

Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 13 (2012) 3, 255–271
DOI: 10.1556/Mental.13.2012.3.1

Miért jó önkéntes munkát vállalni? Az önkéntesség és az étellel való elégedettség kapcsolata öndetermináció-elméleti megközelítésben

PÓLYA BELLA^{1*} – MARTOS TAMÁS²

¹ KEM-i Pedagógiai és Gyermekvédelmi Szakszolgálati Intézmény
Nevelési Tanácsadó, Tata

² Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, Budapest

(Beérkezett: 2011. július 14.; elfogadva: 2012. június 29.)

Az önkéntes tevékenység korábbi megközelítései elsősorban szociológiai és funkcionális szempontokat emeltek ki. Tanulmányunkban kísérletet teszünk az önkéntes munka motívációinak és az önkéntes munka, valamint az étellel való elégedettség közötti kapcsolatnak az öndetermináció elmélete (SDT, Ryan and Deci, 2000a) alapján való értelmezésére. Kérdőíves vizsgálatunkban 127 önkéntes munkát végző személyt arra kértük, hogy a munkájukhoz, az önkéntes tevékenységükhöz, illetve a hivatalos foglalkozásukhoz kapcsolódó személyes céljaikat értékeljék az énnel való összhang (én-konkordancia) és az öndetermináció elméletében megfogalmazott pszichológiai alapszükségletek (autonómia, kompetencia és pozitív kapcsolódás) kielégülésének szempontjából. Azt találtuk, hogy az önkéntes tevékenység céljait a személyek én-konkordánsabbnak, és a pszichológiai alapszükségleteknek jobban megfelelőnek, azaz inkább öndetermináltak élik meg, mint a munkavégzéshez kapcsolódó célokat. Az önkéntes tevékenység és a munkavégzés céljainak jellemzői közül továbbá egyedül az önkéntes munka során megélt öndetermináltság mértéke jelezte előre szignifikánsan az étellel való elégedettséget ($\beta = 0,322$). Következtetésünk szerint az önkéntes munkavégzés lényegi eleme, hogy az alapvető pszichológiai szükségletek szempontjából lehetővé teszi a személyiség kiteljesedését és hozzájárul az elégedettség növekedéséhez.

Kulcsszavak: önkéntes munkavégzés, öndetermináció elmélete, személyes célok, étellel való elégedettség

* Levelező szerző: Pólya Bella, 2013 Pomáz, Kond utca 17. E-mail: polyabella@gmail.com

1. Bevezetés

Az ENSZ meghatározása szerint önkéntes munkának nevezünk minden olyan tevékenységet, amelyet az ember szabad akaratból, belső indíttatásból, anyagi ellenszolgáltatás nélkül, nem családtagjai, hanem más személyek megsegítésére, a társadalom jobbítása céljából végez (Bartal & Saródy, 2010). 2011-et az Európai Unió Tanácsa az Önkéntesség Európai Évének nyilvánította, ezzel hívta fel a figyelmet többek között „az önkéntesség értékének és fontosságának tudatosítására” (Európai Unió Tanácsa, 2010). Értéke többek között abban áll, hogy az egyén képes önszántából tenni a közjóért, ezzel erősítve a szolidaritást, a társadalmi kohéziót, ami pedig pozitív hatással van az egészségi állapotra is (Puskás-Vajda, Susánszky, & Kopp, 2009). Ezen túlmenően jó hatással lehet az önkéntes személyiségfejlődésére is, a szociális érzékenység, kulcskompetenciák és készségek fejlesztése révén (Európai Gazdasági és Szociális Bizottság, 2006). Tanulmányunk során ezen összefüggések egy részét vizsgáljuk meg az öndetermináció elméletének (Self-Determination Theory – Ryan & Deci, 2000a) alapján.

Az önkéntes tevékenységek elméleti leírása és gyakorlati támogatása során kulcskérdés lehet annak megértése, hogy milyen motívumok segítik az önkéntes munkavégzés vállalását, és hasonlóképpen fontos kérdés, hogy milyen motivációs folyamatok segítik annak fennmaradását. Az önkéntesek motivációiról szóló korábbi tanulmányok elsősorban szociológiai és interdiszciplináris szemléletűek, ahogy arról Bartal (2010) is beszámol. Nagyrészt hiányoznak a pszichológiai természetű felmérések és az elméleti megközelítések alkalmazása az önkéntes tevékenységre. Vizsgálatunkban ezért elsősorban pszichológiai szempontból keressük arra a kérdésre a választ, hogy melyek azok a tényezők, amelyek fenntartják a személyek elkötelezettségét önkéntes tevékenységük iránt, mit kapnak pszichológiai értelemben e munkájuk során. Mivel az önkéntes tevékenységet általában a hivatalos foglalkozásuk mellett végzik az emberek, különösen érdekes lehet az összehasonlítás a fizetett munkahelyen szerzett tapasztalatokkal.

