

1 Bevezetés

Az emberiség története folyamán több társadalomban is megjelenik az önkéntesség, a gondoskodás elesett embertársainkról, ám ezekről kevés forrás maradt fent. A társadalmak, államok nem jegyezték fel az önkéntes munkákat, tevékenységeket, társulásokat, ám a nagyobb vallások, mint például a kereszténység, vagy az iszlám tanításai támogatják, ösztönzik a szegényekről, árvákról, idősekről való gondoskodást. Ebből következtethetünk arra, hogy már az ókorban is végzetek az emberek valamilyen önkéntes munkát (Hodgkinson 2003). De mit is értünk önkéntesség alatt? Az önkéntesség latinul “voluntarius” mely szó szerinti fordításban hajlandóságot jelent. Fogalmát a történelem folyamán többen megalkották, újra gondolták, ebből adóan nem teljesen nyilvánvaló, hogy mit is értünk önkéntesség alatt. A definíciókat két részre oszthatjuk, egyes definíciók szerint fontos, hogy ellenszolgáltatás nélkül történjen a tevékenység, míg a másik csoport ezt nem tartja fontosnak. A definíciók szerint három alappillér megegyezik, ezen pillérek szerint fontos, hogy a tevékenységet tudatosan végezzük, mások javára történjen, valamint, hogy szabad akaratból történjen. Az önkéntesen végzett munka nem jelent teljeskörű elköteleződést, azt bármikor megszakíthatjuk (Szigeti 2003). Czike Klára szerint a kiadások megtérítése és minimális anyagi ellenszolgáltatás teljes mértékben elfogadott az önkéntesség körében, de ne ez motiválja az önkéntes tevékenységet (Czike 2006). A Duke Egyetem Szociológiai Tanszék kutatója, John Wilson szerint: önkéntességnek hívunk minden olyan tevékenységet, mely során az ember önszántából időt fordít egy ember, csoport vagy egy ügy javára. Szerinte ez egyfajta segítő magatartás, mely magasabb szintű elköteleződést jelent, mint egy spontán segítség nyújtás, például egy idős hölgy csomagjainak felcipelése a lépcsőn, vagy átsegítése a zebrán. Az önkéntesség szabad akaratból, mások javára, segítő szándékkal, szabad időben történő munkavégzést jelent, melynek motivációja nem az anyagi haszonszerzés (Wilson 2000). Fontosnak tartjuk leszögezni, hogy az önkéntes munkát olyan definíció szerint értelmezzük, melyben az anyagi ellenjuttatás nem zárja ki az önkéntességet. A Magyar Köztársaság Kormánya szerint „Az önkéntesség olyan tevékenység, amelyet a személy szabad akaratából, egyéni választása és motivációja alapján, a pénzügyi haszonszerzés szándéka nélkül végez más személy, személyek vagy a közösség javát szolgálva” (1. melléklet az 1068/2012. (III.20.) Korm. határozathoz). A történelem folyamán több állam is felismerte az önkéntesség pozitív hatását a társadalomra, az

önkéntes munkavégzés közösségalkító erejét, de nem fordítottak rá nagy hangsúlyt. A kormányok nem gyűjtöttek rendszeresen adatot az önkéntesekről, egészen az ezredfordulóig, amikor az Egyesült Nemzetek Szervezete (továbbiakban ENSZ) 2001-et meghirdette az önkéntesek évének, melynek fő célja volt, hogy pótolja azt az információhiányt az önkéntesekkel kapcsolatban, amely korábban fent állt. Ösztönözte a nemzeteket, hogy rendszeresen végezzenek felméréseket az önkéntes szervezetekről, az önkéntes munkát végzőkről. Az önkéntes tevékenységet végzők teljes számának megismerése nem egyszerű feladat, sőt pontos számot nem kaphatunk, ugyanis sok esetben egyénileg végzik a tevékenységet, nem pedig egyszervezeten belül, valamint a szervezeteken belül végzett munkákat sem tartják minden esetben számon. (Hodgkinson 2003). Magyarországon az önkéntesen végzett munkáról a rendszerváltást követően beszélhetünk, ugyanis csak ezt követően teljesül az önkéntesség 3 alappillére, nem felejtve, hogy ezt megelőzően is voltak önkéntes tevékenységek (Czike 2006). Nemzetközi felmérések alapján az önkéntesek arányát tekintve Magyarország elmaradottságot mutat mind az Európai Unió, mind az OECD átlagtól (Perpék 2017).

