógypedagógia, a szociális munka, a testnevelés tanárai, és a létesítmények üzemeltetői köréből kerültek ki.

Mindennapi munkánkat és szervezetünk létjogosultságát láttatnunk kell. A „Győztesek Világa” című magazinunkat évente 2-4 alkalommal adjuk ki. A honlapunkon⁵ folyamatosan követhetőek eseményeink, de a Magyar Televízióban, a Sport 1 TV-ben, a Retro Rádióban is hírt adnak sportolóink teljesítményeiről. Minden évben kiadjuk az előző évet összefoglaló, élményeket felidéző évkönyvünket, valamint eseményeinken készült alkotásokból fotókiállítást rendezünk az ország több településén és külföldön egyaránt, melynek címe „A Speciális Olimpiával a világ körül”.

AZ ÖNKÉNTES PROGRAM JELLEMZŐI A MAGYAR SPECIÁLIS OLIMPIA SZÖVETSÉGNÉL

Önkéntessé válni, önkéntesnek lenni

Az önkéntesek jelentik a Speciális Olimpia mozgalom gerincét. Önkéntesek a szövetség elnökségének tagjai, a szakágvezetők és helyetteseik, az edzők, a partnerjátékosok, a mentorok és az alkalmi segítők. Szervezik a versenyeket, rendezvényeket és segítik azokat minden pillanatukban. A Speciális Olimpia nem jöhetett volna létre és nem működhetne önkénteseink lelkesedése, energiája, elkötelezettsége és ránk fordított ideje nélkül.

⁴ A tanulmány a <http://www.science.ulster.ac.uk/unifiedsports/index.php> honlapon olvasható.

⁵ <https://www.specialolympics.hu>

Önkénteseink között vannak edzők, akik hetente többször tartanak edzéseket, és olyan önkéntesek is, akik évente egy-két alkalommal jönnek el segíteni a versenyekre. Mások fotósok, akik csodálatos képeket készítenek sportolóinkról, vagy folyamatosan készenlétben állnak a pálya mellett, segítenek, ha kisebb baleset történik.

Bárki jelentkezését szívesen fogadjuk az önkéntes segítség nyújtására. Sok esetben szájhagyomány útján terjed a hírünk, és így keresnek meg bennünket.

Az önkéntesek tevékenysége a Magyar Speciális Olimpia Szövetségnél

Az önkéntesek 21 sportágban megrendezésre kerülő helyi, regionális és országos szintű sportversenyeken, adott esetben nemzetközi versenyeken, és a Magyar Speciális Olimpia Szövetség megrendezésében megvalósuló egyéb programokon, emlénapokon tudják támogatni sportolóink eredményes részvételét. Lehetnek továbbá mentorok, tolmácsok, partnerjátékosok, részt vehetnek kommunikációs feladatokban, egészségügyi programokban, lehetnek önkéntes szervezők, sőt, ifjúsági vezetők is. Egyes feladatok rövid távú, míg mások hosszú távú elköteleződést jelentenek, ami messze túlmutat a kötelezően teljesítendő iskolai közösségi szolgálat keretein. Nem egy esetben tapasztaljuk, hogy a pályaválasztásban, továbbtanulásban is segítséget, támogatást tudunk nyújtani a fiataloknak.

Kiemelt eseményeink között szerepel a MATP – mozgásélmény program, ami a súlyosan és halmozottan sérült személyek számára nyújt szervezett sportolási lehetőséget. Ezeket jellemzően egy-egy iskola egy teljes osztályának a segítségével valósítjuk meg, a fiatalok segítenek az előkészületekben, irányítják a kis csoportokra osztott sportolókat, segítik őket a feladatokban. Felkészítésüket kiemelten fontosnak tartjuk, hiszen ez az a közeg, ami talán legtávolabb áll a mai fiatalok világától, ugyanakkor megfelelő kommunikációval meghatározó élmény lehet. Így fordulhat elő, hogy aki egyszer eljött, azzal a következő években szinte biztosan találkozunk. Ők már egészen biztosan úgy lépnek ki felnőtt életükbe, hogy az értelmi fogyatékkal élő emberek iránti nyitottság és a segítségnyújtás természetes lesz számukra.

A jutalmazás, értékelés kifejezése

Az elvégzett önkéntes munkáért különböző módokon fejezzük ki értékelésünket és hálánkat. *Egyéni szinten.* A középiskolás korosztály számára központilag előírt közszolgálat teljesítésének részét képezi szervezetünk számára nyújtott önkéntes segítségük, ami igazolásunk alapján jóváírásra kerül. Önkénteseink részt vehetnek a saját iskolájukban, más osztályokban tartott osztályfőnöki órákon: elmesélik tapasztalataikat, népszerűsítik az önkéntes munkát. A

visszatérő, megbízható önkéntes diákokat kinevezünk vezető önkéntesnek, feladatuk más önkéntesek lelkesítése, szervezése, összefogása a versenyeken, programokon. A *Győztesek Világa* magazinunkban 2023-ban elkezdtünk egy sorozatot, melyben a fiatal önkéntesek mutatkoznak be. Ez egyfajta megjutalmazása, kiemelése a szorgalmasan, lelkesen segítő önkénteseknek.

Intézményi szinten. Amerikai mintára létrehoztuk a Unified School címet, ezt azok az iskolák kapják meg, melyek adott évben a legtöbbet tették az értelmi fogyatékkal élő emberek megismeréséért, teljesítményük elismeréséért, akik a legtöbbet tették Szövetségünkért, és akikre a leginkább számíthatunk szervezésben, közösségi szolgálatban, önkéntes munkában. Az elmúlt tanévekben pályázat útján 11 iskola nyerte el ezt a címet, ezáltal használhatják a nemzetközi mintára készült Unified School logót.

A „SZÁLLJ BE TE IS” ÖNKÉNTES PROGRAM

Az MSOSZ 2010-ben indította útjára a „Szállj be Te is!” érzékenyítő és önkéntes toborzó programját. A program célja, hogy megismertesse a gyerekeket, fiatalokat az értelmi sérültek sportmozgalmával, a Speciális Olimpia világával. Igyekszünk bevonni a fiatalokat tevékenységeinkbe a közösségi szolgálat keretein belül is, hiszen rendezvényeinken nagyon sok segítőre van szükségünk. E programok – attól függően, melyik fajtájáról, milyen aktuális projektről van szó – megvalósulhatnak tanórai kereteken belül, de azon kívül is.

Tanórai kereteken belül osztályfőnöki órákat tartunk (1-4 alkalom), egy amerikai mintából származtatott, magyar körülményekre és igényekre szabott kézikönyv és egyéb segédanyagok alapján, kisfilmek széles tárházát is felhasználva. Ezeket az órákat a „Szállj be Te is” Önkéntes Program vezetője tartja közösen az osztályfőnökökkel és testnevelő tanárokkal. Így egyfelől a tanulókat jól ismerő, másfelől a Speciális Olimpia világából érkező pedagógus működik együtt. A program részeként a sérült és ép fiatalok együtt sportolnak, vagy projektet valósítunk meg, amit közösen választunk ki. E projekteknek az a célja, hogy összefoglalják, illetve bemutassák az iskola többi tanulójának, milyen témával ismerkedtek meg az osztályfőnöki órák során.

A projektek rendkívül változatosak szoktak lenni, és az elmúlt 15 évben sok-sok szívmengető, ötletes projektet láthattunk.

Így például 2024-ben az egyik általános iskola nyolcadikos diákjainak az a gondolata támadt, hogy meghívják a speciális sportolókat egy közös testnevelés órára. Csodálatosan sikerült!

Ezen felbuzdulva több iskola követte példájukat, így csak egy ilyen ötlet kapcsán is sok helyre, sok iskolába eljuthattak sportolóink. Az iskolák tanulói és a speciális sportolók közös bemelegítést követően többek között kosármecceken, bocsázásban, sorversenyekben s ügyességi feladatokban vettek részt együtt. Különleges volt látni, ahogy feloldódik a kezdeti távolságtartás, ahogy a résztvevők összekovácsolódnak a feladatok során, és búcsúzáskor már szinte barátokként váltak el. Minden esetben kézzelfogható volt a sport közösségépítő ereje. Megvalósított programok:

- A fiatalok plakátokat készítettek három iskolában a nemzetközi versenyekre. Nagyszerű alkotások születtek, közel 700 aláírást is összegyűjtve. Magukat a plakátokat is fiatalok tervezték, készítették, majd ünnepélyes keretek között adtuk át az utazó csapat képviselőinek.
- Szurkolói plakátok készültek összesen több mint ezer aláírással a Berlini Nyári Játékokra, ezeket az önkéntesek át is adták a résztvevőknek. Sportolóink 5 iskolában jártak, meséltek magukról: felkészülésről, terveikről, vágyaikról.
- 2019-es Youth Innovation pályázatunkkal elindult kezdeményezés keretében folyamatosan dolgoznak önkéntes diák fotósaink, akik a versenyeken megörökítik az eseményeket, és mindazt, ami ott számukra érdekes és különleges.
- Mások szakág vezetőink kérésére számítógépes grafikával okleveleket készítettek különböző versenyekre. Ennek is nagy sikere van a versenyzők körében.
- A gyerekek kezdeményezésére és szerkesztésében több iskolában megjelent a „Speciális Hírmondó” nevű újság, mely a Speciális Olimpia történéseit mutatja be az iskola valamennyi diákjának.
- A rendkívül sikeres Youth Innovation pályázat keretében győri fiatalok jóvoltából három film is készült, amely az önkéntességet, az ifjúsági vezetői feladatokat és a partnerjátékosok szerepét mutatja be.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat megvalósulása a „Szállj be Te is! Önkéntes Programban

Évi mintegy 20 általános- és középiskolába jutunk el szerte az országban, és a programba folyamatosan be lehet kapcsolódni. E programok jó előkészítést és alapot adnak a középiskolások számára előírt közösségi szolgálatnak, és a tanulóknak lehetőséget biztosítunk kötelező óráik teljesítésére is.

Tanórai kereteken kívül a közösségi szolgálatra való felkészüléseket szoktuk szervezni, itt attól függően választunk a tartalmak közül, hogy milyen feladatot fognak végrehajtani a tanulók. Az eseti felkészítéseket fontosnak tartjuk, hiszen a megszokottól eltérő helyzetekben kell helyt állniuk, és olyan emberekkel találkozhatnak – az értelmi fogyatékkal élőkkel –, akikkel nincs még tapasztalatuk. Szintén fontosnak tartjuk, hogy a rendezvényeket követően egy lezáró beszélgetést is meg tudjunk valósítani.

Egyre több témaspecifikus és pályaaorientációs napra kapunk meghívást, ahol részletesen bemutathatjuk szervezetünket, népszerűsíthetjük a civil területen végzett, közhasznú munkát.

ÖNKÉNTESKÉNT NYERESÉG?

A Szövetség gyakorlatában évről évre megjelennek középiskolás fiatalok, akik belekóstolnak a mozgalom világába. Ez lehet időszakos kapcsolat, de számos esetben a fiatalok hosszú távon együtt dolgoznak velünk. Gyakran előfordul, hogy a sajátos élmények és tapasztalatok ösztönző hatással vannak rájuk pályaválasztásuk során is.

Fókuszcsoportos interjúk keretében kérdeztük meg állandó önkénteseinket, mi motiválja őket a Speciális Olimpiánál a közös munkára. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy saját személyes életükben van-e olyan többlet, amit a mozgalomnak köszönhetnek, amit az itt végzett munkához társítanak.

Az interjúban 32 fiatal vett részt, akik 16 és 24 év közötti középiskolások és egyetemisták voltak és legalább két éve az MSOSZ önkénteseiként többnyire lokálisan, de többen országos programokba is bekapcsolódtak. Tevékenységeik között a helyi sportegyesületek programjainak támogatása, helyi közösségi programok csakúgy jelen voltak, mint országos versenyeken való aktív részvétel vagy az MSOSZ sporton kívüli programjainak, mint a kölyök sport program vagy a családi program támogatása.

Megkérdezésük eredményei és tapasztalataink egybe csengtek a szakirodalomban olvashatókkal, miszerint az önkéntesség számos előnnyel jár nem csak a célcsoport, de az önkéntes számára is. A közös munka eredményeként az önkéntes elindulhat egy önismereti úton, egy esetleges pozitív személyiségváltozáson. A közösség megadhatja számára a hovatartozás érzését, a munkájáért kapott visszajelzés és elismerés megerősítheti önbizalmát, és boldogságérzetet eredményezhet. Mindez pozitív hatással lehet mentális egészségére, ami megerősítheti társadalmi kapcsolataiban, és az önkéntesség által megélt pozitív

tapasztalataiban. Az önkéntesség lehetővé teheti az egyének számára olyan készségek fejlesztését is, mint a kommunikáció, a problémamegoldó képesség vagy a kreativitás, és ezen értékes tapasztalatok elsajátítása a munkaerőpiacon is eredményesebbé teheti őket.

A beszélgetés során szinte mindannyian kiemelték, hogy számukra az MSOSZ egy olyan közösség, ahol ők maguk is otthonra találtak. Fontosnak tartják a szervezethez való kötődésben, hogy maguk választhatnak testhezálló feladatokat, és a szervezet bizalommal van irántuk, nyitott akár az ötleteikre, megoldási javaslatokra is. Mondataikban visszaigazolódni látszik, hogy a tartós kapcsolódás az önkéntes tevékenységhez és a szervezethez nagyban függ az adott szervezet felkészültségén önkénteseinek összehangolásában és motiválásában.

A fókuszcsoportos interjú kiemelt kérdésköre volt az önkéntesek személyiségében tapasztalt változások feltérképezése, és az önkéntesség hivatástudatra gyakorolt hatásának felmérése. A megkérdezett önkéntes fiatalok mindegyike több olyan területet említett, amiket saját bevallásuk szerint az életükben és saját személyiségükben fejlesztendő területként jelöltek meg, és amikben az önkéntes munkájuk során nyilvánvalóan fejlődtek.

A felsorolt sajátosságok egyik csoportja a szociális készségekhez volt sorolható. Többen említették, hogy

- javult a másokkal való kapcsolatfelvételük, továbbá
- elsajátítottak hatékony kommunikációs formákat,
- javult az együttműködési készségük és
- a fejlődtek csapatmunkában való részvételhez szükséges kompetenciáik.

A sajátosságok másik csoportját az intraperszonális készségek alkották. Azáltal, hogy fogatékos személyekkel kerültek közösségbe, jobban megértették és elismerték a másságot, beleértve saját másságukat is. Kevésbé jelentett már problémát számukra a „megfelelni akarás”: „önmagunk lehetünk”, „nem kell szerepet játszani”, „elfogadnak minket és mi is őket”. Általában jellemző volt, hogy az interjúalanyok arról számoltak be, hogy pozitívabb életszemléletet kaptak, elfogadóbbak, türelmesebbek lettek, nyitottabbá és rugalmasabbá váltak a mindennapokkal, más emberekkel és önmagukkal kapcsolatban is.

A pályorientáció és hivatástudat kérdéskörét illetően az interjúalanyok arról számoltak be, hogy nem csak a személyiségükhöz adott az önkéntesség, hanem nagyban hozzájárult ahhoz is, hogy önmagukat jobban megismerve képesek legyenek hivatást választani és abban kiteljesedni.

Kiemelten fontosnak tartották a fiatalok, hogy az érintett személyekkel és családokkal való kapcsolódásuk során ráébredtek, hogy a gyakorló szakemberek – talán pont az ilyen tapasztalatok hiánya miatt – nem tudják elősegíteni a speciális szükségletű gondozottakkal kapcsolatos szakmai fejlődésüket. Elmondásuk szerint ez elsősorban a gyakorlatban ad többletet, elmélyíti az elméleti ismereteket, és támogatja a szakembert abban, hogy megfelelő kommunikációval, bátorsággal, nyitottsággal és rugalmassággal kezelje az esetlegesen nehezebb helyzeteket is.

Az egyik fiatal így fogalmazta meg, mit jelent számára az önkéntesség: „elsősorban életforma, és bár szakmai tudást is ad, de nem ez a lényegi elem, hanem a közösség azokkal a srácokkal, akikkel dolgozni szeretnék a jövőben.” Hasonló gondolatokat fogalmazott meg egy másik fiatal: „Élesen emlékszem az első SO-élményem egyik pillanatára, amikor egy nagyon kezdő úszó kisleány szurkolt az egész lelátó. Érezhető volt az egyszerre dobbanás, lüktetés. Én ott döntöttem el, hogy értelmi fogyatékos gyermekekkel szeretnék foglalkozni, azon belül is az iskolás és serdülő korosztállyal, így maradhatok leginkább az SO életében.”

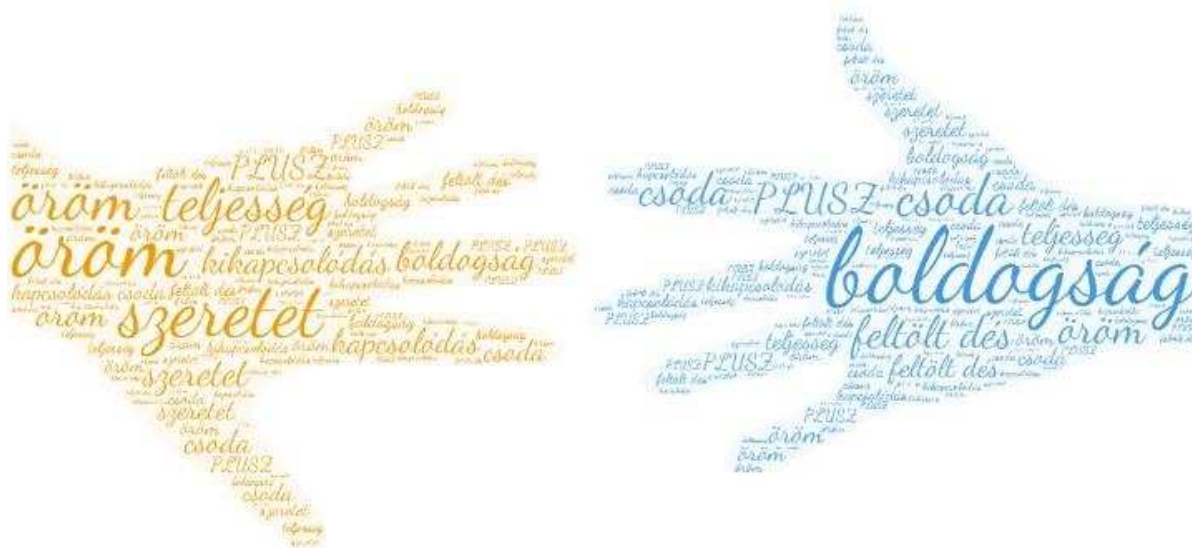
Egy tanító képzésben részt vevő hallgató így nyilatkozott: „Számomra az integráció egy fontos cél, szeretnék olyan iskolában tanítani, amely befogad fogyatékos gyermekeket, és tanítóként a legtöbbet adni nekik és a közösségnek.”

„Korábban félttem attól, hogy hogyan tudnék egy számomra is fájdalmas helyzetben helyt állni, azt gondoltam, sajnálnám őket, de itt megtapasztaltam, hogy nincs miért sajnálni.” – tette hozzá egy másik fiatal.

A fentiekén túl szerettük volna az érzelmi megélés sajátosságait is feltérképezni. Hiszen ez határozhatja meg a közösséghez tartozásukat és a vállalt önkéntes tevékenység iránti elköteleződésüket. A fiatalok arról számoltak be, hogy egy-egy ilyen együttlét a sportolókkel különleges közösségi élményt adott számukra, azt érzik, hogy ez egy „párhuzamos univerzum”, és bárcsak ilyenek lehetnének a mindennapok is. Többen nem tudták először szavakba foglalni, mit éreznek. Amikor a lelki többletről beszéltünk, nehezen fogalmazták meg az érzéseiket, mindenki valami különleges kifejezést keresett. Felfokozott hangulatba kerültek, és miután elindult a szóáradat, elkezdtek történeteket mesélni, amivel azt az élményt igyekeztek visszaadni, amit ők átéltek.

Azokból a szavakból alkottunk szófelhőt, melyeket az interjúalanyok az MSOSZ-ban való önkéntesség során megélt érzelmekként említettek. A kifejezések pozitív töltete egyértelmű.

Az „öröm”, „szeretet”, „boldogság”, „kikapcsolódás” mellett megjelentek olyan kifejezések is, amelyek mindenáron valami különlegeset szeretnének visszaadni. Ilyenek a „kapcsolódás”, „plusz”, „csoda”, „teljesség” szavak. Az olykor elvonatkoztatott kifejezőmód árulkodik arról a belső érzelmi többletről, ami átjárta az interjúalanyokat a téma kapcsán.



ÖSSZEZÉS

A Speciális Olimpia szellemsége a sporttal, a sportolás által ébresztett tudatossággal, tettekre készséggel és küzdeni akarással változtatja meg az emberek életét. Buzdítja és erőt ad az értelmi fogyatékosokkal élőknek, küzd elfogadtatásukért, egymás megértésének és tiszteletének fontosságát hangsúlyozza világszerte.

Természetesen egész évben szinte minden rendezvényünkön jelen vannak a fiatal önkéntes segítők, nagyon sokan közülük az előírt 50 óra közösségi szolgálat teljesítését követően is keresik a lehetőséget, hogy velünk lehessenek. Talán ez a legnagyobb eredmény, a legörömtelibb siker, amit ezen a területen elérhetünk.