1.1. Az önkéntesség motivációi

Az önkéntesek motivációival foglalkozó nemzetközi kutatások 1973 óta zajlanak (Bartal, 2010). Ez alatt az időszak alatt a kutatók vizsgálatának fókuszában leginkább az állt, hogy feltérképezzék, melyek azok a tényezők, amelyek elindítják a személyeket az önkéntesként vállalt feladatok végzésére. Az első időszakban még születtek pszichológiai személetű ta-

nulmányok, melyek elsősorban a életkorra jellemző változókat kerestek (Pitterman, 1973; Tapp & Spanier, 1973), valamint 2-3-faktoros modellekkel igyekeztek leírni a motivációs bázisokat (Gidron, 1978; Frish & Gerrard, 1981). Ezen vizsgálatok eredményei azt mutatták, hogy míg a fiatalok inkább a közvetett gazdasági jutalmak, a munkatapasztalat érdekében cselekszenek, addig az idősebb korosztály tagjai inkább a társadalmi jutalmak, a társas kapcsolatok reményében döntenek az önkéntes munkavállalás mellett. A mai napig is tartó kutatási irány inkább a funkcionális szemlélet, azaz a motiváció minél pontosabb meghatározása. Ennek eredményeképpen a vizsgálatok inkább leíró jellegűek (Clary & Snyder, 2000), interdiszciplináris szemléletűek és sokszor leltárszerű eredménnyel zárulnak (Cnaan & Goldberg-Glen, 1991; Esmond & Dunlop, 2004).

A hazai kutatások első jelentős állomása csak 2005-re tehető (Czike & Bartal, 2005). A nemzetközi vizsgálatokhoz igazodva ezek a hazai kutatások (Bartal & Kmetty, 2010; Czike & Kuti, 2006; Hegyi, Horváth, Kmetty, & Molnár, 2006) is hasonló kérdésekre keresik a választ, interdiszciplináris szemlélettel és fontos szociológiai eredményekkel. Ennek nyomán háromféle önkéntes típust különítettek el: az intrinzik elköteleződésen alapuló „régit”, az extrinzik célok miatt folytatott tevékenységgel jellemezhető „újat” és a „vegyest”. Ezen vizsgálatok során elsősorban arra koncentráltak, hogy milyen demográfiai jellemzőkkel írható le a három típus. Egy másik vizsgálat (Puskás-Vajda, Susánszky, & Kopp, 2009) azonban az önkéntes társulásokban dolgozók személyiségjellemzőit elemezte; eszerint a tipikus önkéntest önrányítottság, újdonságkeresés, leleményesség, kreativitás és intrinzik célirányítottság jellemzi.

Látható tehát, hogy a nemzetközi trendnek megfelelően a hazai kutatásokban is inkább a kaleidoszkopikus megközelítést használták. Az eredményeikből mára sok információnk van az önkéntesen tevékenykedők szociális és demográfiai adatairól. Azonban hiányoznak az arra irányuló vizsgálatok, amelyek e tevékenység személyiségre való hatását vizsgálják, és azt keresnék, hogy miért marad fenn ez a viselkedés. Ezen tényezők feltárását segíti elő az öndetermináció elméletének bevonása.

1.2. Az öndetermináció elmélete

A Ryan és Deci által megfogalmazott öndetermináció elmélete a humanisztikus pszichológiában gyökerező metateória, amely egy átfogó magyarázó keretet nyújt az emberi motivációkutatáshoz, valamint a személyiség működésének tanulmányozásához (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a, b). Az öndetermináció azt jelenti, hogy a személy tudatában van hatóere-

jének, és a kontrollt maga gyakorolja cselekedetei felett. Elsősorban azok a viselkedések, élmények járulnak hozzá az egészséges működéshez, amelyek biztosítják a személy számára a pszichológiai alapszükségletek kiegyenlített és magas szintű kielégülésének érzését. Az elmélet szerint a három alapszükséglet a következő: a) *autonómia*, azaz annak az igénye, hogy szabadon, saját elhatározásainkat követve, külső kényszerektől minél kevésbé befolyásolva cselekedhessünk; b) *kompetencia*, azaz annak az igénye, hogy magunkat, mint hatékony és eredményes létezőket tapasztaljuk meg; és c) *kapcsolódás*, azaz a szereteten, támogatáson és tiszteleten alapuló viszony másokkal. E három tényező alkotja a magatartás fő motiváló erőit. Az öndeterminált viselkedésen alapuló optimális létezés és tapasztalás egyúttal az egyén elégedettségének is a forrása (Ryan & Deci, 2000b; Ryan & Frederick, 1997). Az öndeterminált cselekvés így egyúttal önjuttalmazó is. A cselekedetekkel együtt járó pozitív érzelmi és kognitív tapasztalatokon keresztül a személy közvetlen visszajelzést kap magukról a cselekedeteikről, és így a külső jutalmak helyett a belső jutalmak és elégedettség mentén képes megszervezni, szabályozni magatartását.

A magatartás azonban nem minden esetben teljes mértékben öndeterminált, belülről fakadó: az egyes cselekvések motivációi egy kontinuum mentén helyezhetők el. Ennek egyik végpontján a teljesen externális, külsődlegesen (jutalmak vagy fenyegetések által) motivált cselekedetek, a másik végén az intrinzik, örömmel végzett (a flow-állapottal lényegében megegyező) cselekedetek állnak. Az externális szabályozáshoz közel eső, introjiciált motiváció már a személy sajátja, de elsősorban a belső büntetések (szorongás, szégyen) elkerülése a motiváló erő, míg az azonosuláson alapuló, illetve a személyiségbe jól integrált cselekvéseket a személy a magáénak érzi akkor is, ha külső elvárások is kapcsolódnak hozzá. Az itt leírt kontinuumon belül ezért szokás két csoportot elkülöníteni: a magatartás önszabályozása történhet ezek szerint kontrollált vagy autonóm módon. A kontrolláltan szabályozott viselkedések azok, melyek externális vagy introjiciált motivációk hatására jönnek létre. Az autonóm módon szabályozott magatartás pedig az, amikor olyan tevékenységeket végzünk, amik számunkra fontosak, értékesek (azonosulás és integráció), illetve belső jutalom, élvezet és öröm fűződik hozzájuk (intrinzik motiváció).