1.1 Célkitűzés, hipotézisek

Kutatásunk fő célja egyrészt a tényfeltárás: megismerni a magyar lakosság önkéntességi szokásait, másrészt, összefüggéseket keresni az önkéntesen végzett munka jellemzői, a nem és az életkor, valamint az egyén életének más területei között. További célja volt megvizsgálni, hogy a felmérésben résztvevők középiskolásokra milyen hatással van a kötelezően elvégzendő 50 órás közösségi szolgálat.

A következő hipotéziseket állítottuk fel:

1. A férfiak és a nők eltérő mértékben vállalnak önkéntes munkát.
2. Az életkor szerint jelentősen eltérő az önkéntes munka vállalása.
3. Szignifikáns, interdependens kapcsolat van az egyén szalutogenetikus koherenciaérzete és az önkéntes munkavállalás között.

2 Anyagok és módszerek

Szekunder kutatás során megvizsgáltuk a témához kapcsolódó szakirodalmat ismeretszerzés céljából, valamint, hogy összehasonlíthassuk a hazai és külföldi önkéntességi szokásokat. A dokumentumelemzés mellett, primer kutatásunkban egy saját összeállítású, online módon közzétett kérdőívet hoztunk létre, mely a demográfiai adatokon és az önkéntességi szokásokon

túl négy validált kérdőívet (tesztet) is tartalmaz, melyekkel a kitöltők szenzoros élménykeresési szokását (BSSS kérdőív), természethez való viszonyukat (NR-6 kérdőív) fizikai aktivitásukat (IPAQ –SF Nemzetközi fizikai aktivitás kérdőív), valamint koherencia érzetüket (SOC 13 kérdőív) kívántuk felmérni. A kérdőív az interneten keresztül 2022 november 23 és 2022 december 28 között volt különböző önkéntes és nem önkéntes csoportok, valamint középiskolások számára elérhető.

A következő validált kérdőíveket használtuk:

Természettel Való Viszony Skála rövid, 6-tételes változata (NR-6): a kérdőív 6 kérdést tartalmaz, egy 5 fokozatú Likert-skálán lehet mér, fordított tételeket nem tartalmaz, minél magasabb a pont, annál pozitívabb a természethez való viszony. A kérdőív a természettel való kapcsolódást, pozitív beállítottságot méri. A természethez való viszony az élőlények egymásra utaltságán, egyenmástól való közös függésén alapszik, szoros kapcsolatban áll a spiritualitással. Szoros összefüggés mutatható ki a természethez való viszony és a modern technikák által okozott egészség károsító aggodalmak között, így összességében elmondható, hogy minél magasabb valakinek a természethez való viszonya, annál kevésbé lesz fogékony a mentális betegségekre (Köteles 2017).

Fizikai aktivitás (IPAQ–SF Nemzetközi fizikai aktivitás kérdőív): a kérdőív az intenzív (például nehéz dolgok emelése, ásás, aerobics, futás vagy gyors biciklizés), a mérsékelt testmozgással (például könnyű dolgok emelése, megszokott tempójú biciklizés, vagy páros tenisz/tollasozás), gyaloglással, ülással töltött időt méri fel, felméri, hogy az elmúlt egy hétben hány napon végeztük az adott test mozgást, és ezeken a napok átlagosan mennyi időt töltöttünk az adott testmozgással (Ács és mtsai 2021). Így remek képet kapunk az egyén fizikai aktivitásáról, inaktivitásáról, több kutatás bizonyítja, hogy az inaktív mozgásszegény életet élők körében jelentősebbek szív és érrendszeri megbetegedések, az elhízás, a 2-es típusú diabétesz, vastagbélrák, mellrák kialakulásának kockázata, a mentális egészség tekintetében, pedig depressziós tüneteket eredményezhet (Makai 2019)

Antonovsky féle koherenciaérzet mérésére szolgáló kérdőív (SOC-13): a kérdőívben 13 kérdés alapján, 7 fokozatú Likert-skálán kell megadni a válaszokat, és azokat összegezzük (Balajti és mtsai 2007) Aaron Antonovsky, a „szalutogenezis” fogalom megalkotója az „Unraveling the Mystery of Health” (Antonovsky,1988) című művében írja le életmunkájának eredményeit, az „egészség genezisének titkát”, aminek lényege az életstratégiában érvényesülő koherenciaérzet.