Munkánk folyamatos, az idején szerinti sportrendezvényeken továbbra is számítunk visszatérő és új önkéntes segítőinkre. Mind szakág vezetői, edzői, mind önkéntes oldalról felmerült igény alapján elkezdjük kidolgozni az edzéseken történő rendszeres önkéntes jelenlétet, amin keresztül állandóbbá válhat a kapcsolat és az önkéntesek által nyújtott értékes segítség.

Terveink között szerepel az alkalmi önkéntes segítők motivációs-jutalmazó rendszerének átformálása, megerősítése annak megerősítése érdekében, hogy fontos és értékes munkát végeznek!

Ezen kívül tovább népszerűsítjük a „Szállj be Te is” programot. Terveink között szerepel a már meglévő kapcsolatok ápolása, új osztályok bevonása a már együttműködő iskolákban, valamint új kapcsolatok felvétele, kialakítása további intézményekkel a fővárosban és országosan szinten, ahogy eddig is. Gyakorlati okokból elsősorban azokon a településeken, ahol a Magyar Speciális Olimpia Szövetségnek taggyejelete van, hiszen hivatásunk az ő munkájuk segítése, és sportolóik bevonása, sportéletük megkönnyítése.

AZ ISKOLAI KÖZÖSSÉGI SZOLGÁLAT HATÁSA A FIATALOK ÖNKÉNTESSÉGÉRE EGY FELTÁRÓ, KISMINTÁS KUTATÁS EREDMÉNYEI ALAPJÁN

ALMÁSI LIZA¹

DOI: <https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2025.1.105-130>

Absztrakt

Magyarországon 2012-ben vezették be az Iskolai Közösségi Szolgálatot, melynek egyik célja a fiatalok – társadalmi felelősségvállalásának a közösségi aktivitáson és szolgálat-tanuláson keresztüli fejlesztése mellett – önkéntességre való motiválása volt. Jelen kutatás az Iskolai Közösségi Szolgálat hatását vizsgálja a 2016-2023 között érettségizett fiatalok nem reprezentatív mintáján, kiemelt fókusszal önkéntességi hajlandóságukra, mint másodlagos hatásra. Az esettanulmányban a Közösségi Szolgálat szabályozásán, jellemzőin és céljain túl bemutatom az ezt vizsgáló korábbi kutatásokat is, melyek főként középiskolás diákok nagymintás megkérdezésén alapultak. A cikk kevert kutatási módszertant alkalmaz, nem reprezentatív mintán végzett kérdőíves adatgyűjtésen (100 fő, döntően fővárosi) alapul, amit öt, félig strukturált, középiskolai pedagógusokkal és civil szervezetek képviselőivel készült interjúval egészítik ki. A 2024-ben folytatott kutatásom bemutatja, hogy a diákok mellett az őket körülvevő felnőttek, vagyis a pedagógusok és a fogadószervezetek képviselői milyen hatásait látják az Iskolai Közösségi Szolgálatnak. A kismintás kutatás eredményei alapján elmondható, hogy az Iskolai Közösségi Szolgálat a megkérdezett diákok többségénél eléri azt a hatást, hogy érzékenyíti őket az önkéntességre azáltal, hogy olyan tevékenységeket végeznek, amelyek mind a közösség, mind az egyén számára haszonnal járnak. Mindezek alapján javaslatokat is megfogalmazok az Iskolai Közösségi Szolgálat további fejlesztéséhez.

Kulcsszavak: Iskolai Közösségi Szolgálat, hatás-elemzés, társadalmi felelősségvállalás, önkéntesség, motiváció

¹ Almási Liza, *Management and Leadership (MA) hallgató, Budapesti Corvinus Egyetem és Rajk Szakkollégium.* A tanulmány a Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-23-1 kódszámú új nemzeti kiválóság programjának a nemzeti kutatási, fejlesztési és innovációs alapról finanszírozott szakmai támogatásával készült. Továbbá, a tanulmány „Az Iskolai Közösségi Szolgálat hatása a fiatalok önkéntességére” címmel szerepelt 2024 áprilisában a Tudományos Diákköri Konferencián a Budapesti Corvinus Egyetemen. Ezúttal is köszönöm a segítséget konzulensemnek, Dr. Révész Éva Erika egyetemi adjunktusnak.

The impact of school community service in Hungary – based on the results of an exploratory, small sample research

Liza Almási

Abstract

The mandatory school community service was introduced in 2012 in Hungary. Its goal was to motivate young people to volunteer, in addition to developing their social responsibility through community activism and service learning. This study investigates the impact of the school community service on a non-representative sample of young people who graduated from high school between 2016-2023, with a particular focus on their willingness to volunteer as a secondary effect. In addition to the regulation, characteristics and objectives of mandatory community service, the case study also presents previous research on the subject, based mainly on a large sample survey of secondary school students. The article uses a mixed research methodology, based on a questionnaire survey of a non-representative sample (100 people, mostly from Budapest), complemented by five semi-structured interviews with secondary school teachers and representatives of nonprofit organizations. The research conducted in 2024 shows the impact of the school community service on students and the adults around them, such as teachers and representatives of host organisations. Based on the results of the small sample survey, it can be said that the school community service achieves its impact of sensitising the majority of the students interviewed to volunteering, by providing them with activities that are beneficial to both the public and the individual. On this basis, the author makes suggestions for further developing the school community service.

Keywords: School Community Service, impact analysis, social responsibility, volunteering, motivation

BEVEZETÉS

Az Iskolai Közösségi Szolgálat (röviden IKSZ) 2016 óta minden nappali képzésben érettségiző diákot érint, és ez évi több mint 60 ezer diákot jelent (Központi Statisztikai Hivatal 2023), ugyanakkor kevésbé ismert, hogy milyen hatással van a fiatalokra. Bevezetésekor számos célt tűztek ki, köztük azt is, hogy a Közösségi Szolgálat hatására több önkéntes tevékenységet végezzenek a fiatalok a későbbi életükben (Nemzeti Önkéntes Stratégia 2012). Ezért például kifejezetten érdemes megvizsgálni a bevezetés tizedik évfordulója körül, hogy milyen hatással van az IKSZ a bevezetése óta érettségizett fiatalokra, valamint hogyan látják ezt a Közösségi Szolgálatért felelős tanárok és a fogadószervezetek.

Tanulmányomban azt vizsgálom, hogy milyen hatással van az Iskolai Közösségi Szolgálatban való részvétel és az általa szerzett élmények és tapasztalatok a fiatalokra, fókuszálva önkéntességi hajlandóságra, és későbbi önkéntes tevékenységük megvalósulási formáira.

Ehhez 2016-2023 között végzett diákokat kérdeztem meg kérdőíves módszerrel 2024 januárjában és februárjában, illetve 2024 februárjában két IKSZ-ért felelős középiskolai tanárral és három fogadószervezet képviselőjével készítettem interjút.

Az elméleti áttekintés során bemutatom az Iskolai Közösségi Szolgálat szabályozását, jellemzőit és céljait, illetve a korábbi kutatásait. Utána kifejtem a kutatás célját és módszertanát, illetve bemutatom az adatgyűjtés módját és az interjúalanyok fő jellemzőit. Az eredményekről szóló fejezetben tematikusan összegzem a kérdőív és az interjúk eredményeit, végül pedig konklúziót és javaslatokat fogalmazok meg az IKSZ-szel kapcsolatban.

AZ ISKOLAI KÖZÖSSÉGI SZOLGÁLAT BEVEZETÉSÉNEK TÖRVÉNYI ÉS SZABÁLYOZÁSI HÁTTERE

Az Iskolai Közösségi Szolgálatot 2011-ben vezették be, így elsőként a 2012 szeptemberében kilencedik osztályt kezdő, 2016-ban érettségizőknek kellett ötven óra szolgálatot teljesíteniük (2011. évi CXC. törvény). A Nemzeti Köznevelési Törvény (2011) alapján a „közösségi szolgálat: szociális, környezetvédelmi, a tanuló helyi közösségének javát szolgáló, szervezett keretek között folytatott, anyagi érdektől független, egyéni vagy csoportos tevékenység és annak pedagógiai feldolgozása” (2011. évi CXC. törvény 4.§ 15.). Az Oktatási Hivatal definíciója szerint pedig „a tanuló helyi közösségének javát szolgáló, szervezett keretek között folytatott, anyagi érdektől független, egyéni vagy csoportos tevékenység, és annak pedagógiai feldolgozása a jogszabályban meghatározott nyolc területen”.²

A Közösségi Szolgálat teljesítése feltétele annak, hogy a középiskolások letehessek az érettségijüket (100/1997 (VI.13.) Kormányrendelet 12. 15a), tehát kötelező számukra. Az IKSZ-re gyakran önkéntességként hivatkozunk, de Czike Klára és Kuti Éva (2006) definíciója alapján nem sorolhatjuk az önkéntes tevékenységek közé kötelező jellege miatt. Ugyanakkor a Közösségi Szolgálat „kiindulópontnak, bevezető lépésnek tekinthető a valódi önkéntes tevékenység végzésének irányába, melynek szerepét nem szabad alábecsülni” (1068/2012. (III. 20.) Korm. határozat I.1. 5. bekezdés).

² https://www.oktatas.hu/kozneveles/iskolai_kozossegi_szolgalat/gyik

Az Oktatási Hivatal kimondja³ a *kettős cél elvét*, vagyis, hogy a tevékenység egyszerre legyen szolgálatjellegű, és valósuljon meg az élménypedagógia-alapú tanulás is, ezáltal a diákok megtapasztalhassák az önzetlen segítséget, de ne merüljön fel, hogy a diák ingyen végez munkát. A szolgálatjelleg miatt az IKSZ nyolc lehetséges tevékenységi körét is lehatárolja a jogszabály: „egészségügyi, szociális és jótékonyági, oktatási, kulturális, valamint környezet-, természet- és katasztrófavédelmi, az óvodáskorú, sajátos nevelési igényű gyermekekkel, tanulókkal, az idős emberekkel közös sport- és szabadidős területen folytatható tevékenység, illetve az egyes rendőrségi feladatok ellátására létrehozott szerveknél bűn- és baleset-megelőzési területen folytatható tevékenység”.⁴

Az Oktatási Hivatal nem korlátozza az iskolán belüli tevékenység arányát, de azt ajánlja, hogy az ötven óra legfeljebb felét teljesítsék a diákok a saját iskolájukban.⁵ Illetve a *változatosság elve* mentén azt ajánlja, hogy lehetőség szerint több területen végezzék a fiatalok az IKSZ-et, ha csak nem indokolt, hogy az ötven órát egy fogadó intézménynél teljesítsék a tevékenység jellege miatt.

AZ ISKOLAI KÖZÖSSÉGI SZOLGÁLAT A HAZAI ELEMZÉSEK ÉS TANULMÁNYOK TÜKRÉBEN

Az Iskolai Közösségi Szolgálat célja

A közösségi szolgálat az angol community service fordítása, ugyanis a közösségi szolgálat gyökerei az Amerikai Egyesült Államokban a huszadik század második felére vezethetők vissza. A community service Andrew Furco (1996) alapján a diákok olyan tevékenységben való részvételét jelenti, ami a nyújtott szolgáltatásra és a kedvezményezettekre fókuszál, ugyanakkor a diákok is tanulnak abból, hogy hogyan segítették a célcsoportot. A szakirodalomban a community service sokkal inkább a társadalom szolgálatára fókuszál, kevésbé a tanulásról szól, így szokták megkülönböztetni az internship vagyis gyakornokság fogalmától (Bodó 2014), ugyanis az internship esetén a diákok tanulásán, tapasztalatgyűjtésén van a fókusz (Furco 1996).

³ https://www.oktatas.hu/koznevelés/iskolai_kozossegi_szolgalat/gyik

⁴ https://www.oktatas.hu/koznevelés/iskolai_kozossegi_szolgalat/gyik

⁵ https://www.oktatas.hu/koznevelés/iskolai_kozossegi_szolgalat/gyik

Ezzel szemben a service learning (szolgálati tanulás) a szolgálatot és a tanulást ötvözi az iskolai kerettanterven belül (Bodó 2014), Furco (1996) szerint pedig a community service ennek az egyik alfaja. Robert Sigmon (1979) a service learning-et tapasztalati tanulásnak írja le, ahol mindkét félnek van olyan tudása, amit meg tud osztani a másikkal. A community service és a service learning a tanulmányok alapján több területen is formálják a részt vevő diákok attitűdjét, ezek a területek: önismeret, állampolgári elkötelezettség, szociális érzékenység, iskolához és tanuláshoz való viszony, tanulmányi eredményesség (Bodó 2014). Ez alapján a közösségi szolgálatot végző diákoknak nem csak társadalmi érzékenységük fejlődését várhatjuk, hanem a tanulmányi eredményeik javulását is.

Markos Valéria (2016) kutatása alapján az Iskolai Közösségi Szolgálat a társadalmi felelősségvállalás és az önkéntesség jellemzőit ötvözi. Ahogy korábban is kiemeltem, az IKSZ-et nem tekinthetjük teljes mértékben önkéntességnek, mivel az önkéntesség a személy szabad akaratából történik (Nemzeti Önkéntes Stratégia 2012). Ezzel szemben az IKSZ-et az érettségi előtt álló diákoknak kötelező teljesíteniük az érettségijük megszerzéséhez (Markos 2016). Ráadásul a kötelezőség negatív hatással lehet az önkéntes tevékenység tartalmára, így Markos (2021) azt feltételezi, hogy az önkéntességre nevelés veszíthet hatásosságából. Ugyanakkor az IKSZ-et nem is kell önkéntességnek értelmeznünk, mivel ez egy nevelő célzatú, kötelező pedagógiai program, mely felhívja a figyelmet arra, hogy az érettségihez és a középfokú tanulmányok lezárásához nem csak a tárgyi tudás, hanem a felelős állampolgári magatartás és a szociális érzékenység is hozzátartozik (Markos 2021).

Az Iskolai Közösségi Szolgálat bevezetésének célja az önkéntességre való ösztönzés mellett a diákok társadalmi felelősségvállalásának mélyítése és személyiségük formálása, ezáltal a társadalmi szolidaritás erősítése. Ugyanakkor ez csak akkor tud megvalósulni, ha az IKSZ hatékonyan működik, és jó élményt nyújt a részt vevő diákoknak (Bodó 2014).

Az IKSZ bevezetése elméleti szinten a jellemzően kapacitáshiánnyal küzdő civil szervezetek számára könnyítheti meg az önkéntesek toborzását. Bartal Anna Mária (2023) munkája alapján Magyarországon egyre népszerűbb az epizodikus önkéntesség, mikor is az önkéntesek csak pár óra, legfeljebb egy projekt erejéig maradnak az adott szervezetnél, ez alatt pedig a célirányos feladatokat végzik el, majd jellemzően más szervezetnél végeznek hasonló, alkalmi önkéntes munkát. Bodó Márton (2014) szerint főként a fiatalokra jellemző, hogy szívesebben végeznek önkéntes tevékenységet lazább, kötetlenebb keretek között, ahol könnyű váltani.

Így az önkéntesek nem köteleződnek el egy-egy szervezet felé, ezért a szervezeteknek a korábbiaknál több erőforrást kell befektetniük az epizodikus önkéntesek toborzására (Bartal 2023). Erre részben megoldást jelenthet az IKSZ, mivel ez esetben a szervezetnek csak az iskolával kell felvennie és fenntartania a kapcsolatot, a továbbiakban pedig az iskola toboroz olyan diákokat, akik szívesen végeznék a szervezetben az ötven óra közösségi munkát. Természetesen nem pótolják a diákok a rendszeres önkénteseket, csupán az epizodikus önkéntes feladatok ellátását biztosíthatják minden évben. Potenciálisan pedig, ha az IKSZ jó élmény számukra, visszatérhetnek az ötven óra teljesítése után is a fogadószervezethez.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat hatásai

Markos (2020) középiskolás diákok megkérdezésével, egy nagymintás felmérés keretében vizsgálta a Közösségi Szolgálat hatásait. Képességfejlődést és tapasztalati tanulást figyelt meg a középiskolások körében, melyekre jelentős hatást gyakorol a Közösségi Szolgálathoz való pozitív attitűd. Továbbá jó hatással van az IKSZ a fiatalok társadalmi részvételére és pályaeorientációjára. Bár nem igazolható, hogy a Közösségi Szolgálat hatására nőtt volna az önkéntességi hajlandóság, de biztosan nem vette el a fiatalok kedvét az önkéntességtől (Markos 2022).

Sárosi Tünde (2022) 9960 diák kérdőíves megkérdezésével megállapította, hogy a Közösségi Szolgálat pozitív hatással van a diákok képességfejlődésére és későbbi önkéntességére. Ha például oktatási tevékenységet végeznek a középiskolások az IKSZ alatt, akkor személyiségváltozás figyelhető meg a következő területeken: másokra való odafigyelés, alkalmazkodóképesség, együttműködési képesség, kommunikációs készség, és javulhatnak a szociális készségeik is. Ez alól kivételt képez, ha az IKSZ során haszontalan, unalmas vagy monoton munkát végeztek a középiskolások.

A FELMÉRÉS KÉRDÉSFELTEVÉSEI, CÉLJAI ÉS MÓDSZEREI

Ebben a fejezetben tisztázom a tanulmány kutatási kérdését. Kifejtem a kutatás célját és módszertanát, illetve bemutatom az adatgyűjtés módját és az interjúalanyok fő jellemzőit.

A felmérés kérdésfeltevésai és céljai

A Közösségi Szolgálat hatásait korábbi kutatásokban elsősorban az Iskolai Közösségi Szolgálatot végző középiskolás diákok megkérdezésével vizsgálták (Markos 2020; Markos

2021; Sárosi 2022). Jelen tanulmány arra a kérdésre keresi a választ, hogy egyrészt a már érettségizett diákok, másrészt az őket körülvevő szereplők, vagyis a Közösségi Szolgálatért felelős pedagógusok és a fogadószervezetek képviselői szerint milyen hatásai vannak az IKSZ-nek, kiemelt fókusszal a fiatalok későbbi önkéntes tevékenységére.

A kutatásom célja az Iskolai Közösségi Szolgálat lehetséges hatásainak megértése a fiatalok későbbi önkéntességére nézve. Tekinthejtük feltáró kvalitatív kutatásnak, mivel egy alulkutatott témát mutatok be kis elemszám vizsgálatával (Maxwell 2008). Nem csak azt vizsgálom, hogy mi történt, hanem azt is, hogy milyen hatása van az IKSZ-nek, hogyan befolyásolta a vizsgált szereplők későbbi viselkedését, vagyis a fiatalok későbbi önkéntességét, és az ahhoz kapcsolódó attitűdjeiket. A vizsgálatot kiegészíti, hogy ezt hogyan látják az őket körülvevő és segítő felnőttek, vagyis a fogadó civil szervezetek képviselői és az IKSZ-ért felelős középiskolai pedagógusok.

A felmérés módszerei

A kutatásomban kevert módszertant alkalmazok, és négy lépcsőből épül fel. A felhasznált interjúk és kérdőív elkezdése előtt fél évvel, 2023 júniusában kisebb elemszámon (hatvan fő) végeztem kérdőíves kutatást, melynek eredményeit itt közvetlenül nem fogom bemutatni, de hozzájárult a végleges kérdőív kérdéseinek pontosításához. Az Iskolai Közösségi Szolgálatot teljesített fiatalok tapasztalatait és attitűdjét mértem fel egy száz fős kérdőívvel 2024 január-februárjában, majd 2024 februárjában öt félig strukturált interjúval feltérképeztem az IKSZ-ért felelős középiskolai pedagógusok, és a diákokat fogadó civil szervezetek képviselőinek tapasztalatát. A kutatás két részét összetartó párhuzamos felépítés jellemzi, vagyis egyszerre végeztem a kérdőíves és az interjúk adatok gyűjtését és elemzését, csak az értelmezésnél kapcsoltam össze a kettőt. Így összetettebb és valósabb képet kaphatunk az IKSZ működéséről és hatásairól (Király et al. 2014).

Adatgyűjtés. A primer kutatásom egyik adatgyűjtési forrása kérdőíves felmérésen alapszik, amit száz olyan fiatal töltött ki, akik 2016 és 2023 között érettségiztek, tehát már teljesítették az Iskolai Közösségi Szolgálatot. A kérdőív kitöltése 2024 január-februárjában zajlott, online formában. A kitöltőket nem véletlenszerű mintavétellel, hanem hólabda-módszerrel értem el. Középiskolájukat tekintve a kitöltő fiatalok nagyjából fele, 57 százaléka járt Budapesten középiskolába, a többiek vidéki városba vagy megyeszékhelyre. Jellemzője a mintának, hogy

valamivel több lány töltötte ki (57 százalék), mint fiú (43 százalék). Két kitöltőn (2 százalék) kívül (az ő indokaikat később fejtem ki) mindannyian teljesítették az ötven óra szolgálatot.

A kutatásom másik részét félig strukturált interjúkra alapoztam, melyek 2024 februárjában készültek. Az interjúkban megkérdezett különböző érintetteken keresztül jobban megérthetjük és feltárhatjuk az IKSZ működését, annak hatásait a szervezetekre, illetve azt, hogy milyen hatása mutatkozik az ötven óra elvégzésének az őket körülvevő felnőttek tapasztalatai alapján, illetve miként látják a fiatalok fejlődését. Az interjúalanyok mind hozzájárultak a szervezet nevének megjelenéséhez.