Mivel a magatartás szabályozásának egyik legfontosabb eszköze a személy céljainak rendszere (Martos, 2009), az öndetermináció elméletét Sheldon és munkatársai a személyes célokra alkalmazták és kidolgozták az ún. én-konkordancia elméletét (Sheldon, 2001; Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon & Houser-Marko, 2001). Sheldon és Elliot (1999) én-konkordánsnak tekintik azokat a célokat, melyek megvalósítására autonóm (azaz intrinzik vagy identifikált) módon motivált a személy. Kevésbé én-konkordánsak ezzel

szemben az inkább kontrollált önszabályozású, externális vagy introjiciált motivációjú törekvéseket számítják, amelyek megvalósítására a személyek általában csökkent hatékonyságot mutatnak. Több vizsgálat igazolta, hogy a személyes tervek, törekvések énnel való összhangja, azaz az én konkoranciájának magasabb foka – melyet gyakran az autonóm és kontrollált motiváció mértékének különbségével is kifejeznek – hozzájárul a személy pszichológiai alapszükségleteinek kielégüléséhez és jóllétéhez (Kököneyi, Rózsa, Holics, Oláh, & Kulcsár 2006; Martos, 2009; Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon & Houser-Marko, 2001).

1.3. Az öndetermináció elmélete és az önkéntesség

A fentiek alapján könnyen belátható, hogy az önkéntes munka motivációs hátterének megértése szempontjából alapvető jelentősége van az öndeterminációs elméletben megfogalmazott koncepcióknak. A pszichológiai alapszükségletek közül legnyilvánvalóbb az autonómia szerepe, hiszen az önkéntes tevékenységet alapvetően a személyek önálló akaratukból választják, külső nyomás nélkül (lásd a korábban idézett definíciót is). Proszociális cselekedetekkel kapcsolatban kimutatták például, hogy az autonóm módon motivált segítés a pszichológiai alapszükségletek magasabb beteljesülésével jár, és ez egyúttal magasabb jólléthez is vezet (Weinstein & Ryan, 2010). Az önkéntesek ezen kívül sokszor abban a hitben cselekszenek, hogy a társadalmat vagy mikrokozmoszukat képesek lesznek jobbá tenni (Bartal, 2010), ami kompetenciaigényüket elégítheti ki. A korábbi kutatások arra is rávilágítottak, hogy az emberi kapcsolatok mind az idősek (társas kapcsolatok: Gidron, 1978), mind pedig a fiatalok esetében (kapcsolati tőke fejlesztése, új barátok: Hegyi és mtsai, 2006) fontos motivációt jelentenek az önkéntes munkára.

Feltételezhetjük azt is, hogy az önkéntes munka hátterében az önszabályozás különböző formái állhatnak. Az önkéntes munkát végző személyek között jelentős egyéni különbségek lehetnek abban, hogy milyen mértékben kontrollált, illetve autonóm módon szabályozott a tevékenység. A funkcionális megközelítések közül ide kapcsolható például a Czike és Bartal (2005) által elkülönített régi és új típusú önkéntesség. Előbbi esetében az erkölcsi kötelesség, a rászorulón való segítségnyújtás lehet olyan motiváló erő, mely introjiciált módon szabályozza a munkavégzést; míg a második esetben a tapasztalatszerzés, a szakmai fejlődés igénye lehet ilyen részben külsődleges motiváló tényező. Az önkéntesnek célja lehet azonban a személyes fejlődés, az önbecsülés vagy mások segítése (protektivitás) is (Bartal, 2010), ami intrinzik jellegű törekvés. Összességében azt feltételez-

hetjük, hogy az önkéntes tevékenység elsősorban autonóm módon szabályozott, és kisebb szerepe van benne a külső kényszereknek, jutalmaknak, illetve a belső szankcióknak.

1.4. Az étellel való elégedettség mint a személy jóllétének kifejeződése

Utaltunk már arra, hogy az öndeterminált viselkedésen alapuló optimális létezés és tapasztalás egyik következménye a személy jóllétének fennmaradása, illetve növekedése (Ryan & Deci, 2000a). Jelen kutatásunkban a személy jóllétét a szubjektív jóllétnek nevezett konstruktum segítségével vizsgáltuk, melynek leggyakrabban vizsgált eleme az étellel való elégedettség (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Az étellel való elégedettség mint globális mutató azt az általános kognitív értékelést sűriti össze, hogy a személy mennyire elégedett életkörülményeivel, létezését milyen mértékben éli meg pozitív élményként. Az étellel való elégedettség (illetve elégedetlenség) tapasztalata abban az értelemben szubjektív, hogy a személy az értékelés során belső referenciákra, saját maga által kialakított belső standardokra támaszkodik. Az elmélet alapján megalkotott Étellel Való Elégedettség Skála (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) világszerte az egyik legtöbbet alkalmazott mérőeszköz. Jelentősége abban áll, hogy konceptuális és módszertani egyszerűségével együtt egy sor fontos pszichológiai és egészségi mutató (pl. a személyiségvonások, a pozitív és negatív érzelmi tapasztalatok, a testi-lelki egészségi állapot) szubjektív sűritményének tekinthető (Pavot & Diener, 2008).