A koherenciaérzet egyetemes irányultságot jelent. „*A személynek saját magával és a világgal szemben tanúsított és átélt beállítódása, annak a biztonsága, hogy a minket körülvevő és a bennünk megnyilvánuló világ kiszámítható, és az események nagy valószínűséggel befolyásolhatóak.*” (Skrabski és mtsai 2004) A koherencia szolgáltatja az élet kihívásai közepette az egyensúlyt. Része a megküzdés képessége és magába foglalja azt a biztonságot, hogy az egyén bízik abban, hogy a különféle körülmények között képes lesz megfelelő energiákat alkalmazni, akár saját erő, akár külső segítség formájában. Minél erősebb az ember koherenciaérzete, annál magasabb az egészségi pozíciója az egészség-betegség kontinuumon, ill. annál nagyobb az esélye, hogy egészséges marad mind mentálisan mind fizikailag (Antonovsky, 1984). A magas koherencia-érzettel (SOC) rendelkező személyek az alacsony SOC-értékkel összehasonlítva kevesebb gondot élnek át, és kevésbé stresszesnek élik meg az élet adta kihívásokat (Hochwälder 2018).

A vizsgálat során a (SOC) 3 dimenzióját mértük fel:

„(1) az élete során akár a belső, akár a külső környezetéből származó stimulusok (ingerek, hatások) strukturáltak, előreláthatók és értelmezhetők (sense of comprehensibility);

(2) az ezen stimulusok (ingerek, hatások) által támasztott követelményeknek való megfeleléshez rendelkezik elegendő erőforrással (sense of manageability);

(3) e követelmények kihívásoknak vehetők, vagyis van értelme annak, hogy erőbefektetéssel elköteleződjék a velük való foglalkozásra (sense of meaningfulness).” (Tóth 2019)

A 8-tételes Szenzoros Élménykeresés Skála (BSSS-8) magyarországi adaptálása: a kérdőív rövid 8 eldöntendő kérdésből áll, melyre igennel vagy nemmel lehet válaszolni. A 8 kérdés 4 szegmenset kíván felmérni, ezek az élmény keresés, a kaland keresés, a gátolatlanság, és az unalom. A szenzoros élmény keresés egy a rengeteg személyiség vonás közül. Jelenléte vagy hiánya nem elhanyagolható, hiszen az életünk számos területére hatással van. Befolyásolja, hogy milyen munkát, milyen sport választunk, mely tevékenységeket részesítjük előnybe, milyen barátokat választunk (Mayer és mtsai 2012).

2.1 Az adatelemzés módszerei:

Az adatfeldolgozás során a leíró statisztikai módszerek (százalékszámítás, átlagszámítás, szórás) mellett statisztikai hipotézisvizsgálatokat is végeztünk. A kétváltozós elemzések során a kvalitatív adatokra chi²-próbát, a kvantitatív adatokra t-tesztet, ill. egyutas varianciaanalízist

használtunk; továbbá többváltozós matematikai statisztikai modelleket, többszörös lineáris és logisztikus regresszió analízist is alkalmaztunk.