Az Adománytaxitól az interjú során kaptam hét anonimizált, középiskolás önkéntesek által írt visszajelzést és élménybeszámolót, melyeket szintén beépítettem a kutatásba.

Interjúalanyok. Minden középiskolában van egy megbízott pedagógus, aki az Iskolai Közösségi Szolgálat megszervezéséért, illetve a működtetéssel és tevékenységekkel kapcsolatos feladatokért felel.⁶ A kutatásom során két budapesti középiskola IKSZ-ért felelős pedagógusát kérdeztem a tapasztalataikról. Tanár1 és Tanár2-ként fogok rájuk hivatkozni. Az IKSZ 2012-es bevezetése óta mindkét középiskolában jelen van. Az ide járó diákokat jó szociális és anyagi helyzetűnek jellemezték tanárok és alacsony köztük a hátrányos helyzetűek aránya.

Három, középiskolásokat is fogadó civil-nonprofit szervezet képviselőjével készítettem interjút, a KórházSulitól, az Adománytaxitól és a BAGázstól válaszolt kérdéseimre egy-egy interjúalany. A három civil-nonprofit szervezet tevékenysége és célcsoportja különböző, de mindegyik olyan tevékenységet végez, amelyhez könnyen tudnak kapcsolódni a diákok. A székhelyük Budapest, ezért elsősorban budapesti középiskolások teljesítenek náluk IKSZ-t, illetve önkéntes munkát, de a tevékenységük részben (a BAGázs esetén teljes egészében) vidéken valósul meg. Fontos szempont volt a kiválasztásukkor, hogy mindhárom civil-nonprofit szervezet sok éve létezik, és körülbelül az IKSZ kezdete óta fogadnak ötven órát teljesítő fiatalokat a külön számukra felépített programban, részben a megkérdezett pedagógusok középiskolájából. A hozzájuk érkező diákok jellemzően hosszú távra köteleződnek el, és találkoznak hátrányos helyzetű emberekkel, csoportokkal is. Ebből eredően ezek a civil-nonprofit szervezetek jól felkészültek, külön foglalkoznak a középiskolásokkal, és több évre visszamenő tapasztalatról tudtak beszámolni.

⁶ https://www.oktatas.hu/koznevelés/iskolai_kozossegi_szolgalat/gyik

Az interjúkban megkérdezett civil-nonprofit szervezetek bemutatása

A KórházSuli alapvetően oktatási célú civil-nonprofit szervezet, amely hosszan tartó betegséggel küzdő gyerekeknek segít felzárkózni és lépést tartani az iskolai tanulmányaikkal, személyre szabva, játékosan. A hozzájuk érkező IKSZ-es középiskolások a Mexikói úti Mozgásjavító Általános Iskola és Gimnázium diákjainak segítenek a tanulásban. 2023 őszi félévében ötven középiskolás segítette a Mozgásjavítóban lakó gyerekek tanulását, körülbelül huszonöt középiskolából. A szervezet alapítása óta eltelt 10 évben összesen pedig több mint 2500 középiskolás és egyetemista önkéntes segített 1700 gyereket.⁷

Az Adománytaxi elnevezéséből is eredően főként adományozással, adománygyűjtéssel foglalkozó civil-nonprofit szervezet, amely vidékre szállítja el a Budapesten összegyűjtött ruhaadományokat, amellyel vidéki közösségeket támogatnak, de egyben hidat képeznek a főváros és vidéki kistelepülések között. Az IKSZ-es középiskolások segítenek az adományok begyűjtésében, szortírozásában, megismerhetik a Mozaik Hub-ban a civil szervezetek működését. Továbbá, elutazhatnak egy viszonylag elzárt településre, ahol az adományosztás után meglátogatnak egy vagy két ott élő családot, betekintést kaphatnak az otthonukba és a település életébe. Minden esemény előtt és után pedig közösen beszélnek meg a szerzett tapasztalatokat, élményeket. Az Adománytaxinál eddig több mint 600 önkéntes fordult meg,⁸ az interjú alapján jelenleg félévente tizenöt fiatal végzi itt Iskolai Közösségi Szolgálatát, öt-hat iskolából.

A BAGáznál a közösségi szolgálatot teljesítő középiskolások egy többnapos képzés után hétvégi gyerekklubokban tarthatnak felnőttek segítségével szabadidős foglalkozást bagyi és dányi, jellemzően romatelepen élő gyerekeknek. A BAGázs évi 150 önkéntessel dolgozik (BAGázs 2024:13), a középiskolások főként óvodás és alsós gyerekcsoportokkal foglalkoznak.

A FELMÉRÉS EREDMÉNYEI

A kérdőív és az interjúk eredményeit kilenc téma mentén összegzem. Ezek az elvégzett órák és helyszínek, vagyis az IKSZ megvalósulása; továbbá az IKSZ által nyújtott élmény; amit az érettségizett fiatalok tapasztaltak és tanultak; hatás a személyiségfejlődésre; és a társadalmi

⁷ <https://korhazsuli.hu/onkenteseknek>

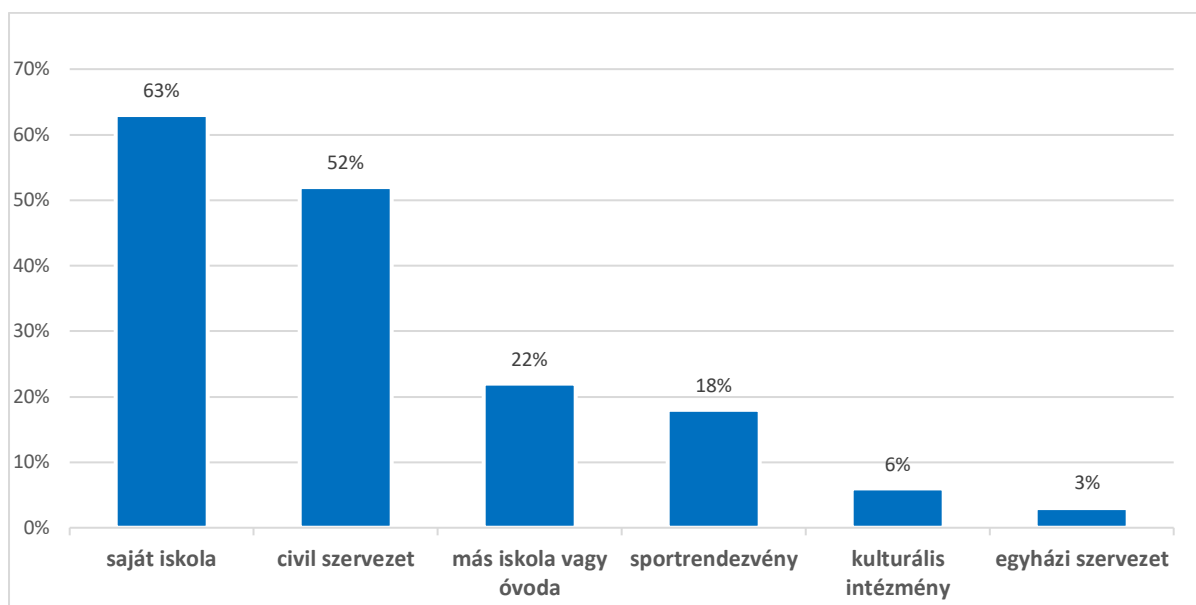
⁸ <https://adomanytaxi.hu/>

felelősségvállalásra; az önkéntességi hajlandóságra; és a későbbi önkéntességre; végezetül pedig az IKSZ-szel kapcsolatosan felmerülő problémák, illetve előnyök a szervezetek számára.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat alatt elvégzett órák és helyszínek

A kérdőív kitöltői változatos szervezeteknél teljesítették közösségi szolgálatukat, de jellemzően nem mind az ötven órát ugyanazon a helyszínen, és ezáltal több területen is kipróbálhatták magukat. Ez hasonló az epizodikus önkéntesség terjedéséhez és a trendhez, hogy a fiatalok szívesebben végeznek hosszabbtávú elköteleződéssel nem járó, és változatos önkéntes tevékenységet (Bodó 2014). Ugyanakkor Markos (2021) kutatása alapján pozitívabb élményt jelentett az IKSZ azoknak a diákoknak, akik egy helyszínen teljesítették mind az ötven órát.

1. ábra. Az Iskolai Közösségi Szolgálat legjellemzőbb helyszínei



Forrás: Saját szerkesztés a kérdőíves felmérés adatai alapján.⁹

Ahogy az 1. ábrán látható, a kérdőívet kitöltő fiataloknak csupán fele (52 százaléka) teljesítette a Közösségi Szolgálatot olyan helyen, ahol tradicionálisan önkéntesek tevékenykednek: egyesületeknél, alapítványoknál, más civil szervezeteknél. Továbbá a megkérdezettek ötöde (22 százaléka) végzett Közösségi Szolgálatot nem a saját, hanem másik iskolában vagy óvodában, szintén közel ötödük (18 százaléka) pedig sportrendezvényeken. Kevésbé népszerű helyszínek voltak körükben a múzeumok, könyvtárak, kulturális intézmények és az

⁹ Több választás is megadható volt a kitöltés során.

egyházi szervezetek. Ugyanakkor más helyszínek, mint egy állami fogászat és önkormányzat is előfordultak.

Tanár1 elmondása alapján az iskolája jelenleg majdnem ezer szervezettel áll szerződésben, melyek a többsége óvoda, általános iskola, sportegyesület, könyvtár, vagyis állami közszolgáltató, oktatási-kulturális intézmények. Csupán 10-20 százalékuk egyéb civil-nonprofit szervezet, bár ezek száma az elmúlt években növekedett.

A kitöltők több mint fele (63 százalékuk) kapott igazolt órákat a saját iskolájuk eseményein, így a saját iskola az IKSZ teljesítésének legjellemzőbb helyszíne. Ezt mindkét megkérdezett pedagógus tapasztalata is alátámasztotta. Sok diák az iskolán belül végzi el az ötven órát, például táboroztat nomád táborban, segít az iskolai rendezvények szervezésében és lebonyolításában. Az egyik interjúban megkérdezett iskolában szerveznek „IKSZ-es vásárt” is, ahol önkéntes órákért cserébe sütnék és árulnak süteményeket a diákok, illetve segítenek a „IKSZ-es büfé” működtetésében. A másik iskolában pedig az iskolai gólyatábor és rendezvények mellett vannak programok, amiket évről-évre megszervez egy tanár, például minden évben részt lehet venni a *Walk the Wish* („Sétálj velünk egy kívánság valóra váltásáért”) sétán, ahol az iskola tanulói és szülei – egy alapítvány közvetítésével – egy súlyosan beteg gyerek kívánságának teljesüléséhez gyűjtenek adományokat, és ezt az adománygyűjtő „sétát” is elkönnyelhetik a diákok közösségi szolgálatként.

Tanár1 szerint azok a középiskolás diákok tanulnak legtöbbit az IKSZ-ből, akik az iskolán kívül teljesítik az ötven órát. A tanárok tapasztalata és a diákok elmondása alapján az középiskolába járó diákok többsége csak a belvárost ismeri, kevésbé lát a sajátjától eltérő, hátrányosabb helyzetben lévő csoportot. Ezért az volt Tanár1 célja, hogy minél több gyereket rávegyen arra, hogy valahol az iskoláján kívül teljesítse az ötven órát. Megpróbálta minél több, iskolán kívüli, olyan különböző területen dolgozó civil szervezettel felvenni a kapcsolatot, akik rászoruló embereken segítenek, mint például a BAGázs, a Budapest Bike Maffia vagy a KórházSuli.

Mindezek alapján megállapítható, hogy a vélemények szerint a saját iskolában végzett Iskolai Közösségi Szolgálat kevésbé éri el az önkéntességre nevelés célját, mivel a diákok nem találkoznak önkéntes alapon működő szervezetekkel és önkéntes munkához hasonló tevékenységgel. Bár a saját iskolai rendezvény segítése pótolhatja az iskolában hiányzó humánerőforrást, továbbá növelheti a diákok felelősségvállalását a közösségük iránt, de kevésbé van hatással az állampolgári aktivitásukra és társadalmi ügyek iránti érzékenységükre,

mint egy civil szervezetnél való önkéntes munkavégzés, de megnehezíti vagy elzárja az utat afelé, hogy a későbbiekben vissza tudjanak térni a közösségi szolgálat helyszínére rendszeres önkéntesként. Mindezek miatt megkérdőjelezhető annak a gyakorlatnak a létjogosultsága, hogy a legtöbb diák a saját iskolájában végzi el az ötven órát.

Ugyanakkor jelenleg semmilyen rendszerszintű ösztönzés nincs arra, hogy iskolán kívül végezzék a diákok az IKSZ-et, legfeljebb informális biztatást kaphatnak erre a tanároktól, vagy a kortársak pozitív beszámolóit ösztönözhetik őket.

Tanár1 szerint érdemes lenne szigorítani a szabályozásokon, például, hogy az ötven óra felét az iskolán kívül kelljen megcsinálni, vagy jelenjen meg az iskola életében hétköznapi szinten is az önkéntesség lehetősége.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat által nyújtott élmény

Amennyiben valaki az Iskolai Közösségi Szolgálat kereteiben találkozik először a társadalmi felelősségvállalás ilyen formájával, akkor fontos, hogy jó élmény is legyen számára, ami ösztönözheti a későbbi, felnőttkori önkéntes tevékenységre. A válaszadók az IKSZ élményét 1-5 skálán átlagosan 3,88 pontra értékelték. Háromnegyedüknek (73 százalékuknak) jó élménye fűződik hozzá (4-5 pont közötti értékelés), és csupán 5 százalékuk értékelte 1 pontra közösségi szolgálatát. A 1-2. táblázatok alapján látható, hogy a lányok és a budapestiek valamivel magasabbra értékelték a Közösségi Szolgálat élményét, de nem jelentős a különbséggel.

1. táblázat. Az Iskolai Közösségi Szolgálat élménye nemek szerinti megoszlás alapján

Mennyire volt jó élmény számodra az IKSZ 5-ös skálán?	5	4	3	2	1	Összesen
Fiú	16%	47%	14%	14%	9%	43 (43%)
Lány	30%	51%	12%	5%	2%	z57 (57%)
Összesen	24%	49%	13%	9%	5%	100 (100%)

Forrás: Saját szerkesztés a kérdőíves felmérés adatai alapján.

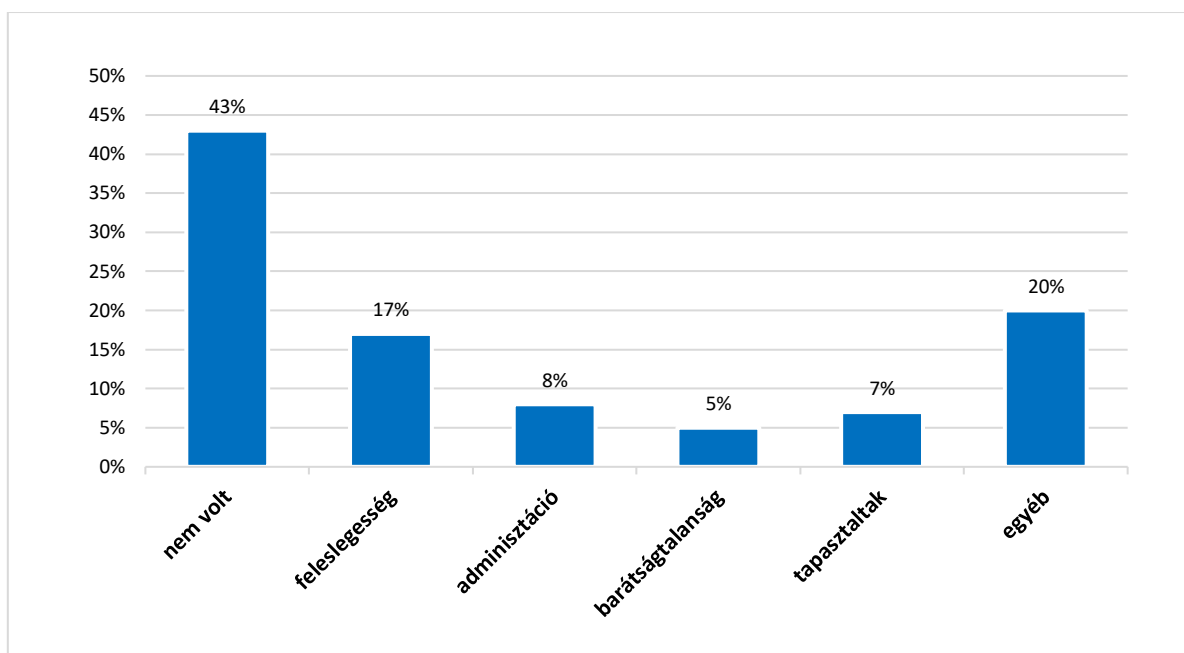
2. táblázat. Az Iskolai Közösségi Szolgálat élménye középiskola települése alapján

Mennyire volt jó élmény számodra az IKSZ 5-ös skálán?	5	4	3	2	1	Összesen
Budapest	32%	37%	16%	10%	5%	57 (57%)
Megyeszékhely	27%	53%	7%	13%	0%	15 (15%)
Város	7%	71%	11%	4%	7%	28 (28%)
Összesen	24%	49%	13%	9%	5%	100 (100%)

Forrás: Saját szerkesztés a kérdőíves felmérés adatai alapján.

A kérdőívet kitöltő fiatalokat arról is megkérdeztem, hogy mi volt a legjobb, IKSZ-hez kapcsolódó élményük. Erre a kérdésre 13 százalékuk nem tudott kiemelni jó élményt, ők jellemzően 2-3 pontra értékelték az IKSZ alatt szerzett élményüket. A fiatalok 12 százaléka jelölt meg az önkéntességhez kapcsolódó fogalmat, mint a segítség megtapasztalása vagy a társadalmi hasznosság érzete. Egy kitöltő azt írta, hogy „megtanultam, hogy létezik önkénteskedés, jó volt másokért tenni”, tehát az ő esetében az IKSZ hívta fel az önkéntes tevékenységekre a figyelmét. A megkérdezettek valamivel több, mint negyedének (23 százalékuknak) a legjobb élménye gyerekekhez, 6 százalékuknak pedig idősekhez kötődött, kapcsolódva a segítség öröméhez, illetve a társadalmi érzékenységüket is növelte. A fiatalok ötöde (21 százalékuk) emelte ki a közösség fontosságát, mert barátokat szerzett, elmélyítette már meglévő barátságait, vagy csupán jó közösségbe került a közösségi szolgálat idejére. Elmondható tehát, hogy az IKSZ élményében kiemelt fontosságú az ott létrejövő közösség, illetve azok szereztek a legjobb élményeket, akik gyerekekkel kapcsolatos tevékenységeket végeztek.

2. ábra. Negatív élmények a válaszadói mintában az Iskolai Közösségi Szolgálat kapcsán



Forrás: Saját szerkesztés a kérdőíves felmérés adatai alapján.

Ahogy a 2. ábrán látható, a megkérdezettek közel felének (43 százalékának), nem volt negatív élménye az IKSZ kapcsán. A leggyakoribb negatív élmény a feleslegesség érzése és az unalmas, monoton munka volt, amit 17 százalékuk emelt ki. A válaszadók 8 százaléka az

adminisztrációt és szervezést, további 5 százalékuk pedig a fogadóintézetnél dolgozók barátságosan hozzáállását hangsúlyozta. A fiatalok 7 százalékának a tapasztaltak, vagyis a látottak okoztak negatív élményt, mint például a sérültekkel foglalkozó bentlakásos intézmények működése. Ez az ismeret mélyítheti társadalmi érzékenységüket, és bővíti a látókörüket. Ugyanakkor e tapasztalatokat fel is kellene dolgozniuk a fiataloknak pedagógusok vagy más szakemberek segítségével, ami az esetek túlnyomó többségében nem történt meg. A közösségi szolgálat élményét biztosan befolyásolja az IKSZ kötelező volta, ahogy Markos (2021) is leírja. Egy fiatal ki is emelte a kérdésre adott válaszában, hogy „a kis kék könyv miatt olyan volt, mintha nem szívből jönne az, amit csinálok”, tehát a Közösségi Szolgálat, mint kötelezettség, aláássa az önzetlen segítség örömet.

A kérdőívet kitöltő fiatalok nagyobb része saját bevallása szerint tanult az IKSZ-ből. Legtöbben magáról a segítségről tudtak meg többet, míg mások érzékenyebbé váltak társadalmi problémákra, és türelmesebbek, empatikusabbak lettek. Többen hangsúlyozták, hogy itt találkoztak először azzal, hogy milyen érzés jó ügyekért és a saját közösségükért dolgozni, illetve kiemelték a közösség fontosságát és erejét, hogy abban nagy változásokat csak közösen lehet elérni. Ez alapján az IKSZ fontos tapasztalatokat adott bizonyos fiataloknak ahhoz, hogy társadalmilag felelős felnőttekké válhassanak, tehát körükben elérte azt az alapvető célt a program, amit a kitűzésével el akartak érni. Sajnos ez nem valósult meg minden esetben, a kitöltők közel harmada (30 százalék) nyilatkozott úgy, hogy semmit sem tanultak az IKSZ-ből. Az IKSZ-re a fiatalok több mint fele (59 százalék) jó emlékként tekint vissza, és jóval többen, a kitöltők közel háromnegyede írt pozitív élményt is.