1.5. A jelen kutatás

Az önkéntes munkavégzéssel kapcsolatban már a funkcionális leírások (pl. Czike & Bartal, 2005) is utalnak arra, hogy azt milyen céllal vállalják az önkéntesek, ezek azonban általános, és nem személyre szabott célok. A személyes célok, illetve a célok énnel való konkordanciájának felmérése ehhez képest arra adnak lehetőséget, hogy az önkéntesség dinamikus, személyiségbeli jellemzőit is feltárjuk. Kutatásunk alapvető célja azon motívációs tényezők feltérképezése, amelyek hozzájárulhatnak az önkéntes munkavégzés önszabályozásához, és ennek révén az önkéntes tevékenység fenntartásához. A vizsgálatban részt vevő önkéntesek személyes céljainak felméréseivel összehasonlítottuk a válaszadók önkéntes tevékenységükben és foglalkozásuk során kitűzött céljainak jellemzőit. Az öndetermináció és

az én-konkordancia elmélete alapján a következő feltevéseket fogalmaztuk meg a kétféle munkavégzésre vonatkozó célokról:

1. Az önkéntes munkával kapcsolatos célok én-konkordánsabbak, azaz szabályozásukra jobban jellemző az autonóm és kevésbé a kontrollált szabályozás, mint a foglalkozással kapcsolatos célokra.
2. Az önkéntes munkával kapcsolatos célok esetében magasabb fokú lesz a pszichológiai alapszükségletek (autonómia, kompetencia, kapcsolódás) kielégülése, mint a foglalkozás esetén.

Az öndetermináció és az én-konkordancia elmélete alapján várható továbbá, hogy a pszichológiai alapszükségletek teljesebb kielégülése, illetve a célok énnel való összhangja nagyobb elégedettséggel jár együtt. Nem világos azonban, hogy melyik terület(ek) és annak melyik jellemzője/jellemzői jelzik legerősebben előre az elégedettség mértékét. Ennek a kérdésnek a megválaszolása szintén kutatásunk tárgya volt.

2. Módszerek

2.1. Minta

A vizsgálati minta (1. táblázat) 127 főből, 101 (80%) nőből és 26 (20%) férfiből állt. Életkoruk 19-től 83 évig terjedt (átlag 29,9 év, szórás: 13,3 év). A mintába célzott többlépcsős módszerrel, hat közép-magyarországi önkéntes szervezet és ezek aktivistáinak megkeresésével toboroztunk válaszadókat. A válaszadás önkéntes és anonim volt. A mintába olyan válaszadókat kerestünk, akik önkéntes tevékenységük mellett valamilyen egyéb foglalkozással is rendelkeztek. A minta a foglalkozást tekintve is nagy változatosságot mutatott: irodai alkalmazottak, humán (gyógyypedagógus, pszichológus stb.) és reál (mérnök, programozó stb.) területen dolgozók,

1. táblázat. A vizsgálati minta fő jellemzői

	N	Életkor		Foglalkozás				
		Átlag	Szórás	Egyetemi hallgató	Irodai alkalmazott	Humán	Reál	Nyugdíjas
Férfi	26	27,15	5,63	16 (61,54%)	2 (7,69%)	3 (11,54%)	5 (19,23%)	0
Nő	101	30,61	14,59	51 (50,51%)	14 (13,86%)	19 (18,81%)	7 (6,93%)	10 (9,9%)
Teljes minta	127	29,9	13,3	67 (52,76%)	16 (12,6%)	22 (17,32%)	12 (9,45%)	10 (7,87%)

valamint nyugdíjasok egyaránt voltak a mintában. Az egyetemi hallgatói státuszt is foglalkozásnak tekintettük (67 fő, a minta 53%-a tartozott ebbe a kategóriába).

2.2. Mérészközök

Egy általunk összeállított kérdőívcsomagot töltöttek ki a vizsgálatban részt vevők. Az általános demográfiai adatok (nem, kor, iskolai végzettség, foglalkozás és önkéntes tevékenységi kör megnevezése) megadása mellett felmértük az önkéntes és a „hivatalos” munkához kapcsolódó személyes célok tapasztalatait, valamint az étellel való elégedettséget is.

A személyes célok felmérése a Martos (2009) által ismertetett módon történt. Először 3-3 törekvés megjelölését kértük a vizsgálati személyektől a két területen (önkéntes tevékenység és foglalkozás). A válaszadók így összesen hat törekvésüket nevezték meg, és valamennyit tíz, általunk megadott szempont szerint értékelték 7-fokú Likert-skálákon (1 = egyáltalán nem igaz, 7 = teljes mértékig igaz). A tíz szempont a következő két kérdéskörhöz tartozott.

1. *Én-konkordancia*: A célok énnel való összhangjának mértékét a Sheldon és munkatársai (Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon & Houser-Marko, 2001; Sheldon & Kasser, 1998) által kifejlesztett eljárással mértük, melyet magyarul is alkalmaztak már (Kökönyei és mtsai, 2006; Martos, 2009). A válaszadók minden egyes célra vonatkozóan jelölték, hogy miért törekszenek annak megvalósítására. Négyféle indokot soroltunk fel: külsődleges (*Mert valaki ezt várja tőlem, vagy a helyzet megkívánja*) és introjiciált okokat (*Mivel szégyellném magam, büntudatom lenne vagy szoronganék, ha nem ez lenne a célom*), illetve azonosulásos (*Mert úgy gondolom, hogy ez egy igazán fontos dolog*) és intrinzik okokat (*Amiatt az öröm és élvezet miatt, amit ez a cél nyújt nekem*).
2. *Pszichológiai alapszükségletek*: Azt, hogy a három alapszükséglet milyen mértékben elégül ki az egyes célok megvalósítása során, a Ryan- és Deci-féle Pszichológiai Alapszükséglet Skála (Basic Psychological Need Scale – La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci 2000) általunk kiválasztott és lefordított tételeinek segítségével vizsgáltuk. Két-két, azaz összesen hat állítás vonatkozott az egyes célok megvalósítása során megtapasztalt autonómia (pl. *Gyakran kell azt tennem, amit mások mondanak nekem, nincs módom rá, hogy kifejezzem véleményemet, ötletemet*. Fordított tételként), kompetencia (pl. *Azt érzem, hogy kiteljesedek, fejlődhetek és új készségeket sajátíthatok el*) és a kapcsolódás mértékére (pl. *Sokat lehetek együtt másokkal, és élvezhetem más emberek társaságát*).