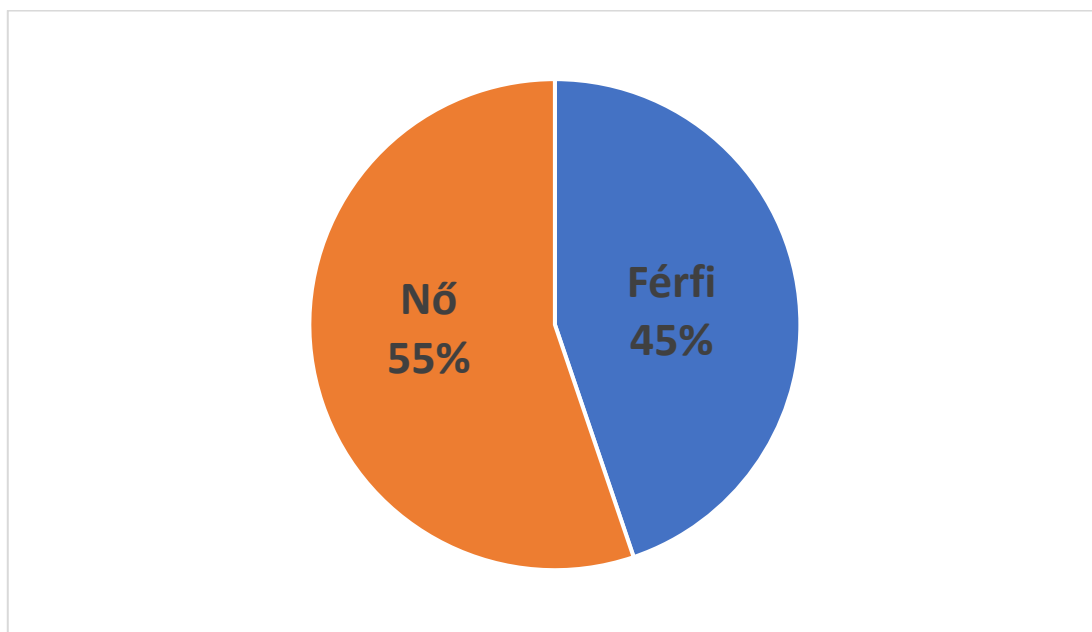
3 Eredmények

A kérdőívet 792-en töltötték ki. A kitöltők között 437 (55,2 %) nő és 355 (44,8 %) férfi volt (ábra 1.). Életkorukat tekintve 14 éves kortól egészen 65 éves kor felettiig érkeztek válaszok. A legtöbben, 284 fő (35,9 %) a 18-25 évesek korcsoportjából válaszoltak (1. táblázat életkorcsoportokról).

1. táblázat A minta nem és életkor szerint

(Forrás: Excel, Saját szerkesztés)

N=792			Korcsoportok				Összesen
			< 18 éves	18-25 éves	26-45 éves	> 45 éves	
	Férfi	N	75	138	84	58	355
		%	21,1%	38,9%	23,7%	16,3%	100,0%
	Nő	N	113	146	114	64	437
		%	25,9%	33,4%	26,1%	14,6%	100,0%



1. ábra: A válaszadók nemek szerinti megoszlása

(Forrás: Excel, Saját szerkesztés)

1 hipotézis A férfiak és a nők eltérő mértékben vállalnak önkéntes munkát.

A válaszolók nem szerinti életkormegoszlása nem tér el szignifikánsan ($p=0,231$). Valamilyen önkéntes szolgálatot a válaszolók 37,9 %-a (300 fő) vállal. Az önkéntesség vállalásának nemek szerinti megoszlását mutatja a (2 sz. táblázat). Ebben a tekintetben a férfiak között vannak relatíve többen a jelenlegi vállalók, míg a jövőben a nők nagyobb hányada szándékozik önkéntes munkát vállalni. Az 1 ábrából leolvasható, hogy a kitöltők többsége nő volt 10% különbség látható a két nem között. A 2. számú táblázatból pedig leolvasható, hogy az önkéntesek aránya, már férfiak javára billenti a mérleget. A férfiak 46,5 %-a vállal valami féle önkéntes munkát, míg a nőnél a válaszadók 29,3%-a vállal. Megkérdeztük azt is, hogy a jövőben terveznek-e önkéntes munkát végezni, ezt a válasz lehetőséget a nők választották többen, a válaszadók 16%-a míg a férfiak esetében 9,9 %-a választotta.