Ezt erősítette meg Tanár1 elmondása is, aki szerint a diákok általában pozitív tapasztalatról számolnak be, hogy „jó volt” és élvezték a Közösségi Szolgálatot.

Amit a fiatalok az Iskolai Közösségi Szolgálat alatt tanultak

Minden interjúalany kiemelte, hogy a diákoknak az Iskolai Közösségi Szolgálat jó élmény és fontos tapasztalat a későbbi életükre nézve. A megkérdezettek közül Tanár1 inkább a személyiségfejlődésben betöltött szerepét emelte ki és azt, hogy megismerhetnek más helyzetben lévő embereket a diákok, míg Tanár2 a pályaválasztásban betöltött funkciót emelte ki, és azt, hogy találjanak valamit a fiatalok, amit szívesen csinálnak és hasznos a társadalomnak.

A civil-nonprofit szervezetek mindegyikénél a középiskolások legalább fél évet eltöltenek, ezért hosszan rálátnak a fiatalokban történő változásokra. Mindhárom szervezetnél találkoznak a célcsoporttal, így megvalósul a társadalmi érzékenyítés is. Az interjúalanyok főként a diákok személyiségfejlődését emelik ki, azáltal, hogy megismerkednek különböző társadalmi problémákkal és más helyzetben lévő emberekkel, átértékelik a saját helyzetüket és lehetőségeiket. Emellett sok mást is tanulnak a diákok az IKSZ-ből, például a KórházSuli képviselője a felnőttekkel való együttműködést emelte ki egy iskolától eltérő rendszerben, míg az Adománytaxi a szervezet működésének, tevékenységének megismerését, és végül a BAGáznál az interjúalany pedig az előítéletek lebontását és a közügyekről való gondolkodást emelte ki.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat hatása a középiskolás diákok személyiségfejlődésre

A civil-nonprofit szervezeteknél megkérdezett interjúalanyokkal ellentétben a diákok nem mind értnek egyet az IKSZ személyiségfejlesztő hatásával. A kérdőív legmegosztóbb állítása az volt, hogy „Az Iskolai Közösségi Szolgálat hozzájárul a személyiségem fejlődéséhez, alakulásához”. Csupán a válaszadók 42 százaléka gondolta úgy, hogy az IKSZ valamilyen módon hozzájárult a személyiségük fejlődéséhez, a többiek semleges vagy negatív választ adtak. Jellemzően, akik egyetértettek, ők jó emlékként tekintettek az IKSZ-re és máshol is terveznek önkéntes munkát végezni.

Tanár1 szerint az IKSZ-nek a személyiségfejlődésben van hatalmas szerepe. Ugyanis a diákok néha úgy érzik, hogy amit csinálnak csak egy csepp a tengerben, és nem tudnak vele valódi változást elérni, de az IKSZ megmutatja, hogy az apróságok is számítanak. Emellett türelemre, nyitottságra, toleranciára és elköteleződésre nevel, ha olyan szervezetnél önkéntesek, ahol valóban segítséget nyújthatnak, és ahol hosszútávú együttműködésben vehetnek részt, és ezáltal „szélesebb látószögben látják onnan a világot”, mint korábban.

A személyiségfejlődés gyakran már az IKSZ ideje alatt is megmutatkozik a tanárok és diákok visszajelzései alapján. Van, hogy egy unott kamasznak a civil-nonprofit szervezetnél való önkéntesség ad motivációt, és erre Tanár1 több példát is hozott. Volt diákja, akin nem csak észrevették a tanárok, hogy motiváltabbá vált, hanem miután a BAGáznál, gyerekek között végezte az IKSZ-et, azt mondta, hogy „sokkal jobban értékeli a hétköznapijait, hogy ő iskolába járhat” és mélyen megérintette, hogy annyi szeretet kap az önkéntes munkája alatt bagi roma gyerekektől, amit el sem tudott képzelni korábban.

A középiskolások a KórházSuli képviselője szerint megtanulnak felelősséget vállalni, mert rendszeresen járnak korrepetálni, és másokért áldozatokat vállalnak bizonyos helyzetekben. Észreveszik azt, hogy milyen szempontból vannak előnyös helyzetben, és hogyan tudnak adni és segíteni másnak. Megismerik, hogy a világ nem tökéletes, mert találkoznak nehézségekkel, de közben látják, hogy például a mozgássérült, kerekesszéssel közlekedő gyerekek is tudnak normális életet élni, és ugyanúgy viselkednek, mint a többi fiatal. Ez a kapcsolat, kölcsönösen, mozgássérült fiatalokra is pozitív hatással van.

Emellett a közösségi szolgálatot végző fiatalok a fogadószervezetben megtanulnak egy, az iskolától eltérő rendszerben együtt dolgozni és a felnőttekkel együttműködni, másfajta szabályokat és megállapodásokat betartani, ami fontos tapasztalat lehet a későbbi életükre. Fejlődnek az önérvényesítésben, a másokkal való kommunikációban, a tudásuk átadásában, kreativitásban és együttműködésben. A KórházSuli például ösztönözi a fiatalokat arra, hogy szóljanak, ha megakadnak vagy gond van. De ők az interjúalany szerint megszokták, hogy tökéletesen kell teljesíteni, ezért egyre több idő kell ahhoz, hogy merjenek segítséget kérni, és felismerjék, hogy senki sem tökéletes.

Társadalmi felelősségvállalás megjelenése az Iskolai Közösségi Szolgálatban

Mindhárom civil szervezet képviselője egyetértett abban, hogy az Iskolai Közösségi Szolgálatból legtöbbet a részt vevő fiatalok profitálnak. A tapasztalatok tágítják a látókörüket, mivel megismernek a sajátjuktól eltérő, hátrányosabb helyzetben lévő embereket, így a saját helyzetüket és problémáikat is újraértékelik. Megtapasztalják azt, hogy milyen önzetlen segítő tevékenységet végezni, amit a későbbi életükre is magukkal vihetnek.

A fiatalok az IKSZ alatt „teljesen új világnézetet, barátokat, megértést, tudást” kaphattak, emelte ki az Adománytaxi képviselője. Az Adománytaxinál szolgálatot teljesítőknél tapasztalható volt, hogy változott a szegénységhez való hozzáállásuk, mert a valóságban látták, hogy milyen körülmények között élnek az emberek egy hátrányosabb helyzetű településen. A budapesti fiatalok jellemzően nem jártak még ennyire elszigetelt falvakban, ezért az Adománytaxin keresztül ismerik meg azt is, hogy hogyan működik egy falu. Újraértékelik a saját igényeiket és kiadásait, mivel látják, hogy ezeken a településeken sokszor étel sincs. Ezáltal empatikusabbá válnak, nyitottabbak lesznek a társadalmi problémák iránt, és értékesebbnek fogják tartani azt, amilyük van, mivel ráébrednek, hogy ami nekik van, az sokak számára nem elérhető. Megértik a saját privilegizált helyzetüket és azt, hogy ebből a

helyzetből tudnak másokat is támogatni. Ráadásul, mivel ugyanazokon a programokon vesznek részt a félévben, így egymást is megismerik a különböző iskolákból érkező önkéntesek, és kapcsolatok, új barátságok jönnek létre.

A BAGÁZSNÁL is ráeszmélnek arra a fiatalok, hogy mekkora társadalmi különbségek vannak Budapesttől nem messze. Megismerik a romatelep működését, a szegregáció és az inklúzió témáját, és ez formálja a későbbi gondolkodásukat a közügyekről, mint a szociális ügyekről, oktatásról, társadalmi felelősségről. Ezáltal az IKSZ hozzájárul ahhoz, hogy tudatos felnőtté és tudatos választópolgárrá váljanak, reflexívek legyenek önmagukkal és társadalmi kérdésekkel kapcsolatban. A BAGÁZSNÁL való önkéntesség alatt folyamatosan romákkal kerülnek kapcsolatba, ezért a résztvevők sztereotípiái fokozatosan lebomlanak.

A vizsgálatban részt vevő középiskolás diákok nagyon változatos szervezeteknél teljesítették az ötven órát, és ez a későbbi pályaválasztásukra is hatással lehet. Tanár² több példát is kiemelt, miszerint az orvosnak készülő diákok a Heim Pál Gyermekkorházban vagy a KórházSuliban végzik az IKSZ-et, a biológusnak tanulók a Fővárosi Fűvészkertben, a művészettörténésznek készülő pedig a Szépművészeti Múzeumban, így releváns tapasztalatot szerezhetnek, és könnyebben eldönthetik, hogy valóban érdekli-e őket a választott pályájuk.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat hatása az érettségi utáni önkéntességi hajlandóságra

Az IKSZ célja, hogy a diákok olyan tevékenységet végezzenek, mely önkéntességre és társadalmi felelősségvállalásra neveli őket (Bodó 2014). Ezért fontos kérdés, hogy valóban olyan tevékenységet végeznek-e, amit máskülönben nem tennének, vagyis van-e ilyen szempontból hozzáadott értéke az IKSZ-nek.

A kérdőívet kitöltő fiatalok harmada (34 százalék) biztosan állította, hogy nem csinált volna ilyesmit, ha nincs a kötelező ötven óra, míg 21 százalékuk nem volt benne biztos. A maradék 45 százalék saját bevallása szerint akkor is végzett volna hasonló tevékenységet, ha nem kötelező. A fiatalok tehát körülbelül fele szerzett olyan tapasztalatot az IKSZ által, amire másképpen nem lett volna lehetősége ebben az életkorban.

A kérdőívben a fiatalok önkéntességhez kapcsolódó attitűdjeit is mértem. „Az Iskolai Közösségi Szolgálat hatására máshol is önkénteskedni fogok” és „Az Iskolai Közösségi Szolgálat hozzájárult ahhoz, ahogy ma az önkéntességről gondolkodom” állításokkal a többség nagyon nem értett egyet, 42 és 36 százaléké választotta a „legkevésbé egyetért” válasz lehetőséget.

Ugyanakkor voltak olyan diákok, akik egyetértettek, az első állítással 28 százaléuk, illetve a másodikkal 29 százaléuk. A fiatalok több mint negyedénél tehát az IKSZ pozitív változást ért el a későbbi önkéntességhez való hozzáállásban.

Tanár² szerint a legfontosabb, hogy mit visznek magukkal az ötven órából, hogy megtalálják az érdeklődésüket, és legyen valami a későbbiekben is, amit szívesen csinálnak. Vannak sikertörténetek is, ahol ez megvalósult: például egy 2016-ban érettségizett diákja az Autistic Art Alapítványnál teljesítette az ötven órát, majd később ott is vállalt munkát.

A civil-nonprofit szervezeteknél közösségi szolgálatot végző fiatalok önkéntességhez való hozzáállása változik. Az Adománytaxinál például úgy látják, hogy a diákok ráébrednek arra, hogy van értelme önkéntes munkát végezni, és ezáltal fontosnak érzik magukat, mivel felelősségük van: például nélkülük nem készülne el időben a raktározás és a ruhák szortírozása. Az Adománytaxi képviselője szerint ezért lehet a náluk végzett közösségi szolgálat sikeres, mert megmutatja, hogy lehet úgy segíteni, támogatni, hogy közben az önkéntes is kap belőle. Ha a diákok fiatalon megtanulják, hogy mi az önkéntesség, akkor felnőtt korukban is fognak önkéntes tevékenységeket végezni. Ezek a fiatalok által írt beszámolókból is megjelentek: „most voltam önkéntes először, de szerintem egész életemben szeretnék majd hasonlóban részt venni” (Adománytaxi 2024) és „jobban kinyílt a szemem, annyira megtetszett ez, amit a Taxi csinál, hogy a jövőben én is részt akarok majd venni ilyesmi tevékenységekben” (Adománytaxi 2024).

Az Iskolai Közösségi Szolgálat tehát, ha olyan szervezetnél végzik, ahol hasznos és értelmes munka folyik, akkor elindít(hat) egy folyamatot, ami az önkéntessé váláshoz vezet, hiszen, ha már középiskolásként megértik ennek a társadalmi hasznosságát, akkor felnőttként is valószínűbb, hogy pozitívabb lesz az önkéntességhez való hozzáállásuk.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat hatása az érettségi utáni önkéntességre

A kitöltők kétharmada (68 százaléka) végzett önkéntes tevékenységet az IKSZ teljesítése óta, valamivel több, mint harmadukat befolyásolták (39 százalék) vagy részben befolyásolták (36 százalék) az IKSZ során szerzett élmények. Ahogy a 3. táblázatban látható, azok voltak hajlamosabbak önkéntes tevékenységet végezni az érettségi óta, akik magasabb pontszámúra értékelték a Közösségi Szolgálat élményét.

Az azóta önkéntes munkát nem végzők közül 5 százaléuk nyilatkozott úgy, hogy befolyásolta vagy részben befolyásolta a Közösségi Szolgálat abban, hogy nem vállaltak önkéntes munkát.

3. táblázat. Az Iskolai Közösségi Szolgálat élménye és érettségi utáni önkéntesség

Mennyire volt jó élmény számodra az IKSZ 5-ös skálán?	5	4	3	2	1	Összesen
Végzett önkéntes munkát azóta	26%	51%	11%	9%	3%	68 (100%)
Nem végzett önkéntes munkát azóta	19%	44%	19%	9%	9%	32 (100%)
Összesen	24%	49%	13%	9%	5%	100 (100%)

Forrás: Saját szerkesztés a kérdőíves felmérés adatai alapján.

Az IKSZ során szerzett élmények a későbbi önkéntességre negatív hatással csak kevés esetben voltak a megkérdezettek körében, viszont minden harmadik esetben pozitívan befolyásolták az önkéntes hajlandóságot. Ezen adatok alapján feltételezhető, hogy többen fognak érettségi után önkéntes tevékenységet végezni a közösségi szolgálat hatására, mintha nem lett volna kötelező teljesíteniük azt, vagyis az IKSZ pozitív hatással van a fiatalok későbbi önkéntes tevékenységére is.

Tanár1 tapasztalata alapján a diákoknak kis százaléka, ezer gyerekből legfeljebb ötven vállal olyan feladatot, ami hosszú távú, heti rendszerességű felkészülést és elköteleződést igényel, mint amit a KórházSuli, az Adománytaxi vagy a BAGázs elvár. Viszont aki ilyet vállal, és akik gyerekekkel találkoznak, mint a BAGázsnál szolgálatot teljesítők, vagy akinek saját mentoráltja van, jellemzően az ötven óra letelte után is folytatja a tevékenységet, ekkor már valódi önkéntes munkaként. Az önkéntességre nevelés akkor sikeres, ha hosszútávú feladatot vállal a diák, és aki ezt vállalja, azt eleve nagyobb segítési szándék és önkéntes munkára való hajlandóság jellemzi.

Mindhárom megkérdezett szervezet képviselője úgy nyilatkozott, hogy a középiskolai diákok egy része szívesen folytatja hosszabb távon is a megkezdett munkáját az ötven óra letelte után. A KórházSulinál ez átlagosan minden tizedik középiskolásra volt jellemző, de sokan hoznak másokat, ismerősöket is. Vannak olyan önkénteseik, akik több tanévre is elköteleződnek, ez bizonyítja, hogy szeretik csinálni. Ezeknél a fiataloknál már megvalósult az IKSZ egyik nevelési célja, ugyanis valóban önkéntes tevékenységet végeznek, így társadalmi felelősséget vállalnak. A KórházSuli szerint azért fontos a hosszú távú elköteleződés, mert így tud annyira elmélyülni a társadalmi felelősségvállalás, hogy az felnőtt korban is megmaradjon. A BAGázsnál azért maradnak szívesen a fiatalok, mert sikerélményük volt az önkéntességben, például pályorientációs szerepe volt, megszerették a mentorált csoportot vagy az önkéntes társaikat, ezért sokan egy félév vagy év helyett több évet maradtak a szervezetnél. A

középiskolás fiatalok gyakran folytatják az önkéntes munkát egyetemistaként a BAGázs különböző programjaiban, és van, aki később felnőtt önkéntesként és munkatársként is marad.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat során jelzett problémák

A kérdőív és az interjúk alapján több probléma is felmerül az IKSZ kapcsán, melyek megoldásával – véleményem szerint – javulhatna a Program.

Valós teljesítés nélkül igazolt órák. A kérdőív kitöltőinek több mint harmada (37 százaléka) teljesített úgy órákat, hogy semmit sem kellett érte tennie, vagyis aláírták az órákat a tevékenység teljesítése nélkül. Ez jellemzően öt, tizenöt óra körül mozgott, de előfordult a húsz, illetve a harminc óra is. Egy-egy kitöltőnél ez az óraszám negyven, illetve ötven órát is kitett (ők ketten nyilatkoztak a kérdőív elején úgy, hogy nem teljesítették az IKSZ-et). Számukra is kötelező volt, de lehetőségük volt teljesítés nélkül igazolni, amivel éltek is. Mivel a válaszadók harmada igazolt órákat az IKSZ elvégzése nélkül, feltételezhetjük, hogy a nem teljesített órák aláírása sok iskolában szinte bevett gyakorlatnak számít, ami morálisan is elveszi az IKSZ értelmét, és ellehetetleníti, hogy szerepét betöltse.

Az utánkövetés hiánya. A Közösségi Szolgálat alapelvei között szerepel a kísérés, vagyis a tanulók támogatása a pedagógusok részéről.¹⁰ Ennek leggyakoribb formája a felkészítő órák és az utólagos megbeszélés. Markos (2020) alapján azok a diákok, akik részt vehettek felkészítő és feldolgozó alkalmakon, pozitívabban vélekedtek a Közösségi Szolgálatról, ami egyértelműen igazolja, hogy az utánkövetésnek fontos szerepe van.

A kérdőívben megkérdezett diákok 78 százaléka azt írta, hogy semmilyen megbeszélése nem volt az IKSZ-nek. Csupán 20 százalék jelölte, hogy osztályfőnöki órán vagy más formában beszéltek róla. Ugyanakkor a diákok egy része kiemelte, hogy bár az iskolában nem, de a fogadószervezettel tartottak feldolgozó köröket, ahol megbeszélték a tapasztalataikat.

¹⁰ https://www.oktatas.hu/kozneveles/iskolai_kozossegi_szolgalat/gyik

Szervezettebb folyamatok hiánya és a koordinátor tanárok túlterheltsége. A kérdőívben megkérdeztem a fiatalokat, hogy véleményük szerint hogyan lehetett volna jobb számukra az IKSZ, milyen javítási pontokat észlelnek. A válaszadók többsége (35 százaléka) azt emelte ki, hogy szervezettebb folyamatot és szélesebb választási lehetőségeket szerettek volna, illetve azt, hogy az iskola nagyobb felelősséget vállaljon abban, hogy az egyes diákok hol végzik el a szolgálatot. A válaszadók 9 százaléka kiemelte, hogy értelmesebb tevékenységet kellene végezniük a diákoknak, 5 százalék itt is a közösség fontosságát hangsúlyozta. A kitöltők 5 százalékánál merült fel problémaként, hogy a fogadószervezetekenél kellene komolyabban venni az oda érkező diákokat. Végezetül 3 százalékuk pedig azt sérelmezte, hogy mások a tevékenység elvégzése nélkül kapták meg az ötven óráért járó aláírásokat, tehát teljesítés nélkül, és ez a saját motivációjukra is negatívan hatott.

A középiskolai koordinátor tanárok főként a támogatás hiányát emelték ki. Az iskolák és az IKSZ-ért felelős koordinátorok nem kapnak elég támogatást központi intézményektől, ezért kevesebb lehetőséget tudnak kínálni a diákoknak, sokszor csak ad hoc jelleggel.

Tanár2 szerint segítség lenne, ha kapnának egy frissülő listát, hogy milyen szervezetekhez mehetnek a diákok teljesíteni az óráikat ahelyett, hogy ezt az iskoláknak és a koordinátoroknak kelljen az évek alatt összegyűjteniük. Tapasztalatai alapján az iskola a diákok és szervezetek összekötésében tud segíteni, akár a diákok felől érkezik a kérés, akár a szervezetek felől. Az IKSZ emiatt plusz terhet jelent, mert az iskoláknak, és azon belül is a koordinátor tanároknak kell keresniük a fogadószervezeteket.

Tanár1 szerint hasznos lenne az iskolák központi támogatása és egyetértett abban, hogy a koordinátoroknak kevés idejük jut az IKSZ szervezésére a szokásos, tanításhoz kapcsolódó feladataik mellett. A tantestület többi tanára is üdvözli a kezdeményezést, és elméletben támogatják is, de kevesen tesznek érte aktívan a túlterheltség és az időhiány miatt. Ezért a koordinátor lényegében magára van hagyva: „ha csinálom, akkor van, ha nem, akkor nincs”.¹¹

¹¹ Részlet egy IKSZ-ért felelős középiskolai pedagógussal készített interjúból.

Az Iskolai Közösségi Szolgálat pozitív hozadékai a civil-nonprofit szervezetek számára.

A megkérdezett civil-nonprofit szervezetek képviselői azt is kiemelték, hogy számukra milyen hatással vannak a Közösségi Szolgálatot végző fiatalok: frissen tartják a szervezeteket, és folyamatos megújulásra ösztönzik őket a diákok. Azt is fontosnak tartották, hogy a diákok által még több emberhez jut el a szervezet és a tevékenységük középpontjában álló társadalmi probléma híre.