Minden személy esetében külön kezeltük a foglalkozás és az önkéntes tevékenység törekvéseit. A kétféle tevékenység céljaira vonatkozó értékelésekből öt-öt pontértéket számoltunk (külön a foglalkozásra és külön az önkéntes tevékenységre) az egyedi értékelések átlagolásával:

- 1: a célok kontrollált szabályozásának mértéke (külsődleges és introjiciált okok);
- 2: a célok autonóm szabályozásának mértéke (azonosulós és intrinzik okok);
- 3-5: az alapszükségletek (autonómia, kompetencia és kapcsolódás) célokban való kielégítettségének a mértékei.

A személyes célok felmérésének sajátossága, hogy a belső konzisztencia becslésére nem felel meg a Cronbach-alfa mutatója, ehelyett Lüdtke és Trautwein (2007) egy homogenitás-mutató bevezetését javasolja. Az így számított homogenitás-értékek valamennyi esetben 0,63 felett voltak, ami elfogadható belső konzisztenciára utal.

Végül további két összevont jellemzőt is kiszámítottunk:

- az én-konkordancia mértékét: az autonóm és a kontrollált szabályozás különbségét (Sheldon & Kasser, 1998);
- az öndeterminációs mutatót a három alapszükséglet pontszámainak átlagaként.

Az Étlel Való Elégedettség Skála (Satisfaction With Life Scale – SWLS) öttételes, 7-fokú Likert-típusú skálával rendelkező mérőeszköz, mely az étellel való globális elégedettséget méri (Diener és mtsai, 1985; pl.: *A legtöbb tekintetben az életem majdnem ideálisnak mondható*). A magyar változat pontosabb hivatkozás nélkül letölthető Ed Diener honlapjáról (http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/SWLS_Hungarian.doc), ezzel a változattal dolgoztunk. A mérőeszköz belső megbízhatósága vizsgálatunkban is megfelelő volt (Cronbach-alfa = 0,85).

3. Eredmények

3.1. A foglalkozás és az önkéntes tevékenység motivációs háttere

A foglalkozással és az önkéntes tevékenységgel kapcsolatos célok jellemzőinek összehasonlítása a 2. táblázatban található. Páros *t*-próbát alkalmazva valamennyi összehasonlítás erősen szignifikáns lett (a legtöbb esetben $p < 0,001$). Az 1. hipotézisnek megfelelően az önkéntes munkával kapcsolatos célokat a válaszadók szignifikánsan magasabbra értékelték az autonóm önszabályozás szempontjából, és szignifikánsan alacsonyabbra a kontrollált szabályozás szempontjából, mint a foglalkozással kapcsolatos

célokat. Ez azt mutatja, hogy az önkéntes munkával kapcsolatos célokat a válaszadók én-konkordánsabbnak élik meg, vagyis jobban belülről motiváltak az ezekre való törekvésre, és mélyebben magukévá tették (internalizálták) ezeket a célokat, mint a foglalkozással kapcsolatosakat.

Ezzel összecsengő mintázatot találtunk a pszichológiai alapszükségletek esetében is. Az önkéntes munkával kapcsolatos céljaikban a válaszadók több autonómiát, magasabb kompetenciát és több pozitív, támogató kapcsolódást tapasztalnak, mint a foglalkozással kapcsolatos céljaik esetében, azaz az önkéntes munka céljaiban magasabb az öndetermináltságuk. Ez igazolja második hipotézisünket.

2. táblázat. A foglalkozással és az önkéntes munkával kapcsolatos célok jellemzőinek összehasonlítása

	Foglalkozás		Önkéntes tevékenység		T-próba	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	t	p
Autonóm önszabályozás	33,73	6,17	38,03	4,76	-7,52	< 0,001
Kontrollált önszabályozás	20,72	8,95	18,25	9,44	3,24	0,002
Én-konkordancia	13,01	12,50	19,78	11,53	-6,49	< 0,001
Autonómia	29,89	7,54	33,10	6,28	-4,47	< 0,001
Kompetencia	31,94	6,62	35,40	5,95	-5,47	< 0,001
Kapcsolódás	30,80	6,41	35,55	6,07	-7,64	< 0,001
Öndetermináció	30,88	5,76	34,69	4,98	-6,90	< 0,001

3.2. Az étellel való elégedettséget előrejelző jellemzők vizsgálata

A kérdésseltevésnek megfelelően megvizsgáltuk, hogy az étellel való elégedettség mértékét mely jellemzők jelzik előre szignifikánsan. Mivel a számos egyedi céljellemező egymással is jelentős mértékben, szignifikánsan korrelált¹, a további elemzésekben a két összevont jellemzővel, azaz az én-konkordancia és a célokban megtapasztalt öndetermináltság mértékével számoltunk.

¹ Például a kontrollált és autonóm szabályozás korrelációja a foglalkozási célok esetében -0,344, $p < 0,001$; az önkéntes célok esetében -0,237, $p < 0,01$; az autonómia- és kompetenciaszükséglet között az előző sorrendben 0,682 és 0,549, $p < 0,001$.