2. táblázat Az önkéntes munkavállalás nemek szerinti megoszlása

(Forrás: SPSS, Saját szerkesztés)

			Végez-e valamilyen önkéntes tevékenységet?				
			Igen	Jelenleg nem, de a későbbiekben szeretnék önkéntes tevékenységet végezni	Jelenleg nem, de korábban végeztem önkéntes tevékenységet	Nem	
	Férfi	N	172	35	39	109	355
		%	48,5%	9,9%	11,0%	30,7%	100,0%
	Nő	N	128	70	86	153	437
		%	29,3%	16,0%	19,7%	35,0%	100,0%
Összesen		N	300	105	125	262	792
		%	37,9%	13,3%	15,8%	33,1%	100,0%

2. Hipotézis: Az életkor szerint jelentősen eltérő az önkéntes munka vállalása.

Fontosnak tartottuk meg vizsgálni, hogy az önkéntes munka végzésre az életkor milyen hatással van. Különböző életkor csoportokat hoztunk létre ezek: a 18 év alattiak, a 18-25 év közöttiek a 26-45 éves korosztály, valamint a 45 év felettiak a válaszokból megállapítható, hogy a 45 év feletti korosztály vállal legnagyobb arányba önkéntes munkát a korosztály 54,9 %-a, míg a 18 év alattiak vállalnak a legkisebb arányban, itt a korosztály 21,3%-a vállal csak valami féle

önkéntes munkát. Valamint megfigyelhető, hogy az életkor előre haladtával folyamatosan növekszik az önkéntes feladatott vállalók aránya. Viszont arra a kérdésre, hogy a jövőben terveznek-e önkéntes munkát vállalni a fiatalok nagyobb arányban válaszoltak, a kor előre haladtával erre egyre kevesebb válasz érkezett (3. táblázat).

3. táblázat Az önkéntes munkavállalás korcsoportok szerinti megoszlása
(Forrás: SPSS, Saját szerkesztés)

			Végez-e valamilyen önkéntes tevékenységet?				
			Igen	Jelenleg nem, de a későbbiekben szeretnék önkéntes tevékenységet végezni	Jelenleg nem, de korábban végeztem önkéntes tevékenységet	Nem	
Korcsoportok	< 18 éves	N	40	43	27	78	188
		%	21,3%	22,9%	14,4%	41,5%	100,0%
	18-25 éves	N	115	38	47	84	284
		%	40,5%	13,4%	16,5%	29,6%	100,0%
	26-45 éves	N	78	15	36	69	198
		%	39,4%	7,6%	18,2%	34,8%	100,0%
	> 45 éves	N	67	9	15	31	122
		%	54,9%	7,4%	12,3%	25,4%	100,0%
Összesen		N	300	105	125	262	792
		%	37,9%	13,3%	15,8%	33,1%	100,0%

3. Hipotézis: Szignifikáns, interdependens kapcsolat van az egyén szalutogenetikus koherenciaérzete és az önkéntes munkavállalás között

Mivel a SOC és annak összetevői kvázi normális eloszlású változók ($p > 0,200$) ezért a SOC átlagok összehasonlítására paraméteres teszteket (t-próba, varianciaanalízis) és az önkéntességen kívül a SOC-ot befolyásoló egyéb tényezők kontrollálására többszörös regressziós modellt alkalmazunk.

Először az „önkéntesen vállal-e munkát” változót négy kategóriával, utána az első három kategória összevonásával vizsgáltuk (igen-nem). Mindkét változatban a táblázatokról az

olvasható le, hogy erősen szignifikáns összefüggés van a koherenciaérzet és az önkéntesség között. Az önkéntes munkavállalók koherenciaérzete szignifikánsan erősebb.

Kérdés, hogy valóban azért van szignifikáns különbség az önkéntes munkavállalók SOC-jának erősségében, mert ilyenek (önkéntes munkavállalók), vagy mert azért, hogy pl. az önkéntes munkavállalás összefügg a nemmel és az életkorral. Ezért megnéztük, hogy a nem és az életkor (mint amik irodalmi adatok szerint befolyásolják a SOC-ot) kontrollja mellett is szignifikáns marad-e az önkéntesség „hatása”. Ehhez többszörös lineáris regressziót alkalmaztunk. (4.táblázat) az olvasható le, hogy a nem és az életkor kontrollja mellett is az önkéntes munkavállalás szignifikánsan befolyásolja a SOC-ot.