A KórházSuli és az Adománytaxi tapasztalatai alapján a középiskolások nagy lendülettel, sok kreativitással és új ötletekkel rendelkeznek, ezért a szervezetnek is sok energiát ad a jelenlétük, frissítik a csapatot, és folyamatosan tanul a szervezet a fiatalabb generációkról. Az elmúlt tíz év alatt a középiskolások változtak, más igényekkel és motivációval érkeznek, más csatornákon kommunikálnak, ezért a szervezetnek is rugalmasnak, frissnek és fókuszáltnak kell maradnia. Az IKSZ keretében megjelenő középiskolások hatására a BAGázs elkezdte strukturálni a gyerekprogramjait. Ezt mutatja, hogy régebben X (IKSZ) programnak hívták a gyerekfoglalkozásokat.

A diákok egy része mindhárom szervezetnél marad önkéntesként az ötven óra letelte után is. Ezáltal a szervezeteknek több önkéntese lesz, és több feladatot tudnak ellátni. Az Adománytaxinak célja a hálózatosodás, és ebben is tudnak segíteni a középiskolások, ha például mesélnek róla otthon, és a szülők is küldenek adományt. A BAGázs egyik célja a romák társadalmi inklúziója, ezért azok a középiskolások is fontosak a szervezet számára, akik csak egy évet töltöttek a BAGázsnál, de utána beszámolnak az élményeikről a barátaiknak, családjaiknak, ismerőseiknek, mert így tud a BAGázs sok embert elérni és edukálni a többségi társadalomból.

ÖSSZEGZÉS ÉS JAVASLATOK

Az Iskolai Közösségi Szolgálat egyik célja a fiatalok önkéntességbe való bevonása, ezáltal társadalmi felelősségtudatuk és szociális érzékenységük növelése. Ahogy a szakirodalom (Markos 2021) is megállapította, az IKSZ nem valós önkéntes tevékenység, mivel minden nappali képzésben tanuló diáknak kötelező elvégeznie az érettségihez. Az interjúban megkérdezett tanárok és az Adománytaxi (2024) által megkérdezett diákok is kiemelték, hogy ez minden fél számára szokatlan, és olyan, mintha a kötelező jelleg elvenne a végzett

tevékenység értékéből. Ugyanakkor Tanár1 azt is kiemelte, hogy jelenleg ez a legjobb formája a fiatalok önkéntességre nevelésének.

Az azonosított problémák és fejlesztési pontok ellenére elmondható, hogy jelentős értéket képvisel az IKSZ mind a civil-nonprofit szervezetek, mind a részt vevő diákok számára. A megkérdezett fiatalok több mint fele nem, vagy nem biztosan végzett volna hasonló tevékenységet, ha nincs a kötelező ötven óra, és többen itt találkoztak először az önkéntességgel. Jellemzően jó élménynek tartották a közösségi szolgálatot, melyben főként a közösségnek és a segített csoportoknak volt jelentősége, és minden harmadik esetben pozitívan befolyásolta a későbbi önkéntességre való hajlandóságukat.

A diákok saját és tanáraik elmondása alapján az IKSZ hatására türelmesebbek, empatikusabbak lettek, emellett szociálisan érzékenyebbek is. További, személyiségre való hatásként jelent meg válaszaikban, hogy csökkent az előítéletességük, motiváltabbá váltak, fejlődött a személyiségük, és megtapasztalták a társadalmi felelősségvállalást. Mindezek alapján azt állapítottam meg, hogy az ő esetükben az IKSZ hozzájárult ahhoz, hogy társadalmilag felelős felnőtteket neveljen. A tanárok és a fogadószervezetek képviselői is jelentős képességfejlődésről számoltak be, csakúgy, mint a korábbi kutatásokban (Markos 2020; Sárosi 2022) megkérdezett diákok. Ráadásul a civil-nonprofit szervezetek is pozitívan számoltak be a fiatalok hatásáról rájuk, illetve nem utolsó sorban azt is fontosnak tartották, hogy humánerőforrást biztosíthat az IKSZ a szervezet számára.

A Közösségi Szolgálat legjellemzőbb helyszíne a kérdőív alapján a diákok saját iskolája, és sokan mind az ötven órát ott végzik. Ugyanakkor az Oktatási Hivatal ajánlása szerint az órák legalább felét érdemes máshol teljesíteni, és ebben a középiskolai koordinátor tanárok is egyetértettek. Mind az interjúk, mind a kérdőív eredményei alátámasztják, hogy a megkérdezettek közül azok a diákok profitáltak legtöbbször az IKSZ-ből, akik azt legalább részben egy iskolán kívüli, olyan, rászorulókkal és hátrányos helyzetű emberekkel foglalkozó szervezetenél teljesítették, mint a KórházSuli, az Adománytaxi vagy a BAGázs.

Az IKSZ egyik célja, hogy a szolgálat és az élménypedagógia-alapú tanulás egyszerre valósuljon meg.¹² Így a fiatalok jó élményeket szerezhetnének az ötven óra teljesítése közben, ami motivációt ad nekik, illetve a jó élmény elősegíti a társadalmi felelősségvállalás elmélyülését

¹² https://www.oktatas.hu/kozneveles/iskolai_kozossegi_szolgalat/gyik

és a személyiségfejlődést (Bodó 2014). A civil-nonprofit szervezetek képviselői és a pedagógusok elmondása alapján ez egyes szervezeteknél valóban megvalósul, de a kérdőívben kapott válaszok alapján nem minden diák tud ilyen programban részt venni.

A kérdőíves megkérdezés során több diák említette, hogy nem volt elég feladata az IKSZ során, vagy ha igen, akkor azt feleslegesnek, unalmasnak tartotta, illetve sokan szervezetlennek ítélték meg a folyamatot. Ez Sárosi (2022) munkája alapján csökkenti az IKSZ személyiségre és önkéntességi hajlandóságra gyakorolt hatását. Az iskoláknak tehát jobban kellene megszervezniük az IKSZ teljesítését, és olyan helyszíneket kínálni a diákjaiknak, ahol a társadalom számára hasznos, változatos tevékenységeket végezhetnek. Ugyanígy ellenőrizni is fontos lenne az órák teljesítését, ugyanis a diákok harmada kapott aláírt órákat anélkül, hogy teljesítette volna azokat, és ez más diákok motivációjára is negatívan hatott.

Célszerű lenne, ha minden diák értelmes, hasznos és élvezetes munkát végezhetne olyan civil-nonprofit szervezetnél, ahol valóban szükség van a munkájára. Ilyen szervezetből pedig számos van, ugyanis a civil-nonprofit szektorban általánosan a kapacitás- és a humánerőforrás hiány, amin a középiskolások legalább részben tudnának segíteni. Mind a diákok, mind a civil-nonprofit szervezetek részéről igény van az IKSZ tartalommal való feltöltésére, de ez a két csoport nagyon gyakran nem talál egymásra. Mindkét fél abban bízik, hogy az iskolák segítenek az összekötésben, de a koordináló pedagógusok elmondása alapján az iskolák sem rendelkeznek elegendő információval arról, hogy milyen fogadószerzeteket ajánlhatnak a diákoknak.

Ez alapján szükséges lenne létrehozni valamilyen közös platformot, ahol a diákok és a civil szervezetek könnyebben egymásra találhatnak anélkül, hogy az IKSZ-ért felelős pedagógusoknak további leterhelést jelentene. Ez vagy központilag, állami szinten tudna megvalósulni, vagy lokálisan, szervezetek és iskolák szintjén. Az interjúk alapján van arra korábbi sikeres gyakorlat, hogy középiskolás diákok segítik a koordinátor munkáját, például különböző szervezetek felkeresésével, amiért akár órákat is elszámolhatnának.

A kutatás fő korlátja, hogy kis elemszámú, nem reprezentatív, a kevés kérdőív kitöltő és interjúalany miatt a leírtak nem minden középiskolára és civil-nonprofit szervezetre tekinthetőek igaznak. A megkérdezett pedagógusok iskolái úgynevezett budapesti „elit gimnáziumok”, ahova jobb helyzetben lévő diákok járnak, és Tanár1 szerint eleve fogékonyabbak a társadalmi problémákra. A szervezetek pedig szintén Budapesten működnek, és a diákok által könnyebben megközelíthető problémákkal foglalkoznak. Mivel az

IKSZ csak a 2016 óta érettségizőket érinti, még nem kutatható, hogy több évtizedes távlatban milyen hatása van, csupán az érettségit követő legfeljebb nyolc-kilenc évre nézve. További kutatási lehetőségek rejlenek a minta bővítésében, diákokkal végzett fókuszcsoporthoz interjúkban, illetve meg lehetne kérdezni a civil-nonprofit szervezetek képviselőit, hogy generációsan milyen különbségeket tapasztaltak a közel tíz év alatt az IKSZ-esek körében.

IRODALOM

- 100/1997. (VI. 13.) Korm. rendelet az érettségi vizsga vizsgaszabályzatának kiadásáról (2025).
<https://njt.hu/jogszabaly/1997-100-20-22> Letöltve: 2025.01.28.
- 1068/2012. (III. 20.) Korm. határozat a Nemzeti Önkéntes Stratégia 2012-2020 elfogadásáról és végrehajtásához szükséges középtávú feladatokról (2012).
<https://njt.hu/jogszabaly/2012-1068-30-22> Letöltve: 2025.01.28.
2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről (2011).
<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.tv> Letöltve: 2023.07.02.
- Adománytaxi: *Kik vagyunk?*
<https://adomanytaxi.hu/> Letöltve: 2025.01.31.
- Adománytaxi (2024): *Visszajelző dokumentumok középiskolás résztvevőktől a Közösségi Szolgálatként végzett tevékenységükről.*
- BAGázs (2024): *Éves jelentés 2023/2024.*
<https://bagazs.org/atlathatosag/> Letöltve: 2025.01.31.
- Bartal Anna Mária (2023): Kihívás és/vagy lehetőség? – Szakirodalmi ajánlások az epizodikus önkéntesek toborzásához, foglalkoztatásához és megtartásához. *Önkéntes Szemle*, 3(1) pp. 130-148. DOI: <https://doi.org/10.53585/onkszem.2023.1.130-148>
- Bodó Márton (2014): A közösségi szolgálat 2011-es bevezetése és tanulságai. *Új Pedagógiai Szemle*, 643(4) pp. 47-68.
- Czike Klára – Kuti Éva (2006): *Önkéntesség, jótékonyosság, társadalmi integráció.* Budapest: Nonprofit Kutatócsoport és Önkéntes Központ Alapítvány.
- Furco, Andrew (1996): *Service-learning: A Balanced Approach to Experiential Education. Expanding Boundaries: Service and Learning.* Washington: Corporation for National Service.
- Király Gábor – Dén-Nagy Ildikó – Géring Zsuzsanna – Nagy Beáta (2014): Kevert módszertani megközelítések. Elméleti és módszertani alapok. *Kultúra és közösség*, 6(2) pp. 95-104.
- KórházSuli: *Önkénteseknek.*
<https://korhazsuli.hu/onkenteseeknek/> Letöltve: 2025.01.31.
- Központi Statisztikai Hivatal (2023): *Az oktatás főbb, hosszú idősoros adatai.*
https://www.ksh.hu/stadat_files/okt/hu/okt0001.html Letöltve: 2024.04.14.
- Markos Valéria (2016): Községi szolgálat vagy önkéntesség? *Educatio*, 25(3) pp. 444-450.
- Markos Valéria (2020): *Úton a felelős állampolgári lét felé – Az iskolai közösségi szolgálat közvetlen és közvetett hatásai.* Debrecen: Debreceni Egyetem.
- Markos Valéria (2021): Kik a nyertesei az Iskolai Községi Szolgálatnak? – Az Iskolai Községi Szolgálat iránti pozitív attitűdöket befolyásoló tényezők vizsgálata. *Önkéntes Szemle*, 1(1) pp. 69-82. DOI: <https://doi.org/10.53585/onkszem.2021.1.69-82>

Maxwell, Joseph Alex (2008): Designing a qualitative study. Qualitative research. In. Bickman, Leonard – Rog, Debra J. (eds.): The SAGE Handbook of Applied Social Research Methods. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc. DOI:10.4135/9781483348858.n7

Nemzeti Önkéntes Stratégia, 2012-2020. (2012)

Oktatási Hivatal: Iskolai Közösségi Szolgálat GYIK.

https://www.oktatas.hu/koznevelés/iskolai_kozossegi_szolgalat/gyik Letöltve: 2024.03.08.

Sárosi Tünde (2022): *Az iskolai közösségi szolgálat pedagógiai elemei és szerepe a személyiségfejlődésben*. Eger: Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger.

https://disszertacio.uni-eszterhazy.hu/110/1/sarosi_tunde_ertekezes.pdf Letöltve: 2025.01.29.

Sigmon, Robert (1979): Service-learning: Three principles. *Synergist*, 8(10) pp. 9-11.

Felhasznált interjúk

Tanár1, Iskolai Közösségi Szolgálatért felelős tanár, egy budapesti gimnázium, 2024.02.06.

Tanár2, Iskolai Közösségi Szolgálatért felelős tanár, egy budapesti gimnázium, 2024.02.16.

Adománytaxi Alapítvány, 2024.02.23.

BAGázs Közhasznú Egyesület, 2024.02.21.

KórházSuli Alapítvány, 2024.02.07.

A „JÖVŐ ÖNKÉNTESEI - SIKERÜNK KULCSA A Z GENERÁCIÓ” PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSA ÉS TAPASZTALATAI – ESETTANULMÁNY

ANTAL ÉVA¹

Absztrakt

2024-ben a Miskolci Egyetem társrendezője volt – résztvevői létszámát tekintve – a Magyarországon a valaha volt legnagyobb multisport rendezvénynek, az Európai Egyetemi Játékoknak. A rendezési jogot 2018-ban nyerte el a Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, szoros együttműködésben a Debreceni Egyetemmel, a Miskolci Egyetemmel és Debrecen és Miskolc városaival. Miskolcon az előkészítési és szervezési feladatokat sportegyesületünk, a Miskolci Egyetemi Atlétikai és Futball Club látta el.

A rendezvény sikere szempontjából stratégiaileg fontosnak értékeltük a rendezvény önkéntes programjának megvalósítását. Helyi szervezetünk számára azonban rendkívüli kihívást jelentett a kellő létszám biztosítása, a Z generációs célcsoport számára vonzó program összeállítása és a minden érintett fél megelégedettségét eredményező együttműködés megvalósítása. Az előttünk álló kihívások leküzdése és a rendezvény előkészítésének sikere érdekében a MEAFC életre hívott egy, az Európai Unió ERASMUS+ pályázati rendszerében és támogatásával megvalósuló, kisléptékű együttműködést, a „Jövő önkéntesei – Sikerünk kulcsa a Z generáció” című projektet. Jelen esettanulmányban azt a felkészülési folyamatot fogjuk bemutatni, ami a projekt keretében valósult meg. Ismertetjük a rendezvény háttérét és a projektet életre hívó kihívásokat, valamint a projekt megvalósításának módszertanát. Továbbá, az önkéntes program tervezésének és az önkéntesmenedzsment feladatok főbb lépéseinek áttekintésével bemutatjuk a projekt tapasztalatait, végül pedig annak utóéletét és hatásait. A projekt fő eredményének tekintett tanulmány – Útmutató multisport rendezvények önkéntesmenedzsmentjéhez – összefoglalja az elméleti kutatás szakmai ajánlásait, kiegészítve az összegyűjtött jó gyakorlatokkal és esettanulmányokkal a két rendezvény vonatkozásában. A projekt résztvevőiként sokat tanultunk arról, hogy mi motiválja a fiatal felnőtteket, milyen eszközökkel tehetjük hatékonyvá az adminisztrációs és koordinációs folyamatokat, hogyan támogathatjuk és gondoskodhatunk a rendezvényeink iránt elkötelezett önkéntesekről, hogyan segíthetjük tanulásukat, úgy, hogy megkapják a számukra fontos pozitív élményt és odafigyelést.

Kulcsszavak: Európai Egyetemi Játékok, sport önkéntesség, multisport rendezvények, önkéntesmenedzsment, Miskolci Egyetemi Atlétikai és Futball Club

¹ Antal Éva, közgazdász, sportszervező és projekt koordinátor, Miskolci Egyetemi Atlétikai és Futball Club

„Future volunteers – Key to success in Generation Z” project – case study of the implementation and experiences

Éva Antal

Abstract

In 2024, the University of Miskolc co-hosted the largest - in terms of the number of participants - multisport event ever held in Hungary, the European Universities Games. The right to organise was won by the Hungarian University Sports Federation in 2018, in close cooperation with the University of Debrecen, the University of Miskolc and the cities of Debrecen and Miskolc. In Miskolc, our organisation, the Sport Club of University of Miskolc, was responsible for the preparatory and organizational tasks.

We considered the implementation of the volunteer program of the event to be strategically important for the success of the event. However, for our local organization, securing the necessary number of volunteers, compiling an attractive program for the Generation Z target group, and implementing a cooperation that would satisfy all parties involved was an extraordinary challenge. In order to overcome the challenges ahead and ensure the success of the event preparation, MEAFC launched a small-scale cooperation project, the “Future Volunteers – Key to success is Generation Z” project, implemented within the ERASMUS+ funding programme and with the support of the European Union.

In this case study, we will present the preparation process that took place within the project. We will describe the background of the event and the challenges that brought the project to life, as well as the methodology. By reviewing the main steps of the volunteer program planning and volunteer management tasks, we will present the experiences of the project and finally its afterlife and impacts. The study considered the main result of the project - Guidelines for Volunteer Management at Multisport Events - summarizes the professional recommendations of the theoretical research, supplemented with the collected good practices and case studies in relation to the two events.

As project participants, we learned a lot about what motivates young adults, what tools we can use to make administration and processes more efficient, how we can support and take care of our volunteers at our events, and how we can help them learn so that they receive the important positive experience and attention.

Keywords: European Universities Games, sport volunteering, multisport events, volunteer management, Sport Club of University of Miskolc

BEVEZETÉS

A Miskolci Egyetemi Atlétikai és Futball Club (MEAFC) közel 75 éves fennállása óta – a szervezet jellegéből is eredően – fontos szerepet töltött és tölt be a hazai egyetemi sport támogatásában, fejlesztésében. A jelenleg 12 szakosztállyal és több mint 700 taggal működő egyesületünk sportolási és versenyzési lehetőséget kínál nemcsak az egyetemi ifjúságnak, az egyetem oktatóinak és dolgozóinak, hanem a városi lakosságnak is.

A MEAFC fontos társadalmi szerepvállalásának tekinti az aktív életmód népszerűsítését és a fiatalok (ön)fejlesztésének támogatását a sporton keresztül és a sport által. Ezért a klasszikus sportegyesületi tevékenység mellett a Club szerepet vállal a fiatalok és a fiatal sportolók támogatásában, az egyetemi sportszolgáltatások fejlesztésében és sportrendezvények megvalósításában. A sportrendezvények terén – az elmúlt egy évtizedben – a MEAFC egyre jelentősebb szerepre tett szert és egyre jobban elismerik. Mindennek eredményeként a Miskolci Egyetem társrendezőként megpályázta a 2024. évi Európai Egyetemi Játékok megrendezését, szoros együttműködésben a Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetséggel, a Debreceni Egyetemmel és Miskolc és Debrecen városaival. Az Európai Egyetemi Játékok résztvevői létszámát tekintve a valaha volt legnagyobb multisport rendezvény, mely Magyarországon került megrendezésre, ez az egyetemi közösség európai találkozója. A sportszakmai célokon túl, a hazai megrendezésével szerettünk volna minél több fiatal számára lehetőséget biztosítani, hogy megtapasztalják a rendezvény egyedi hangulatát, ezzel is népszerűsítve a sport és a továbbtanulás összeegyeztethetőségét, valamint a fiatalok aktív szerepvállalását.

Noha a rendezvény középpontjában kétségkívül a sportolók és a sportprogram állt, de önkéntes programja volt az a projektelem, amivel még több fiatal megszólíthatunk, hogy bekapcsolódjanak az egyetemi sportba. A rendezési jog elnyerésétől kezdődően kiemelten foglalkoztunk az önkéntesség területével és jelentős erőfeszítéseket tettünk, hogy a fiatalok számára vonzó és értékes programot tudjunk megvalósítani. A rendezvény jellegéből adódóan az önkéntes program legfőbb célcsoportjának a felsőoktatásban tanulókat és a továbbtanulás előtt álló fiatalokat tekintettük, akik jellemzően a Z generációs korcsoporthoz tartoznak. Korábbi tapasztalataink szerint e generáció tagjai gyakran negatív előítéletekkel rendelkeznek az önkéntességről, nem feltétlenül ismerik fel annak pozitív hozadékait, illetve a generációs különbségekből adódóan máshogyan kommunikálnak, motivációjuk, igényeik megváltoztak az idősebbekéhez képest. Kihívásnak láttuk, hogy a korcsoport képviselőit a kellő létszámban tudjuk megszólítani és hogy az együttműködés hatékonyan, mindkét fél megelégedettségével valósuljon meg. Ezért erre a célcsoportra koncentrálnak kidolgoztunk egy felkészülési projektet, melynek az volt a célja, hogy a 2024. évi Európai Egyetemi Játékok önkéntes programját szakmailag felkészült tervezéssel és a Z generáció, mint legfőbb célcsoport szokásaihoz és igényeihez igazított módon készítsük elő.