A 3. táblázatban bemutatjuk az étellel való elégedettség, valamint a foglalkozás céljait jellemző én-konkordancia és öndetermináltság, illetve az önkéntes munka céljait jellemző én-konkordancia és öndetermináltság közötti kétváltozós összefüggéseket. Látható, hogy a négy jellemző közül három szignifikáns pozitív kapcsolatban áll az elégedettséggel, egyedül az önkéntes munka során megtapasztalt én-konkordancia nem állt vele kapcsolatban. Erős és közepesen erős összefüggéseket találtunk továbbá a célok jellemzői között is, megemlítendőek például a foglalkozás során, illetve az önkéntes munkában megtapasztalt én-konkordancia és öndetermináltság közötti pozitív összefüggések. Ezek arra utalnak, hogy bár a kétféle tevékenységformában különböző mértékben tapasztalhatók meg ezek az élmények (3. táblázat), a személyek mégis hasonló motivációs mintázat szerint működnek a két helyzetben.

3. táblázat. Az elégedettség és az összevont céljellelmezők korrelációs mátrixa

			Korrelációs együtthatók			
			1	2	3	4
1	Elégedettség					
2	Foglalkozás	Én-konkordancia	0,243**			
3		Öndetermináltság	0,266**	0,690**		
4	Önkéntes munka	Én-konkordancia	0,145	0,524**	0,359**	
5		Öndetermináltság	0,313**	0,218*	0,338**	0,511**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

A következő lépésben ezért lineáris regresszióelemzést végeztünk annak meghatározására, hogy az étellel való elégedettség előrejelzése szempontjából mely tényezők maradnak jelentősek többváltozós szinten is (4. táblázat). A független változó tehát az elégedettség pontszáma volt, az előrejelző változók pedig a kétféle tevékenység során megtapasztalt én-konkordancia és öndetermináltság mértéke. Mind a négy jellemzőt egy lépésben bocsátottuk az egyenletbe. A modell szignifikáns volt ($F = 5,25$; $p < 0,001$), a független változók a variancia 14,7%-át magyarázták. Az étellel való elégedettséget egyedül az önkéntes munka során megtapasztalt öndetermináltság jelezte előre szignifikáns mértékben ($\beta = 0,322$; $p = 0,002$).

Ellenőrzésképpen elvégeztük ugyanezt az elemzést nemre, korra és foglalkozásra való kontrollálással is, de ezeknek a változóknak a bevonása lényegében nem változtatta meg az összefüggéseket. Az étellel való elégedettséggel tehát elsősorban az a tapasztalat áll szoros kapcsolatban, hogy

milyen mértékben elégtülnek ki a pszichológiai alapszükségletek az önkéntes munka során. Minél inkább megtapasztalja valaki az önkéntes tevékenysége során az autonómia, kompetencia és kapcsolódás élményét, várhatóan annál magasabb az étellel való elégedettsége. A foglalkozásban megtapasztalt én-konkordancia és öndetermináltság – melyek kétváltozós szinten szignifikánsan összefüggtek az elégedettséggel – viszont elvesztették előrejelző erejüket.

4. táblázat. Lineáris regresszióelemzés az étellel való elégedettség mint függő változó esetén

		B	béta	t	p
Foglalkozás	Én-konkordancia	0,091	0,201	1,54	0,127
	Öndetermináltság	0,072	0,073	0,60	0,549
Önkéntes munka	Én-konkordancia	-0,074	-0,151	-1,33	0,186
	Öndetermináltság	0,365	0,322	3,14	0,002

4. Megbeszélés

Vizsgálatunk alapvető célja annak megállapítása volt, hogy melyek azok a motivációs tényezők, melyek hozzájárulnak az önkéntes munka vállalásához, a tevékenység fennmaradásához, és milyen kapcsolatban áll ez a személy szubjektív jóllétével.

Az eredmények igazolták feltevéseinket: a válaszadók magasabbra értékelték a tevékenységükkel kapcsolatos céljaikat mind az énjükkel való összhang, mind a pszichológiai alapszükségeik kielégülése szempontjából az önkéntes munkájukban, mint a fő foglalkozásukban. Azaz az önkéntes tevékenységükhöz kapcsolódó céljaikat kevésbé érezték kontrollált módon szabályozottnak, ezzel szemben ezeket inkább autonóm módon, belülről szabályozottnak jellemezték, és nagyobb mértékben tapasztalták meg ezen céljaikhoz kapcsolódóan az autonómiát, a kompetencia-élményt és a kapcsolódást.

Mindebből arra következtethetünk, hogy az önkéntes tevékenység egyik fontos motivációs lehetősége, hogy olyan törekvések, célok kialakítására ad alkalmat, melyeket a személyiségstruktúra belső, integrált magjából fakadónak érzünk (Sheldon & Elliot, 1999). Az ilyen intrinzik vagy identifikált motivációs bázissal rendelkező célok a belső értékeinket képviselik, a fejlődésünket segítik (Ryan & Deci, 2000a, b). Megvalósításuk során nem