Jelen esettanulmányban azt a felkészülési folyamatot fogjuk bemutatni, ami a „Jövő önkéntesei – Sikerünk kulcsa a Z generáció” projekt keretében valósult meg. Ismertetjük a rendezvény háttérét és a projektet életre hívó kihívásokat, valamint a projekt megvalósításának módszertanát és eredményeit. Az önkéntes program tervezésének és az önkéntesmenedzsment feladatok főbb lépéseinek áttekintésével bemutatjuk a projekt tapasztalatait, végül pedig annak utóéletét és hatásait.

A MISKOLCI EGYETEMI ATLÉTIKAI ÉS FUTBALL CLUB TEVÉKENYSÉGE

A Miskolci Egyetem sporthagyományai nagy múltra tekintenek vissza, melyben fontos szerep hárul egyesületünkre, az 1951-ben alapított Miskolci Egyetemi Atlétikai és Futball Clubra. Elsődleges tevékenységünk, hogy az egyetem hallgatóinak, oktatóinak és dolgozóinak rendszeres sportolási és versenyzési lehetőséget biztosítsunk. Egyesületünk a városi sportélet meghatározó szereplője is, hiszen jelenleg 12 szakosztállyal² és több mint 700 fős tagsággal rendelkezik, és napi szinten biztosítjuk a feltételeket szabadidős vagy versenyszerű sporttevékenységhez, minden korosztály számára.

Meggyőződésünk, hogy a sport fontos szerepet tölt be a jövő értelmisége számára a fizikai és mentális egészség megőrzésében és a mindennapi kihívásokra való felkészülésben, valamint jelentős szerepet játszik a társadalmi és gazdasági fejlődésben helyi, nemzeti és nemzetközi szinten is. Társadalmi szerepvállalásunknak tekintjük az aktív életmód népszerűsítését és a fiatalok (ön)fejlesztésének támogatását a sporton keresztül és a sport által. Az egyesületi tevékenységünk ezért kiegészül a fiatalok és a fiatal sportolók támogatásával, az egyetemi sportszolgáltatások fejlesztésével és sportrendezvények megvalósításával.

Egyesületünk múltja és jelene is összefonódik a fiatalok aktív szerepvállalásával, úgy az egyesület napi működésében, mint az egyetemi sportszolgáltatások fejlesztésében, vagy különböző rendezvények megvalósítása révén. Hiszünk a sport és az önkéntesség, mint a tapasztalati tanulás rendkívül hatékony, személyes és készségfejlesztő erejében.

A MEAFK az 1970-es évek óta aktív szerepet vállal a magyar egyetemi sportmozgalomban. Ehhez kapcsolódóan a Miskolci Egyetem és Miskolc városa nagy sikerrel rendezte meg a 2016. évi tájfutó egyetemi világbajnokságot és adott otthont a 2017. évi kosárlabda egyetemi

² Ezek a következők: asztalitenisz, bridzs, cheerleading, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda, szabadidősport, tájfutás, tenisz, tollaslabda, vízilabda.

Európa-bajnokságnak. Mindkét nemzetközi sporteseményt a MEAFC koordinálta. Előbbi eseményt a 2016. évben megrendezett egyetemi világbajnokságok legjobb versenyének választották az az évi 34 rendezvény közül. Az említett események sikere hozzájárult, hogy a Miskolci Egyetem társrendezőként megpályázza a 2024. évi Európai Egyetemi Játékok megrendezését, szoros együttműködésben a Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetséggel, a Debreceni Egyetemmel és Miskolc és Debrecen városaival. A pályázati anyagot 2018-ban az Európai Egyetemi Sportszövetség (EUSA) Közgyűlésén mutatták be, melyet követően az EUSA bejelentette, hogy Magyarország, Miskolc és Debrecen ad otthont a 2024-es Európai Egyetemi Játékoknak.³

AZ EURÓPAI EGYETEMI JÁTÉKOK JELENTETTE KIHÍVÁSOK

Az Európai Egyetemi Sportszövetség (EUSA)⁴ egy nonprofit szervezet, amely az egyetemi sport fejlesztésével, sportesemények szervezésével, sporttevékenységek és különböző, az egyetemi sporthoz kapcsolódó témájú projektek megvalósításával foglalkozik. Az EUSA az egyetemi Európa-bajnokságok (EUC)⁵ és az Európai Egyetemi Játékok (EUG)⁶ rendezvény tulajdonosa, mely rendezvényeken évente több mint 400 európai egyetem képviselőjében, több mint 4000 résztvevő van jelen.

Az Európai Egyetemi Játékok a legnagyobb létszámú nemzetközi multisport események közé tartozik, egyúttal az egyik legnagyobb európai felsőoktatási rendezvény. 2012-től kezdődően két évente kerül megrendezésre, felsőoktatási intézmények sportolói és sportcsapatai vesznek részt intézményük képviselőjében. Korábban a következő helyszíneken rendezték meg az eseményt: Cordoba (2012), Rotterdam (2014), Zágráb és Rijeka (2016), Coimbra (2018) és Łódź (2022). A jövőben Salerno (2026), Split (2028) és Granada (2030) adnak majd otthont az eseménynek. Az esemény az egyetemi közösség európai találkozója, amely minden alkalommal egyedülálló lehetőséget ad a jó gyakorlatok cseréjére is.

Az Európai Egyetemi Sportszövetség rendezvényeinek hazai megvalósítása lehetőséget teremtett az oktatás és a sport közötti kapcsolat erősítésére, az aktív életmód, a tanulás és a

³ <https://eug2024.eu/>

⁴ <https://www.eusa.eu>

⁵ <https://www.eusa.eu/championships>

⁶ <https://www.eusa.eu/games>

sport összeegyeztethetőségének, valamint az olyan közösségi értékek, mint az esélyegyenlőség, a befogadás és a fenntarthatóság népszerűsítésére. Bár a rendezvény középpontjában kétségtelenül a sportolók és a sportprogram állt, de önkéntes programja volt az a projektelem, amivel még több fiatal megszólíthatunk, hogy bekapcsolódjanak az egyetemi sportba. Az önkéntes program hozzáadott értékét az jelentette, hogy a résztvevő fiatalok számára rendkívüli lehetőség nyílt egyéni kompetenciáik fejlesztésére és kapcsolatok építésére egy nemzetközi környezetben, ahol fontosnak érezhették magukat és beeláthattak egy ilyen volumenű rendezvény szervezésébe.

Az EUG 2024 házigazdájaként küldetésünké vált, hogy a rendezvény hosszútávú örökségeként részvételi és fejlődési lehetőséget biztosítsunk a helyi fiatalok és az egyetemi hallgatók számára egyéni motivációjukhoz mérten. A rendezési jog elnyerésétől kezdődően kiemelten foglalkoztunk az önkéntesség területével és jelentős erőfeszítéseket tettünk, hogy a fiatalok számára vonzó és értékes programot tudjunk megvalósítani.

Az előkészületek fontos mérföldköve volt, hogy 2018-tól kezdődően részt vettünk az EUSA megfigyelői programjában, ahol nemzetközi partnereink fontos ajánlásokat fogalmaztak meg számunkra az önkéntesség népszerűsítésével, a koordinátorok szerepével, az önkéntesek felkészítésével és a koordinációs feladatokkal kapcsolatban. Mindez rámutatott, hogy számos kihívás áll előttünk, ahol a rendkívül magas létszámgény jól megtervezett és koordinált toborzást igényel – és ez csak a „jéghegy csúcsa” volt az előttünk álló feladatok tekintetében. Felmértük egyrészt, hogy a létszám, az önkéntes feladatok kiterjedtsége és az adminisztratív követelmények magasfokú koordinációt igényelnek, ezért elengedhetetlen az önkéntesmenedzsment szervezeti kialakítása. Másrészt azt is, hogy mennyire fontos a megfelelő hozzáállás és az elköteleződés tudatos formálása, hiszen az önkéntesek a rendezvény arcai, hírvivői. Harmadrészt, a résztvevői élmény szempontjából hasonlóképpen fontos a megfelelő felkészítés, hogy helyt tudjanak állni és valóban élmény legyen számukra a részvétel. Negyedrészt pedig azt is láttuk, hogy helyi szervezetünk felkészítésére és a közreműködők önkéntesekkel kapcsolatos szemléletformálására is hangsúlyt kell fektetnünk, hogy mindkét fél várakozásai beteljesüljenek. Mindezek arra vezettek minket, hogy az önkéntes menedzsmentre stratégiai szinten fontos területként tekintsünk.

A „JÖVŐ ÖNKÉNTESEI – SIKERÜNK KULCSA A Z GENERÁCIÓ” PROJEKT – AVAGY FELKÉSZÜLÉS AZ EURÓPAI EGYETEMI JÁTÉKOK ÖNKÉNTES PROGRAMJÁNAK KIALAKÍTÁSÁRA

Az önkéntesek szerepe a multisport rendezvényeken

Egy multisport rendezvény nagyszámú önkéntes közreműködésével valósítható meg, és szerepvállalásuk és hozzáadott értékük nagyon sokrétű lehet. Nyilvánvaló, hogy gazdasági előnye is van egy ilyen önkéntes program megvalósításának, ugyanakkor az önkéntesek hozzájárulnak az operatív feladatok végrehajtásához, a mindennapi működéshez. Hatékonyságuk segíti a kockázatok leküzdését és hozzáadott értéket teremt. Közreműködésükkel növelhető mind a megvalósítható programok száma, mind a szolgáltatások színvonala. Mindezekén túl, az önkéntesek fogadása átláthatóságot is jelent, hiszen a nagy létszámban megjelenő önkéntes csoportok fontos hitelesítői és hírvivői lehetnek az adott rendezvénynek. Az önkéntesek, létszámuktól függetlenül, minden multisport rendezvényen egy kiemelt ügyfélcsoportot képeznek, mivel egyszerre résztvevői és közreműködői a rendezvényeknek. A rendezvény arcaiként közvetítő szerepet töltenek be a szervezők és a résztvevők között. Ezért fontos, hogy azonosulni tudjanak a rendezvény és a szervezők céljaival, elköteleződjenek és felelősségteljes hozzáállásukkal hozzájáruljanak a rendezvény sikeréhez.

Az önkéntes program megtervezése és kihívásai a Z generációs célcsoportban

Korábbi rendezvényeink tapasztalata, hogy az önkéntesség iránti nyitottság és hajlandóság csökkent a fiatal korosztályban, sokkal inkább előnyben részesítik a pénzügyi előnyökkel járó tevékenységeket, s ezzel párhuzamosan az önkéntességet „ingyen munkaként” azonosítják. A projekt tervezésekor egyik legfontosabb feladatunknak tekintettük ezen előítéletek leküzdését és az önkéntesség értékének visszaállítását, mint értékes tapasztalatszerzés és élményprogram. A projekt célcsoportjának a Z generációt jelöltük meg. Ez a korosztály az előző generációktól jól megkülönböztethető jellemzőkkel (fogyasztási szokások, szükségletek) rendelkezik, ami különösen igaz munkaerőpiaci aktivitásukra, kompetenciáikra és teljesítményükre. A projekt céljának tekintettük, hogy célcsoportunk igényeire reflektálva kiválasszuk a számukra fontos üzeneteket, eszközöket, csatornákat, vonzó oktatási tervet és

képzési programot állítsunk össze, amely hozzájárul készségeik fejlesztéséhez és aktivitásuk növeléséhez.

Az előttünk álló kihívások leküzdése és a rendezvény előkészítésének sikere érdekében a MEAFC életre hívott egy, az Európai Unió ERASMUS+ pályázati rendszerében és támogatásával megvalósuló kisléptékű együttműködési projektet. A „Jövő önkéntesei – Sikerünk kulcsa a Z generáció”⁷ című partnerségi projektben két ország három szervezete vett részt: a MEAFC és a Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség (MEFS) Magyarországról, valamint az EUSA Intézete Szlovéniából. A projekt alapkonceptiója az volt, hogy értékes elméleti és gyakorlati tapasztalatot szerezzünk az önkéntes menedzsment területén, miközben megvizsgáljuk a Z generáció, mint legfőbb célcsoportunk igényeit és motivációit. Jó lehetőséget láttunk abban, hogy nemzetközi tapasztalatcsere segítségével meghatározzuk a sportönkéntesség mérvadó normáit, különös tekintettel a fiatal korosztály igényeire, ezzel elősegítve a megfelelő motivációjú, felkészültségű és létszámú önkéntesek foglalkoztatását, miközben helyi szinten javítjuk az önkéntesség társadalmilag elismert értékét.

A „Jövő önkéntesei – Sikerünk kulcsa a Z generáció” projekt megvalósítása

A projekt 2022 áprilisában indult. Az online elérhető magyar és angol nyelvű szakirodalom feldolgozásával vizsgáltuk az önkéntes menedzsment követelményeit, szabályozási környezetét, elméleti hátterét, statisztikai adatait, a potenciális önkéntesek motivációit. Az EUSA tudástranzfer program segítségével a korábbi, önkéntességgel foglalkozó projekteket és a korábbi EUSA-rendezvények szervezőinek beszámolóit is feldolgoztuk. Külön foglalkoztunk a Z generáció jellemzőivel, többek között részt vettünk egy generációs kutató előadásán is. Feldolgoztuk a nem formális és informális tanuláshoz kapcsolódó további szakirodalmat, vizsgáltuk a játékosítás lehetőségeit és összegyűjtöttük a toborzó, koordinációs és képzési folyamatokat segítő digitális megoldásokat.

A projekt gyakorlati része tíz, a Z generációt képviselő önkéntes bevonására és két multisport eseményen való részvételükre épült. Az önkénteseket mentorálással és képzéssel támogattuk, a gyakorlati tapasztalok alapján pedig értékeltük az önkéntesmenedzsment feladatokat. A kiválasztott tíz önkéntes végül összesen hét intézményt képviselt, és a projekt nem tervezett eredménye az volt, hogy három külföldi hallgató (két fő a Fülöp-szigetéről, egy fő

⁷ K2S - GenZ, pályázati szám: 101049863. lásd erről bővebben: <https://mefs.hu/gen-z/>

Pakisztánból) került be a programba, akik erősítették a projektünk nemzetközi jellegét, és új lehetőségeket, illetve kihívásokat is teremtett a partnerek és az önkéntesek számára is. Az önkéntesekkel a projekt idejére önkéntes szerződést kötöttünk.

Az elméleti kutatás eredményei alapján képzési programot készítettünk a bevont önkéntesek számára. Az első találkozó célja az önkéntesek tájékoztatása volt a projektpartnerek és a projekt céljainak, elvárásainak részletes ismertetésével, és természetesen az önkénteseknek is alkalmuk nyílt a bemutatkozásra. Ezt követően került sor egy személyes workshopra, ahol a program motivációs tréninggel indult, melynek célja, hogy a különböző tapasztalatokkal rendelkező résztvevőket felelősségteljes teljesítményre ösztönözzük egy multisport eseményen. A résztvevők játékos csapatépítő foglalkozások keretében is tovább ismerkedtek egymással, valamint a koordinátorokkal. Végül az önkéntesek előadást hallgathattak meg a rendezvényekről és a szervezőkről, ahol az egyetemi sportmozgalom értékeivel és a rendezvény céljaival is megismerkedhettek.

A projekt önkéntesei május és június folyamán egy hazai multisport rendezvényen, a MEFOB Fesztiválon (2022. május 19-22., 8 sportág, 4 nap, több mint 1000 résztvevő, 100 önkéntes), és nemzetközi környezetben a 2022. évi EUG-n (2022. július 17-30., 20 sportág, 15 nap, 4500 résztvevő, 800 önkéntes) végezték önkéntes tevékenységüket. Mindkét rendezvény alkalmával mentor támogatta az önkénteseket, akik a rendezvényeken megfigyelőként is részt vettek. Feladatuk volt, hogy segítsék az önkéntesek orientációját, igény esetén az utazás szervezését, személyes konzultáció során pedig felkészítették a résztvevőket az interkulturális környezetre, felhívták a figyelmüket a kötelezettségeikre és a lehetőségeikre. A bevont hallgatók a rendezvények hivatalos önkéntes csapatának tagjaiként látták el feladataikat. Amellett, hogy nemzetközi környezetben kellett helyt állniuk, megismerkedtek az egyetemi sportrendezvények egyedi hangulatával és felelősségteljes feladatokat láttak el az akkreditáció, a transzfer, a szállás és étkeztetés, a protokoll és kísérő rendezvények, a média, a helyszínmenedzsment vagy éppen a sport területén.

A tapasztalatokat kvalitatív módszerrel, helyszíni megfigyeléssel, kérdőívvel és interjúval (egyéni és/vagy csoportos) vizsgáltuk a projekt minden fázisában, mely során az önkénteseken kívül bevontuk a rendezvények önkéntes koordinátorait és a szervezőket is. Mindez mélyebb betekintést nyújtott számunkra egy multisport rendezvény önkéntes programjának folyamataiba, megismerhettük a célcsoport készségeit, igényeit és motivációit. Az önkéntesek

szempontjából pedig fontos volt, hogy megoszthatják a véleményüket és igazán fontosnak érezhették magukat. Az interjúk témavezetőjét a kérdőívek eredményei alapján határoztuk meg, és az egyéni tapasztalatok mélyebb megértését terveztük elérni.

A koordinátorok kérdőíves felmérése a vezetési folyamatok nehézségeit és a Z generációs önkéntesekkel való együttműködés tapasztalatait kívánta feltérképezni, amelyet mindkét rendezvény területi vezetőjével készített interjúval egészítettünk ki, így biztosítva a teljeskörű értékelést.

A „Jövő önkéntesei – Sikerünk kulcsa a Z generáció” projekt eredményei

A projekt fő eredményének tekintett 89 oldalas angol és magyar nyelvű tanulmány – *Útmutató multisport rendezvények önkéntesmenedzsmentjéhez*⁸ – összefoglalja az elméleti kutatás szakmai ajánlásait, kiegészítve az összegyűjtött jó gyakorlatokkal és esettanulmányokkal a két rendezvény vonatkozásában. Az általános munkaköri leírásokat is tartalmazó dokumentum felépítése az önkéntes életút sorrendjében foglalja össze a stratégiai tervezés sikerét elősegítő kérdéseket és a megvalósítás során felmerülő gyakorlati feladatokat.

A projekt további eredményei között említhető egy 125 másodperces promóciós videó az európai egyetemi sportesemények, köztük a projektben érintett két esemény média anyagainak felhasználásával. A videóban betekintést engedtünk az egyetemi sport világába, bemutattuk az önkéntesek szerepét, feladatait, valamint azt, hogy miként járulnak hozzá egy-egy rendezvény sikeréhez. A videó második felében a célcsoportunk – a sport önkéntességet vállaló egyetemi hallgatók, illetve fiatalok – számára fontos motivációs üzeneteket foglaltuk össze.

A projekt 2023. március 22-én zárult az „Önkéntesek a sportesemény lelke”⁹ elnevezésű nyilvános szakmai szeminárium keretében, melynek középpontjában a Z generáció állt. A projekt eredményeit, köztük az *Útmutatót* és a promóciós videót, egy 30 perces prezentációban mutattuk be, melyben számtalan példát és ellenpéldát sorakoztattunk fel az önkéntesmenedzsment kihívásairól.

⁸ <https://mefs.hu/studies/>

⁹ <https://mefs.hu/a-sportrendezveny-lelke-az-onkentes-k2s-genz-projektzaro-rendezveny/>

A „JÖVŐ ÖNKÉNTESEI – SIKERÜNK KULCSA A Z GENERÁCIÓ” PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSÁNAK TANULSÁGAI

A stratégiai szemlélet fontossága. A gyakorlati tapasztalatok megerősítették, hogy a sikeres önkéntes program tervezéséhez elengedhetetlen a stratégiai szemlélet, azaz az erősségek és gyengeségek kritikus felmérése, reális és konkrét célok kijelölése és az elérésükhöz vezető út azonosítása. Útmutatónkban azonosítottuk egy multisport rendezvény lehetséges céljait és javaslatokat fogalmaztunk meg, hogyan érhetők el. Bár minden projekt egyedi és egyedi megoldásokat igényelhet, a tervezés három fontos szempontját szeretnénk kiemelni: a jól előkészített szervezeti struktúra, a célcsoport/célcsoportok minél alaposabb megismerése és természetesen az alapos költségtervezés alapvetően meghatározzák a program sikerét és behatárolják a lehetőségeinket.

A szervezeti struktúra kialakítása. A szervezeti struktúra kialakításánál mérlegelni kell saját önkéntes program indítását, vagy az önkéntesek közvetett foglalkoztatásának – azaz az önkéntesmenedzsment feladatok ellátásra specializálódott külső szereplő bevonásának – előnyeit és hátrányait a projekt céljainak fényében. Fontos meghatározni, hogy az önkéntesmenedzsment területe a szervezeti struktúrában és döntéshozásban milyen szinten helyezkedik el. Nagy volumenű programok esetében elengedhetetlen, hogy az önkéntesség területét stratégiai szinten képviselje egy tapasztalt vezető és önálló szervezeti egységgel rendelkezzen. Szükséges körültekintően felmérni és lehatárolni az elvégzendő feladatokat, azonosítani a résztvevőket és felelősségi körüket (vezető, koordinátor, szakmai koordinátor, mentor, önkéntes). Szükséges továbbá felmérni a szervezeti igényeket (létszám és kompetenciák) és az átláthatóság érdekében feladatköri leírásokat készíteni, mindez nagyban segítheti a toborzás, a képzés és a koordináció hatékonyságát. Gyakorlati tapasztalatunk, hogy minél nagyobb a projektszervezet, annál fontosabb időt és erőfeszítést fordítani a szervezet felkészítésére, hogy fogadja az önkénteseket. Ennek részét képezi a szervezési egységek közötti együttműködés a folyamatok és feladatok tervezésében, a megfelelő vezetői szemlélet és szervezeti kultúra kialakítása, melyek hozzájárulnak, hogy barátságos környezetben az önkénteseink jól érezzék magukat és könnyebben beilleszkedjenek. Különösen igaz ez, amennyiben külföldiek, vagy kevesebb lehetőséggel rendelkezők fogadását tervezzük, akik körültekintőbb gondoskodást és támogatást igényelnek. Fogadószervezetként

kötelezettségünk biztosítani az alapvető, a feladatvégzéshez szükséges és a munkavédelmi eszközöket, megszervezni az önkéntesek ellátását, s bár plusz költséget jelenthet, a közösségi és koordinációs szempontból javasolt kialakítani egy önkéntes központot.

A célcsoport/célcsoportok jellemzőinek és igényeinek azonosítása. Ez kulcs tényező lehet a toborzás sikerében, az önkéntesek ellátását és elismerését célzó juttatási csomag összeállításában és természetesen a velük való kommunikáció és együttműködés során. Érdemes tekintettel lenni a médiafogyasztási szokásaikra, hogy hol, milyen fórumokon szólíthatók meg célzottan, milyen üzenetekre rezonálnak, milyen elfoglaltságokkal (például tanulmányi), készségekkel rendelkeznek, milyen félelmeik vagy akadályaik lehetnek stb. Minél alaposabbak vagyunk, annál jobban fel tudunk készülni egy-egy résztvevői csoport fogadására, és nagyobb eséllyel bírjuk aktivitásra a potenciális résztvevőket.

Az önkéntes program költségvetésének tervezése. A költségvetés tervezésekor alaposan fel kell mérni a várható személyi és dologi kiadásokat a program előkészítése és megvalósítása során, beleértve a bérjellegű költségeket, az esetleges költségtérítéseket és juttatásokat, a képzések és egyéb közösségi programok bekerülési értékét, a szükséges eszközök és az önkéntes központ kialakításának költségeit, valamint a kommunikációval összefüggő kiadásokat.

Az önkéntes program kommunikációja és annak szintjei. A kommunikációs feladatok is szerte ágazók, kiterjed a szervezeten belüli és kívüli célcsoportokra, a program népszerűsítésére, a toborzásra, a rendezvény-koordinációra, a programmal kapcsolatos visszajelzések gyűjtésére és az eredmények terjesztésére. Az *Útmutató* összeállításakor figyelemmel voltunk olyan érintettekre is, mint a program partnerei, szülők, valamint a belső kommunikáció érintettjei (koordinátorok, mentorok stb.). Jelen tanulmányban a potenciális jelentkezők és a program résztvevői szempontjából mutatjuk be tapasztalatainkat. A projekt kutatási fázisában kiemelt figyelmet fordítottunk a Z generáció kommunikációs jellemzőinek megismerésére, melyet a legtöbb esetben a gyakorlati tapasztalatok is megerősítettek. Abszolút visszaigazolást nyert, hogy ez a korcsoport előnyben részesíti a digitális tartalmakat és csatornákat, fontos számára, hogy minden információ digitálisan elérhető legyen, figyelmét pedig elsősorban a videós tartalmak, a rövid, de célratörő üzenetek keltik fel. Azt tapasztaltuk továbbá, hogy a toborzást kiválasztás fázisában az érdeklődés fenntartása érdekében szükségük van a rendszeres kommunikációra. Nehézséget jelent az e-mailben való kommunikáció, ellenben számtalan olyan közösségi média-felület és alkalmazás van, amin gördülékennyé tehető egy-egy online találkozó vagy képzési alkalom leszervezése, s ezek egyidejűleg segítenek leküzdeni a földrajzi

akadályokat is. A rendezvény időszakban hatványozottan az azonnali üzenetváltást lehetővé tévő alkalmazások kerülnek előtérbe, viszont a hatékonyság érdekében esetekben érdemes valamilyen módon strukturálni és szabályozni a kommunikációt, hogy ne legyen tele egy-egy beszélgetés kommunikációs zajjal. A hatékonyság érdekében törekedni kell a minél egységesebb, egyszerűbb és átláthatóbb értesítési láncok, csatornák kialakítására, nem szabad túl sok platformot, csoportot egyidejűleg fenntartani, mert fontos információk veszhetnek el. A Z generáció kapcsán fontos még megemlíteni, amit a projektben közreműködő önkéntesek is visszaigazoltak, hogy ez a korcsoport mindennél jobban vágyik a visszaigazolásra és a meghallgatásra, ezért erre személyes alkalmat és lehetőséget is kell teremtenünk, mert ezáltal érezhetik fontosnak részvételüket és gondoskodónak a fogadó szervezetet.

A jogi-szabályozási háttér ismerete és az adminisztráció fontossága. A szakirodalom feldolgozása részletes áttekintést adott a szabályozási környezetről, vagyis, hogy magyar és külföldi állampolgárokat, valamint mely korosztályt milyen időtartamban, milyen ellenszolgáltatás és feltételek mellett foglalkoztathatunk, illetve milyen adatszolgáltatási és felelősségvállalási kötelezettség terhel minket, mint fogadó szervezet.

Nagylétszámú önkéntes program esetén az adminisztratív feladatok ellátása, szervezettsége is alapos tervezést, menedzsment-rendszer kialakítását igényli. Fogadószervezetként ismernünk kell a szabályozási követelményeket, naprakész adatbázist kell kialakítanunk, biztosítanunk kell az önkéntes szerződés megismerhetőségét és aláírását mindkét fél részéről, kiskorú önkéntesek esetén szülői hozzájárulásról is gondoskodnunk kell. Az átláthatóság és a megfelelő tájékoztatás érdekében fontosnak tartjuk a rendezvény és a program gyakorlati információinak összefoglalását egy önkéntes kézikönyvben, amit javasolunk magatartási szabályzattal kiegészíteni, az elvárások tisztázása és szervezeti szabályok betartatása szempontjából. További adminisztratív feladat a beosztások, az azok ellenőrzését és változását kezelő rendszer kialakítása, ami különösen összetett lehet a létszám és a feladatkörök kiterjedtsége esetén.

A Z generáció bevonása rövid távú, projektalapú önkéntesség által. Az önkéntesség elméleti háttérének tanulmányozása tudatosította bennünk, hogy formális önkéntességről lévén szó, az ügyünk (egyetemi sport és sportrendezvények) iránti elkötelezettséget a szervezeti értékek és rendezvénycélok világos megfogalmazásával érhetjük el, ehhez pedig le kell küzdenünk azt

az akadályt is, hogy egy kevésbé ismert versenyrendszerről van szó, szervezetünket pedig egy szűk közösség ismeri, ahhoz mérten, hogy mekkora a rendezvény létszámigénye. Felismertük, hogy a rövidtávú, projektalapú önkéntesség alapvetően előnyösen kommunikálható és vonzóvá tehető a célcsoportunk számára, ugyanakkor szervezetünk számára fontos, hogy a rendezvény minél hosszabb idejében számíthassunk egy-egy résztvevőre, azaz fontos célunk, hogy ne csak egy-két napra, hanem lehetőleg a rendezvény teljes időtartamára elköteleződjön felénk az adott jelentkező.

A szükséges és elégséges önkéntes létszám biztosítása, avagy a toborzás problémái. A referencia-rendezvények kapcsán azt tapasztaltuk nagy létszámot nehéz elérni, mert nem elegendő a közvetlen közösségünkből toborozni, akik jól ismerhetik a fogadó szervezetet, hanem tágabb környezetünket is meg kell nyerni az ügyünknek, nyitnunk kell nem csak sportolók és családjaik, de a helyi közösség, vagy az országos nyilvánosság felé, és akár nemzetközi szinten is. Persze digitális világunkban számtalan olyan fórum és csatorna van, ahol költséghatékonyan oszthatjuk meg az önkéntes program felhívását, ugyanakkor az óriási médiazajban nehéz a célcsoport figyelmét felkelteni, nehéz versenyezni azzal a rengeteg információval, amit napi szinten fogyasztanak, vagy megtalálni azokat a csatornákat, ahol például egy külföldi hallgatót elérhetünk. Azt tapasztaltuk, hogy egy-egy véleményvezéren, edzőn, tanáron, vagy akár a szülőkön keresztül könnyebben elérhetjük célcsoportunkat és leghatékonyabb a személyes interakció, ahol már nem csak tíz másodpercünk van a figyelem felkeltésére, hanem meghallják a programunk előnyeit és megértik az értékeit. Ezért *Útmutatónkban* arra tettünk javaslatot, és a projektet követő rendezvényeken a gyakorlatban is alkalmaztuk, hogy oktatási intézményekkel, sportegyesületekkel, más civil szervezetekkel és az egyetemi sportközösség különböző szervezeteivel, szövetségeivel alakítottunk ki együttműködést, ahol óra- vagy edzéslátogatás, rendezvények, célzott promóciós programok alkalmával népszerűsítettük a programunkat. Toborzás témakörében fontos tapasztalatunk, hogy a program felhívása a jövőbeni résztvevők elsődleges tájékozási pontja, ezért a legfontosabb rendezvényinformációkat és elvárásokat elengedhetetlen feltüntetnünk, ugyanakkor célunk, hogy a program előnyeit, a résztvevők számára várható hozadékait szintén kihangsúlyozzuk. A terjengősség viszont kontraproduktív lehet, ezért törekedni kell a lényegre törő, átlátható, célzott üzenetek megválasztására.

A jelentkezési folyamat. Az nem kérdés, hogy a jelentkezési felület online formában való közzététele a leghatékonyabb megoldás, számos ingyenes platform elérhető, ahol viszont

érdemes az adatbiztonságról körültekintően gondoskodnunk. Pénzügyi lehetőségeinkhez mérten pedig akár saját honlapba integrált, szoftveresen támogatott felületet is létrehozhatunk. A jelentkezés során már felmérhetünk olyan alapvető dolgokat, mint a kor, egyéni adottságok, készségek, tapasztalat, nyelvtudás, feladat iránti érdeklődés, a jelentkező várakozásai vagy félelemei, egyéni igények stb., ami segítheti a kiválasztást és az orientációt, tematizálhat egy jövőbeni személyes interjút. A rendelkezésre álló idő és szervezeti kapacitás függvényében nem feltétlenül nyílik lehetősége a fogadó szervezetnek minden jelentkező személyes meghallgatására, de a kulcspozíciókba jelentkezőket (például egy sportrendezvény esetén a csapatkísérőket) mindenképp érdemes interjúra hívni. A referencia-rendezvények koordinátorai is megerősítették, hogy interjúk alkalmával nagyobb lehetőségük volt arra, hogy segítsék a jelentkező orientációját a számára legmegfelelőbb feladatkör kiválasztásában. Tapasztalatunk szerint az interjúkat érdemes legalább két koordinátor részvételével lebonyolítani megosztva az adminisztratív és a kommunikációs feladatokat. Az interjút segítheti kidolgozott forgatókönyv, vagy a jelentkezési lapon adott válaszok. A kötetlenebb hangulat kialakítását pedig biztosíthatja bármilyen játékos feladat, egyszerűbb szituációs gyakorlatok, saját tapasztalatok vagy példák megosztása. Idő és kapacitás függvényében érdemes az interjú alkalmával tisztázni a várakozásokat, az esetleges kérdéseket, hogy lehetőség szerint minden, a részvételt akadályozó tényezőt kiküszöbölhessünk.

Az önkéntesek felkészítése és/vagy képzése. Az önkéntesek beilleszkedését és felkészülését képzési programmal segíthetjük. Itt érdemes figyelemmel lenni a Z generáció tanulási szokásaira, ahol szintén megjelenik a digitalizáció jelentősége, a strukturált információk átadására való igény, de tekintettel kell lennünk a koncentrációs készségeikre, hogy előnyben részesítik a csoportos és játékos feladatokat, a terjengős írott tartalom helyett pedig a videós tartalmakat vagy az infógrafikákat. A projekt tapasztalatai szerint a nagy többség előnyben részesíti az online formában megvalósuló képzéseket, figyelmük azonban nagyjából 45 percnél hosszabban nem volt leköthető, ezért érdemes a hosszabb képzéseket akár több szünettel megszakítani. A játékosításhoz számos online alkalmazás elérhető, az írott anyagok (a képzés anyaga, kézikönyv, feladatköri leírás, magatartási szabályzat, beosztások stb.) digitális megosztásához pedig egységes, strukturált háttérrel nyújthat bármely digitális tanterem, amelyek akár ingyenesen is elérhetők. E lehetőségeket a projekt során felmértük és a projektet követően a gyakorlatban is kipróbáltuk, és nagy elégedettséget tapasztaltunk mind

a koordinátorok, mind az önkéntesek részéről. A képzéssel kapcsolatos negatív tapasztalatunk, hogy bár az elmélet szerint a célcsoport különösen nyitott a készségfejlesztő lehetőségekre és a tapasztalatszerzésre, mi sok esetben azt láttuk, hogy a képzési programot túlzott erőfeszítésnek találják és ennek kapcsán előfordult lemorzsolódás is. A projekt során megfogalmazzuk az önkéntes képzés ideális felépítését, azaz, hogy tematizált foglalkozások körében szükséges kitérni az általános, a rendezvény- és a feladatspecifikus ismeretekre. Azóta a gyakorlatban többször alkalmaztuk azt a módszert, hogy az első két foglalkozást digitális, míg a feladatspecifikus foglalkozásokat már személyes formában valósítottuk meg. Az önkéntes visszajelzések alapvetően arra reflektáltak, hogy könnyebbség volt számukra, hogy nem egyszerre öntötte el őket a rengeteg információ, és hogy az online találkozók kényelmesebbé tették számukra a későbbi személyes találkozót, ahol már nem teljesen ismeretlenül találkozhattak egymással és a koordinátorokkal.

Az önkéntes és a szakmai koordinátorok szerepe. A projekt keretében felvázolt koncepció szerint önkéntes koordinátorokat szükséges dedikálni az önkéntesek általános koordinációjára, akik segítik a rendezvényt megelőző kommunikációt, akkreditálják és eligazítják az önkénteseket, támogatják a beilleszkedésüket, adminisztrálják a beosztásukat és koordinálják a rendezvény alatti, valamint azt követő kommunikációt. Ezzel biztosíthatjuk a közvetlenebb légkört, a személyes figyelmet és az állandó rendelkezésreállást. E mellett a szakmai koordinátorok feladata a konkrét feladatvégzés felügyelete, a szükséges szakmai változtatások eszközlése. Az általános elégedettség és szervezeti rend fenntartása érdekében fontos, hogy előre tisztázzuk mind a feladatvégzés, mind a közösségi viselkedés szabályait. Ez egyrészt segíthet a feladatok pontos elvégzésében, másrészt az esetleges konfliktushelyzetek megoldásában.

Visszajelzés és motiválás. A koncepciónkban célul tűztük ki, a célcsoport igényeire reflektálva, hogy napindító és napzáró csoportos értékelések alkalmával lehetőséget biztosítsunk egyrészt a személyes visszajelzéseknek, másrészt a közös célok értékeléséhez, a közösségi érzés erősítéséhez. Célcsoportunk számára különösen nehezen végezhetőnek bizonyulnak a monoton feladatok, ezekben a pozíciókban nem értékelik fontosnak és hasznosnak hozzájárulásukat és hamar motivációjukat veszítik. Azonban e feladatokat is be kell tölteni, amire megoldást jelenthet, ha bizonyos feladatkörökben az átjárást és a feladatok változatosságát biztosítjuk. E megoldásnak viszont hátulütője lehet, hogy egyik feladatkörben sem tud az érintett résztvevő elmélyülni és önbizalmat szerezni. Nagy létszámnál óriási

kihívást jelent a beosztások és az esetleges változások kezelése, ahol tekintettel kell lennünk az önkéntesek pihenő- és szabadidejére is. Mivel a célcsoport a szakirodalom és a tapasztalataink szerint is nehezen viseli a kritikát, maximálisan sikerorientált és pozitív visszajelzésekkel ösztönözhető hatékonyan, fontos, hogy „jól csinálom” élményt teremtsünk és erősítsük a csapatösszetartozást a feladatvégzés, de akár szabadidős programok alkalmával is.

Elismerés és értékelés. Megfigyelőként az elismerés számos változatával találkozhattunk a referencia-rendezvényeken, ezek között említhető a szervezet anyagi lehetőségeihez mért juttatások, a formális és informális visszajelzések, a személyes figyelem és a nyilvános köszönetnyilvánítások. Nagyrendezvények alkalmával rendszerint a juttatási rendszer része a változatos összetételű ajándékcsomag, az egyenruházat, a kapcsolódó rendezvények ingyenes látogatása, a rendezvényhelyszínek közötti közlekedés ingyenes igénybevétele, korlátozott vagy szabályozott formában étkezés és szállás biztosítása, ami kiegészülhet különböző oktatási és kísérő programokkal, esetleges kedvezményekkel, reptéri transzferrel vagy például utazási támogatással. A nyilvános elismerés pozitív hatású motiváció az önkéntesek számára, ezért ez rendszerint külön figyelmet kap a megnyitó- és záró ünnepségeken, a rendezvény beszámolóiban. Apró figyelmességekkel, mint például egy oklevél, a közös sikerek megünneplése, személyes köszönetnyilvánítások, még pozitívabbá tehetjük az élményt.

Az önkéntesség lezárása. Ezzel kapcsolatban két dolgot érdemes kiemelni. Egyrészt, fogadó szervezetként a felelősségünk az önkéntesek távozásáig, elutazásáig tart, így a feladatok nem feltétlenül érnek véget a rendezvény záró ünnepségével. Másrészt, tapasztalataink szerint az élmény feldolgozását segíti a személyes történetek, a rendezvényen készült fotók és a programmal kapcsolatos benyomások megosztása. Ez utóbbi a szervezők értékelő és jövőbeni munkáját segítheti, ezért érdemes például kérdőíves felméréssel célzottan összegyűjteni a résztvevők tapasztalatait, elégedettségét.

ÖSSZEGZÉS, AVAGY A PROJEKT HATÁSA ÉS UTÓÉLETE

Összességében elmondható, hogy mind az önkéntesek, mind a partnerszervezetek gazdagodtak a projekt rövid távú hatásai révén. Úgy gondoljuk, hogy az önkéntesek voltak a projekt legfőbb haszonélvezői, akik számára a tapasztalatszerzés mellett új lehetőségek nyíltak meg. Heten részt vettek a Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség (MEFS) sportnagyköveti

programjában, ketten a 2023-as miskolci rendezésű tollaslabda és vízilabda európai egyetemi bajnokság önkéntes koordinátorai lettek, egyiküket pedig az EUSA meghívta a Healthy Lifestyle 4 All európai kezdeményezésben való közreműködésre.

A projekt résztvevőiként sokat tanultunk arról, hogy mi motiválja a fiatal felnőtteket, milyen eszközökkel tehetjük hatékonyá az adminisztrációs és koordinációs folyamatokat, hogyan támogathatjuk a rendezvényeink iránt elkötelezett önkéntesekről és, hogy hogyan gondoskodhatunk róluk, hogyan segíthetjük tanulásukat, úgy, hogy megkapják a számukra fontos pozitív élményt és odafigyelést.

Az *Útmutató* dokumentumot azzal a szándékkal készítettük, hogy annak módszertanát felhasználjuk jövőbeli rendezvényeinkre, ugyanakkor tevékenységünk és kapcsolataink révén a partner- és tagszervezetek, valamint az EUSA-rendezvények során következő szervezői is profitálhatnak a tanulmányból, hiszen az nyilvánosan elérhető a MEFS honlapján és az EU projekt-portálján.

A tanulmány a tervek szerint alapját képezte a 2023-as tollaslabda és vízilabda európai egyetemi bajnokságokon és a 2024-es Európai Egyetemi Játékokon megvalósított Önkéntes Programoknak. A 2023-as események Önkéntes Program 144 fő, 11-58 év közötti önkéntes és 5 fő önkéntes koordinátor részvételével valósult meg, köztük 17 fő nemzetközi önkéntessel. Miskolcon az EUG 2024 rendezvényen pedig összesen 364 fő tevékenykedett, ebből 256 fő magyar, míg 108 fő külföldi önkéntes volt. A legfiatalabb önkéntesünk mindössze 12 éves, míg a legidősebb 76 éves volt, akik 20 nap alatt összesen 14 feladatkörben és 10 sportágot érintően működtek közre az események megvalósításában. Olyan feladatkörökben tevékenykedtek, mint például csapatkísérők, akkreditációs segítők, média munkatársak és protokoll feladatokat ellátó önkéntesek.