kerülünk összeütközésbe önmagunkkal, hanem azt élhetjük meg, hogy olyan célért küzdünk, amely számunkra fontos. Az önkéntes tevékenység céljainak megvalósítása során – a foglalkozási tevékenységhez viszonyítva – továbbá jobban megélhető az öndeterminációhoz vezető három alapszükséglet (autonómia, kompetencia, kapcsolódás). Az ezen törekvésekre fordított időben a személy inkább érezheti azt, hogy megmutathatja hozzáértését, fejlődhet, önállóan döntve szervezheti a viselkedését, mindezt egy olyan elfogadó közösség tagjaként teszi, amelybe szívesen tartozik. Ennek következményeként a személyben megnövekszik az öndetermináció érzése, azaz mélyebben átéli, hogy önmaga irányítja cselekedeteit, felelős önmagáért, és jó célokért küzd. Ez a tapasztalat vezethet az önmegvalósításból fakadó jóllét élményéhez, az arisztotelészi eudaimonikus boldogsághoz, amely abból fakad, hogy a személy önmaga számára értelmes és értékes dolgokkal foglalkozik (Ryan & Deci, 2000a). Jó példa erre az, hogy sokszor olyan önkéntes tevékenységet végeznek az emberek, amely a társadalom által is általánosan elfogadott jó ügynek minősülnek. Ilyen a Bátor Tábor (krónikusan beteg gyerekek táboroztatása) vagy a DélUtán Alapítvány tevékenysége (középkorú és idős emberek lelkeség-szolgálat), melynek önkéntesei a jelen kutatás mintájának is részét képezték. Bár ezeket az érzéseket a személy megtapasztalhatja a hétköznapi munkavégzése során is, de az eredmények alapján láthatjuk, hogy kisebb mértékben, mint azt az önkéntes tevékenységnél érzékeli.

Fontos még megjegyezni, hogy az öndetermináció elmélete sem képes az önkéntesség valamennyi aspektusának magyarázatára. Az önkéntesek között például jóval magasabb arányban dolgoznak nők, mint férfiak; az azonban nem következik az elméletből, hogy a nők számára az önkéntes munkavégzés intrinzik módon jutalmazóbb lenne. Inkább a nemi szerepekhez és munkamegosztáshoz, az egyes tevékenységformák társadalmi elismertségéhez kötődő tényezők lehetnek ebben a különbségben jelentősek. Az öndetermináció elmélete azonban ezzel együtt fontos pszichológiai mechanizmust ír le, mely hozzájárulhat annak megértéséhez, hogy az önkéntes munka választása esetén hogyan marad fenn egy ilyen tevékenység hosszabb távon is.

Vizsgálatunk korlátai között figyelembe kell venni, hogy bár az eredmények meggyőzően robusztusak, viszonylag alacsony számú, nem reprezentatív mintán alapulnak. Ehhez érdemes szem előtt tartani, hogy az önkéntes szektor hazai aktivitásával ma még azon uniós tagországok közé tartozunk, ahol csak lassan emelkedő számú önkéntes dolgozik (GHK, 2010), így a jelen minta válaszadóinak elérése, bevonása is nagy időráfordítással volt csak teljesíthető. A kutatás további korlátja, hogy a kereszt-

metszeti elrendezés nem teszi lehetővé, hogy oki kapcsolatokat igazoljunk – így nem jelenthető ki például, hogy az öndetermináció valóban oka az étellel való elégedettségnek. A felmérés általánosíthatóságának korlátját jelenti végül az a tény, hogy jóval nagyobb arányban vettek benne részt nők, mint férfiak. További lehetőség szerint követéses vizsgálatok pótolhatják az itt megfogalmazott hiányosságokat.

Kutatásunk alapvetően arra a kérdésre kereste a választ, hogy miért jó önkéntes munkát vállalni, melyek azok a tényezők, amelyek motiválják az önkénteseket, valamilyen érzelmi többletet adva számukra. Eredményeink egyik fontos üzenete, hogy az önkéntes tevékenység a belső elkötelezettség és megelégedettség érzésével járhat, ami jelentős motiváló tényező lehet az önkéntes tevékenység vállalásában. Önkéntes tevékenységet végezni tehát jó, önmagát jutalmazó élmény, és ez a tény megjelenhet az önkéntességről szóló közbeszédben, az önkéntesség kultúrájának terjesztésében, „reklámozásában” is. Az eredmények arra is utalnak viszont, hogy a feltételezhető pozitív hatások nem automatikusak: ha az önkéntes tevékenységben teret nyer a kontrollált motiváció (például mindenkire kötelező, elvárt, esetleg kikényszerített „önkéntesség” formájában, melyet nem kísér megfelelő támogatás, nincs lehetőség döntésekre), akkor az önkéntes munkavállalás éppen a lényegét veszítheti el.

Láthattuk azt is, hogy elsősorban az önkéntes tevékenység során megélt öndetermináció jelzi előre az étellel való elégedettséget, még akkor is, ha kétváltozós összefüggésekben az öndeterminált munkatapasztalatok is pozitív összefüggésben állnak az elégedettséggel. Ez arra utal, hogy a munka világában is érdemes lehet átgondolni a célok helyes kijelölésének, a dolgozók motiválásának módszerét.

Eredményeink végül megerősítik, hogy az önkéntes tevékenység sajátos módon járulhat hozzá a személyiség adaptívabb működéséhez, fejlődéséhez. A legfontosabbnak azonban mégis azt tartjuk, hogy az önkéntes munka a jól és jó célért végzett munka örömét jelentheti a személy számára, az önkéntes tevékenység során megélt öndetermináció, az ehhez kapcsolódó pozitív érzelmek pedig fenntartják e viselkedést.