Közvetve a projekt hozzájárult a fent említett rendezvények koordinátori és önkéntes képzési programjának összeállításához, valamint az EUG 2024 alatt megvalósult a nemzetközi önkéntesek beilleszkedését támogató „budy” rendszerhez¹⁰ is. Fontos eredményként említhetjük a miskolci Szimbiozis Alapítvánnyal való együttműködésünket, melynek keretében fogyatékossgal élő fiatalokat is meg tudtunk hívni a rendezvények programjába. Hosszútávú hatásként pedig kiemelhetjük, hogy 2023 szeptemberétől a Miskolci Egyetem hallgatóinak

¹⁰ A budy rendszer keretében a külföldi önkénteseket felkészült helyi önkéntesekkel kötjük össze, akik akár már az utazás előtt segítik őket, majd a rendezvény ideje alatt támogatják a helyi tájékozódásukat, a kulturális különbségek okozta nehézségek leküzdését és a beilleszkedést.

lehetősége nyílt arra, hogy szabadon választható tantárgy keretében egyetemi rendezvényeken teljesített önkéntes tevékenységgel tanulmányi kreditet szerezzenek, ami plusz motivációt adhat az önkéntes tevékenységek végzéséhez.

MAGYAROK A SZLOVÁKIAI TÁRSADALMI INNOVÁTOROK TÉRKÉPÉN

LELOVICS ANDREA¹

TÁRSADALMI INNOVÁCIÓK ÉS TÁRSADALMI INNOVÁTOROK

Az elmúlt években a világnak jelentős társadalmi és környezeti kihívásokkal kellett szembenéznie, melyek többsége összefonódik, különböző ágazatokat, államhatárokat és nagyságrendeket átívelve. Világunk mára komplexszé vált globális, regionális, nemzeti, sőt közösségi szinten is. Mindez jelentős kihívásokhoz vezetett abban, hogy milyen módszereket alkalmaznak az egyének, a szervezetek és az intézmények a társadalmi problémák kezelésében. A „társadalmi innováció” kifejezés beépült mindennapi diskurzusunkba annak ellenére, hogy nincs rá általánosan elfogadott definíció (Seelos – Mair 2017). A társadalmi innováció legszélesebb körben idézett meghatározása a következő: „Újszerű megoldás egy társadalmi problémára, amely hatásosabb, hatékonyabb, fenntarthatóbb vagy igazságosabb, mint a meglévő megoldások, és amely által létrehozott érték elsősorban a társadalmat, mint egészet célozza meg, nem magánszemélyeket.” (Phills – Deiglmeier – Miller 2008:39). A társadalmi innovációk olyan gyakorlatok, amelyek elősegítik az egyének vagy csoportok azon képességét, hogy olyan társadalmi szükségleteket vagy szükségletek összességét kezeljék, amelyeket alternatív eszközökkel nem lehetne kielégíteni (Chambon et al. 1982, idézi. Baker – Mehmood 2013). Nyilvánvaló, hogy a társadalmi innováció nem kizárólagos doménje a társadalmon belüli egyetlen csoportnak sem. Ez egy olyan koncepció, amelyet bárki alkalmazhat, függetlenül a származásától vagy a tartózkodási helyétől (Portales 2019). Mindazonáltal kulcsfontosságú elosztatni azt az elképzelést, hogy egyéneket a társadalmi innováció kizárólagos szereplőinek lehet tekinteni és ünnepelni, ahogy Christian Seelos és

¹ Lelovics Andrea, PhD-hallgató, Pozsonyi Közgazdaságtudományi Egyetem Közgazdaságtudományi és Pénzügyi Kar Szociális Fejlődés és Munkaügyi Tanszék.

Johanna Mair (2017) írják. Luis Portales (2019) szerint a társadalmi innováció lényege a különböző szereplők együttműködéséből fakad, amibe Seelos és Mair (2017) beleértette a jövőképet látó vezetők követőit, akikkel együttesen járulnak hozzá az innovációkhoz. Mindazonáltal a társadalmi innovátorok és a jövőbelátó vezetők irányítják a társadalmi innovációs folyamatokat. Megkülönböztető jellemzőik közé tartozik az asszociáció, a kérdezés, a megfigyelés, a kísérletezés és a hálózatépítés képessége (Dyer et al. 2009).

A SZLOVÁKIAI TÁRSADALMI INNOVÁTOROK TÉRKÉPE

A Pontis Alapítvány² az Ashoka nemzetközi szervezettel együttműködve 2022-ben átfogóan feltérképezte a szlovákiai társadalmi innovátorokat, akik a társadalmi problémák megoldására irányuló innovatív megoldások élére álltak. A Pontis Alapítvány a társadalmi innovációt úgy határozza meg,³ mint a civil-, az üzleti- vagy a közsféra által megvalósított, újszerű megoldások megvalósítását, amelyek rendszerszintű változást eredményeznek és pozitív társadalmi hatásuk van. A társadalmi innovációnak ez a felfogása összhangban van az Ashoka⁴ által megfogalmazott definícióval is, amely az egyének fontosságát hangsúlyozza a változások megvalósításában. Az Ashoka küldetése egy olyan környezet kialakítása, amelyben minden egyén rendelkezik azokkal a képességekkel és jogokkal, melyek hozzásegítik megoldások kialakításához társadalmunk jobbá tétele érdekében.

Az adatbázis kialakításának és közzétételének célja egy szilárd, együttműködő és támogató társadalmi innovációs ökoszisztéma létrehozása volt, különböző ágazatokat átölelve (Nadácia Pontis 2022). A Pontis Alapítvány által meghatározott társadalmi innovációk ökoszisztémája a következő szereplőket és szerepköröket foglalja magában: társadalmi innovátorok, a társadalmi innovátorok finanszírozói, a társadalmi innovációk nem pénzügyi támogatói, újságírók, kutatók és a jogalkotásban vagy a közpolitika kialakításában résztvevő aktív szereplők.

² A szerző köszönetet mond a Pontis Alapítványnak, amely e cikk írásához rendelkezésére bocsátotta a Társadalmi Innovátorok Térképének 2022-es, anonimizált belső adatbázisát.

³ <https://www.nadaciapontis.sk/en/our-topics/social-innovations/>

⁴ <http://www.ashoka.org/en-us>

A szlovákiai társadalmi innovációk szereplőinek összegyűjtési módszere

A „hólabda-módszert” alkalmazva a kezdeményezés szisztematikusan bővítette hálózatát és gyűjtötte az adatokat, ezáltal azonosítva a pozitív változásért felelős szereplők széles körét. A feltérképezés azért a hólabda-módszertan alkalmazásával valósult meg, mert társadalmi innovátorok nem szerepelnek hivatalos adatbázisokban, és nem lehetséges megtalálni az összes társadalmi innovátort Szlovákiában.

A kezdeti csoport 21 szereplőből állt, akik egyenként 3-7 olyan személyt jelölhettek meg, akik döntő szerepet játszottak a szlovákiai társadalmi innovációkban. Ezt a 21 személyt a szlovákiai társadalmi innovációk kulcsfontosságú szereplőiként azonosították. A csoport ágazatilag, regionálisan és a tevékenységi területek szempontjából sokszínű volt, tagjai képviselték a civil-, az üzleti- és az állami szektort is, figyelembe véve a nemi diverzitást és a korosztályok széles skálájának bevonását.

Az adatok gyűjtésére 2022. március 28-a és 2022. július 13-a között került sor. A kutatás célja az volt, hogy átfogó adatokat gyűjtsön legalább 250 szlovákiai társadalmi innovátorról. A kezdeti csoportot és a hozzájuk tartozó jelölteket egy átfogó kérdőív kitöltésére kérték fel, amelyet addig használtak, amíg a megcélzott 250 társadalmi innovátor jelölése meg nem valósult. A kérdőív kitöltése 20-23 percet vett igénybe. A 250 hosszú kérdőív beérkezését követően a válaszadókat már egy rövidebb kérdőív kitöltésére kérték fel, amely körülbelül két percig tartott, és nem kért további jelöléseket. Ennek a kérdőívnek a célja az volt, hogy alapvető információkat gyűjtsön be a válaszadóról. A hosszú kérdőívet 296 válaszadó, míg a rövid kérdőívet 165 válaszadó töltötte ki. További 286 válaszadó kapott jelölést, de nem töltött ki kérdőívet.

A szlovákiai társadalmi innovációk szereplőinek jellemzői

Az egy válaszadóra jutó jelölések átlagos száma 4,2 volt, és összesen 1 245 jelölés érkezett. Ezek közül 747 társadalmi innovációs szereplőt azonosítottak. A férfiak és nők száma 58, illetve 41 százalék volt, és a produktív korúak (35-44 évesek) tették ki az összes jelölés 40 százalékát. Ezzel szemben az 55 év feletti válaszadók az összes válaszadó 10 százalékát tették ki, míg a 18 és 24 év közötti válaszadók aránya jelentősen alacsony volt (2 százalék).

Ami a regionális eloszlást illeti, a társadalmi innovátorok többsége a kutatást megelőző három évet főként a Pozsonyi Régióban töltötte (53 százalék), és jelentős a jelenlétük a Kassai Régióban (17 százalék) is. A Nyitrai Régióban volt a legkevesebb társadalmi innovátor (1

százalék), míg 3 százalékuk külföldön tevékenykedett. Ami az ágazatokat illeti, a társadalmi innovátorok 75 százaléka a civil szektorban, 37 százalékuk a közszférában, 27 százalékuk az üzleti életben, 9 százalékuk pedig az oktatásban tevékenykedik.

A szlovákiai társadalmi innovációk szereplőinek kapcsolatai

A kutatás nemcsak az egyes egyéneket ragadta meg, mint a szlovákiai társadalmi innovációk szereplőit, hanem az egymással való kapcsolataikat is. A válaszadókat arra kérték, hogy öt különböző kategóriába sorolják be a jelöltjeikkel való együttműködésüket: 1) az elmúlt 3 évben intenzíven együttműködtünk; 2) rendszeresen cserélünk információt; 3) alkalmi kapcsolatban állunk; 4) találkoztunk, de nem működünk együtt; és 5) nem ismerjük egymást személyesen. Az összegyűjtött adatok elemzése átfedéseket tárt fel a három ágazat között. A civil szektor képviselői az összes jelölés 35 százalékát kapták a közszférából, és 34 százalékát az üzleti szektorból. A többi ágazat közötti keresztjelölések aránya 9-13 százalék között mozog. Figyelemre méltó, hogy a civil szektorból a közszféra képviselőjét jelölő válaszadók 55 százaléka jelezte, hogy az elmúlt három évben széleskörű együttműködést folytattak, míg ez az arány a fordított esetben 38 százalék volt. Arra a kérdésre, hogy mi indokolja az együttműködés hiányát, a válaszadók fele nem adott választ. A kapott válaszok 50 százalékában az időhiányt jelölték meg okként a nem létező együttműködésre.

A Pontis Alapítvány által megvalósított kutatás elsődleges megállapításai és ajánlásai a következők voltak:

- A társadalmi innovációk alulfinanszírozottsága súlyosbítja a megvalósulásuk és fejlődésük útjában álló akadályokat.
- Az ágazatok közötti együttműködés továbbra is viszonylag korlátozott.
- Ösztönözni kell az aktív, vállalkozó szellemű fiatalok hosszú távú bevonását.
- A társadalmi innovátorok kimerülése és kiegészése jelentős probléma.
- A társadalmi innovációk általában még mindig leginkább a civil szektorhoz kapcsolódnak.
- A társadalmi innováció szereplői túl gyakran működnek korosztályi, regionális, ágazati stb. buborékokban.

SZLOVÁKIAI MAGYAROK A TÁRSADALMI INNOVÁTOROK TÉRKÉPÉN

A szlovákiai társadalmi innovátorok első feltérképezésére 2015-ben került sor. A hálózat vizualizációjának nyomtatott változatában a 945 társadalmi innovátor között manuálisan azonosítottam a szlovákiai magyarokat. Hat személyt találtam.

Míg az első kutatásban a magyarok nem kerültek be az kezdeti csoportba, a 2022-es kutatás indító csoportjába két szlovákiai magyart hívtak meg, egyet az üzleti szektorból és egyet a civil szektorból.⁵ A 2022-es hálózatban összesen 14 szlovákiai magyarként azonosított személy van. Mivel a válaszadóktól etnikai vagy nemzeti hovatartozására vonatkozó adatokat nem kérdeztek le, a beazonosításuk manuálisan, a nevek és a hozzájuk kapcsolódó szervezetek ellenőrzésével történt. Ez a megközelítés néhány további személy kizárását eredményezhette, bár kis valószínűséggel. A kezdeti csoport tagjainak kapcsolatait vizsgálva kiderül, hogy az üzleti szektor képviselője nem jelölt további magyarokat, míg a civil szektor képviselője öt magyart jelölt, köztük egy szabadfoglalkozásút, egyet a közszférából és három egyént a civil szférából. Ez az öt személy további négy új szlovákiai magyart jelölt meg, kettőt a civil szektorból, egy szabadfoglalkozásút és egyet, aki az „egyéb” kategóriát jelölte meg a foglalkozás kapcsán. E négy személy közül három aktív újságíró volt. A kezdeti csoport két tagján kívül három magyart kizárólag szlovák személyek jelöltek. Közülük kettő a közszférában dolgozik, egy pedig civil tevékenységet folytat. Végezetül pedig három szlovákiai magyart azonosítottunk, akik megjelentek a 2015-ös és 2022-es térképen egyaránt.

A TÁRSADALMI INNOVÁTOROK FÖLDRAJZI ELOSZLÁSA

Az 1. ábrán a társadalmi innovátorok hálózatának földrajzi eloszlását ábrázoljuk a magyar nemzetiségű lakosok százalékarányos eloszlásával összevetve az egyes járásokban.⁶ A térképen a centroidok a járásokat jelölik,⁷ és minden egyes centroid a térképen szereplő összes olyan társadalmi innovátort szimbolizálja, akik a kutatást megelőző három évben az adott járásban éltek. A társadalmi innovátorok térképén szereplő szlovákiai magyarok többsége Nyugat-Szlovákiában tevékenykedik, és túlnyomórészt egymással, és sokkal kevésbé

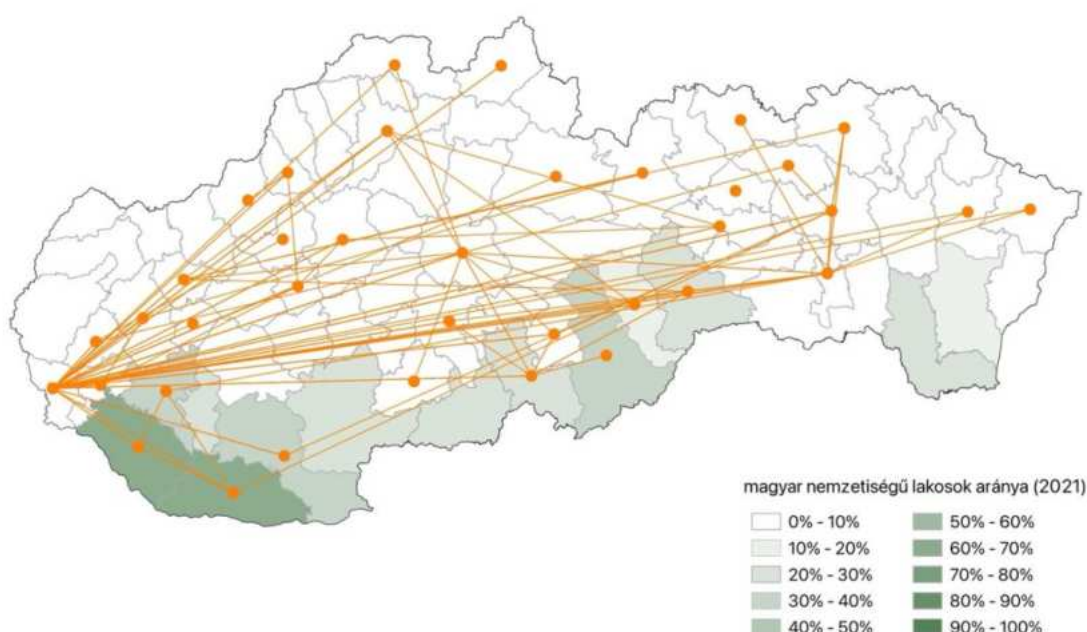
⁵ A civil szektor képviselője a cikk a szerzője volt.

⁶ <https://www.scitanie.sk/obyvatelia/zakladne-vysledky/struktura-obyvatelstva-podla-narodnosti/SR/SK0/OB>

⁷ A térkép kialakításához a Pontis Alapítvány által biztosított anonimizált adatbázissal dolgoztunk. A társadalmi innovátor földrajzi elhelyezkedését ebben az adatbázisban csak járási szinten adták meg.

más régiókból származó innovátorokkal állnak kapcsolatban. Ezzel szemben Kelet-Szlovákia egyáltalán nem képviselteti magát. Annak ellenére, hogy a térkép mutat magyarok lakta járásokban társadalmi innovátorokat Közép-Szlovákiában is, az adatbázisból tudjuk, hogy ők főleg szlovákok.

1. ábra. A társadalmi innovátorok földrajzi hálózata Szlovákiában



Forrás: Pontis Alapítvány adatgyűjtése alapján.

ÖSSZEGZŐ GONDOLATOK

Szlovákiának jelentős kihívást jelent az erősödő elvándorlás, mivel fiatalok és középkorúak egyaránt fontolgatják az ország elhagyását. Ez a jelenség – az olyan kulcsfontosságú ágazatokban, mint az oktatás és az egészségügy – a felmerülő rendszerszintű problémákra vezethető vissza, amelyek mind a fiatalabb, mind az idősebb generációkra hátrányosan hatnak. Égető szükség van új megoldásokra a széles körű és mély társadalmi problémák

kezeléséhez, és e megoldásoknak a társadalom különböző csoportjaiból és régióiból kell származniuk.

Széleskörű tapasztalatok azt mutatják, hogy a különböző háttérrel rendelkező egyének, köztük az önkéntesek, a finanszírozók és a szakemberek is hozzájárulhatnak a társadalmi problémák megoldásának ötleteléséhez, megfogalmazásához, kísérleti jellegű megvalósításához és rendszerszintű skálázásához. A Társadalmi Innovátorok Térképének egyik jelentős erőssége, hogy olyan személyeket mutat be, akik aktívan hozzájárultak a szlovákiai társadalom jobbá tételéhez, és ezáltal katalizátorként szolgálnak mások motiválásához.

A társadalmi problémákban rejlő bonyolultságok az egyéni képességeken túlmutató, együttműködésen alapuló megközelítést tesznek szükségessé. A siker ezért a hálózatok létrehozásán és a különböző régiókon, ágazatokon és nyelvi határokon átnyúló együttműködések kialakításán múlik. A térkép tehát nem csak adattárolóként, hanem a kapcsolatok, hálózatok, partnerségek és együttműködések kialakításának csomópontjaként is működik.

Az a tény, hogy az összesen 747 azonosított társadalmi innovátor közül mindössze 14 magyar nemzetiségű, jelentős eltérést mutat az azonosított szám adatok és a dél-szlovákiai, magyarok lakta területek helyzete között, ahol a magyar közösség számos tagja vezet társadalmi innovációkat és vesz részt bennük. Ezeknek az egyéneknek a térképen való hiánya egy másik lehetséges problémára utal: nevezetesen arra, hogy szlovák társaik nem tudnak a létezésükről (ami valószínűleg fordítva is igaz). Ennek alapján az feltételezhető, hogy különálló társadalmi szférákban – buborékokban – élnek, miközben hasonló kihívásokkal küzdenek, és potenciálisan azonos vagy nagyon hasonló megoldásokon dolgoznak. Egy olyan korban, amikor az együttműködés szükségességét széles körben hangsúlyozzák, ez sajnálatos helyzetet teremt társadalmunkban.

Remélhetőleg a Társadalmi Innovátorok Térképének készítői a jelenlegi visszajelzéseket is figyelembe veszik, ahogyan azt a 2015-ös első térkép bemutatását követően tették. Azt követően a kezdeti csoportot szlovákiai magyarokkal egészítették ki. Ideális esetben a térkép következő iterációjában a szlovákiai magyarok hangsúlyosabb képviselője lenne a cél. Ez jelentős előrelépést jelentene a hiteles együttműködés irányába, amely egymás létezésének felfedezésén, valamint munkájának és eredményeinek elismerésén alapul.

IRODALOM

Seelos, Christian – Mair, Johanna (2017): *Innovation and Scaling for Impact. How Effective Social Enterprises Do It*. Stanford: Stanford Business Books.

Phills, James A. – Deiglmeier, Kriss – Miller, Dale T. (2008): Rediscovering Social Innovation. *Stanford Social Innovation Review*, 6(4) pp. 34-43.

Portales, Luis (2019): *Social Innovation and Social Entrepreneurship. Fundamentals, Concepts, and Tools*. Cham: Palgrave Macmillan.

Dyer, Jeff – Gregersen, Hal – Christensen, Clayton M. (2009): The Innovator's DNA. Five "discovery skills" separate true innovators from the rest of us. *Harvard Business Review*, 53(12) pp. 60-67.

Chambon, Jean-Loius – David, Alix – Devevey, Jean-Marie (1982): *Les innovations sociales*. Paris: Presses universitaires de France.

Baker, Susan – Mehmood, Abid (2013): Social innovation and the governance of sustainable places. *Local Environment*, 20(3), 321-334. DOI: <https://doi.org/10.1080/13549839.2013.842964>

Egyéb források

Nadácia Pontis. (2022): Mapa sociálnych inovátorov. From Analýza trendov a bariér pre rozvoj sociálnych inovácií na Slovensku: <https://www.nadaciapontis.sk/projekty/mapa-socialnych-inovatorov/mapa-socialnych-inovatorov-analyza/>