Irodalom

- Bartal, A.M. (2010). Mit mutat a Kaleidoszkóp? – Az Önkéntes Motivációs Leltár (Volunteer Motivation Inventory) adaptálása, fejlesztése és kipróbálása a magyar önkéntesek körében. *Civil Szemle*, 7, 5–35.
- Bartal, A.M., & Kmetty, Z. (2010). *A magyar önkéntesek motivációnak vizsgálata és a Magyar Önkéntesmotivációs Kérdőív (MÖMK) sztenderdizálásának eredményei*. Letöltve: 2012. 06. 20-án: <http://volunteermotivation.hu/downloads/onkmot.pdf>
- Bartal, A.M., & Saródy, Z. (2010). Körkép – Az önkéntesség helyzete és szerepe az Európai Unió egyes tagállamaiban az önkéntes motivációs kutatások tükrében. *Civil Szemle*, 7, 22–38.
- Clary, G.E., & Snyder, M. (2000). Why do people volunteer? Understanding volunteer motivations. *The Not-for-Profit CEO Monthly Letter*, 7, 3–5.
- Cnaan, R., & Goldberg-Glen, R. (1991). Measuring motivations to volunteer in human services. *Journal of Applied Behavioral Science*, 27, 485–505.
- Czike, K., & Bartal, A.M. (2005). *Önkéntesek és nonprofit szervezetek – az önkéntes tevékenységet végzők motivációi és szervezeti típusok az önkéntesek foglalkoztatásában*. Budapest: Civitalis Egyesület
- Czike, K., & Kuti, É. (2006). *Önkéntesség, jótékonyosság, társadalmi integráció*. Budapest: Non-profit Kutatócsoport – Önkéntes Központ Alapítvány
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 267–302.
- Esmond, J., & Dunlop, P. (2004). *Developing the Volunteer Motivation Inventory to assess the underlying motivational drives of volunteers in Western Australia*. Perth: Lotterywest and CLAN WA
- Európai Gazdasági és Szociális Bizottság (2006). *Az önkéntes tevékenység: szerepe az európai társadalomban és kihatásai tárgyú vélemény (2006/C 325/13)*. Letöltve: 2011. 04. 30-án: http://www.onkentesseg2011.hu/letoltheto/20101130_EGSZB_velemeny.pdf
- Európai Unió Tanácsa (2010). *2010/37/EK számú határozat az aktív polgárságot előmozdító önkéntes tevékenységek európai évéről*. Letöltve: 2011. 04. 30-án: http://www.onkentesseg2011.hu/dokumentumok_nemz.shtml
- Frish, M.B., & Gerrard, M. (1981). Natural helping systems: Red Cross volunteers. *American Journal of Community Psychology*, 9, 567–579.
- GHK (2010). *Volunteering in the European Union*. Letöltve: 2011. 04. 30-án: http://www.onkentesseg2011.hu/letoltheto/volunteering_in_the_european_union.pdf
- Gidron, B. (1978). Volunteer work and its rewards. *Volunteer Administration*, 11, 18–32.
- Hegyi, A., Horváth, Á., Kmetty, Z., & Molnár, K. (2006). *Önként a gyakorlatban – Kutatás fiatal önkéntes gyakornokok civil szférában való foglalkoztatásának lehetőségéről és gyakornoki programok beindításának szükségességéről*. Letöltve: 2011. 04. 30-án: http://old.nonprofit.hu/files/7/1/8/7188_Onkent%20a%20gyakorlatban.pdf
- Kökönyei, Gy., Rózsa, S., Holics, A., Oláh, A., & Kulcsár, Zs. (2006). Személyiségintegráció szomatizáló nőbetegeknél. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61, 433–449.

- La Guardia, J.G., Ryan, R.M., Couchman, C.E., & Deci, E.L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367–384.
- Lüdtke, O., & Trautwein, U. (2007). Aggregating to the between-person level in idiographic research designs: Personal goal research as an example of the need to distinguish between reliability and homogeneity. *Journal of Research in Personality*, 41, 230–238.
- Martos, T. (2009). Célok, tervek, törekvések II. A személyes célok és életcélok kapcsolata – módszertani kérdések és demonstráció. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64, 573–592.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137–152.
- Pitterman, L. (1973). *The older volunteer: Motivation to work*. Washington DC: Action
- Puskás-Vajda, Zs., Susánszky, É., & Kopp, M. (2009). Hazai önkéntes társulások tagságának szociodemográfiai és pszichés jellemzői, valamint a társulások dinamikájának elemzése egy országos reprezentatív felmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 10, 119–137.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319–338.
- Ryan, R.M., & Frederick, C.M. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
- Sheldon, K.M. (2001). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In P. Schmuck & K.M. Sheldon (Eds.), *Life-goals and well being. Towards a positive psychology of human striving* (18–36). Seattle: Hogrefe and Huber
- Sheldon, K.M., & Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–497.
- Sheldon, K.M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152–165.
- Sheldon, K.M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319–1331.
- Tapp, J.T., & Spanier, D. (1973). Personal characteristics of volunteer phone counselors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, 245–250.
- Weinstein, N., & Ryan, R.M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for pro-social behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 222–244.

Why is it good to be a volunteer? The connection between voluntary work and life satisfaction using the Self-Determination Theory

PÓLYA, BELLA – MARTOS, TAMÁS

The former studies on voluntary activities focused mainly on functional and sociological aspects. In this study, we try to interpret the relationship between voluntary work and life satisfaction using Self-Determination Theory (SDT, Ryan and Deci, 2000a) as a theoretical frame. In a questionnaire study we examined 127 volunteers who evaluated their professional and voluntary work goals from the aspects of self-concordance and the satisfaction of their basic psychological needs (autonomy, competence, and relatedness) described in SDT. We found that participants evaluated their voluntary work goals more self-concordant and more supportive to their basic psychological needs, that is, more self-determined than their professional work goals. Among the volunteer and professional work goal characteristics only the extent of self-determination of voluntary work goals predicted life satisfaction significantly ($\beta = 0.322$). We concluded that by satisfying the basic psychological needs, voluntary work contributes significantly to life satisfaction and enriches personality.

Keywords: voluntary work, Self-Determination Theory, personal goals, life satisfaction