4. táblázat Nem és az életkor kontrollja a SOC-ra, többszörös lineáris regresszió eredményei (Forrás: SPSS, Saját szerkesztés)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
(Constant)	51,011	1,807		28,236	<,001	47,464	54,557
Korcsoport	4,136	,421	,326	9,824	<,001	3,310	4,963
Végez e önkéntes munkát?	2,383	,898	,088	2,655	,008	,621	4,145
Nem	-3,481	,847	-,136	-4,110	<,001	-5,144	-1,819
a. Dependent Variable: SOC							

A három vizsgált dimenzió közül a comprehensibility -re nem mutatható ki hatása, míg a másik kettőre, különösen a meaningfulnessre igen (5. táblázat), vagy is a külső környezetéből származó stimulusok (ingerek, hatások) által támasztott követelményeknek való megfeleléshez rendelkezik elegendő erőforrással, e követelmények kihívásoknak vehetők, vagyis van értelme annak, hogy erőbefektetéssel elköteleződjék a velük való foglalkozásra (Tóth 2019)

5. táblázat Három SOC dimenzió vizsgálata

(Forrás: SPSS, Saját szerkesztés)

ANOVA							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SOC * Végez_e_dich	Between Groups	(Combined)	1891,903	1	1891,903	11,861	<,001
	Within Groups		125366,609	786	159,500		
	Total		127258,511	787			
Comprehensibility * Végez_e_dich	Between Groups	(Combined)	146,650	1	146,650	4,116	,043
	Within Groups		28109,977	789	35,627		
	Total		28256,627	790			
Manageability * Végez_e_dich	Between Groups	(Combined)	161,066	1	161,066	8,298	,004
	Within Groups		15276,150	787	19,411		
	Total		15437,217	788			
Meaningfulness * Végez_e_dich	Between Groups	(Combined)	359,829	1	359,829	16,278	<,001
	Within Groups		17397,253	787	22,106		
	Total		17757,082	788			

4 Következtetések

A kutatásunkban önkéntes (n=300) és nem önkéntes (n=492) embereket mértünk fel online formában. A vizsgálat célja, hogy megismerhessük az önkéntesség hatását az életprofilra. Kíváncsiak voltunk, hogy a nemek közt figyelhető-e meg különbség az önkéntes munkavállalásban. A válaszok alapján a férfiak relatív többségben van, de szignifikáns eltérést nem tapasztaltunk, így az **1. hipotézisünket nem tudjuk elfogadni.**

A Vizsgálat során különböző korcsoportokat mértünk fel 18 év alatti (n=188), a 18-25 évközötiakat (n=284) a 26-45 évközötiakat (n=198) és a 45 év feletti korosztályt (n=122) a vizsgálat során kerestük a választ, hogy van-e összefüggés az életkor és az önkéntes munka végzés között, valamint fontosnak tarotuk, hogy megismerjünk minél több középiskolás tanuló

válaszát, ők képzik a 18 év alatti korosztályt. Ezt azért tartottuk fontosnak, hisz az érettségi feltétele 50 óra közösségi szolgálat. **A 2. hipotézisünket nem tudjuk elfogadni, mert korcsoport eloszlása, statisztikailag homogén.**

Felmértük a válaszadók Koherencia érzetét is, hogy egy világos képet kaphassunk az önkéntes munka hatásairól az életprofilra. Megállapítottunk, hogy az önkéntes munka pozitív hatással bír az ember koherencia érzetére. Megvizsgáltuk a SOC 3 dimenzióját külön-külön kimutattuk, hogy két dimenzió és az önkéntes munka végzés között szignifikáns kapcsolat van, így a **3. hipotézisünket elfogadjuk.**

Összeségben megállapíthatjuk, hogy az önkéntes munkának nem csak a társadalomra fejt ki pozitív hatást, hanem a személy koherencia szintjét is erősíti és így jelentősen hat a munkát végző személy mentális és fizikális egészségére.

6. Kutatáshoz tartozó hipotézisek, és azok eredményei

(Forrás: Saját szerkesztés)

1. Hipotézis	Cáfolva
2. Hipotézis	Cáfolva
3. Hipotézis	Elfogadva

5 További célok

Kutatásunk további célja, hogy megvizsgáljuk a felmért kérdőívek három másik tagját (*Fizikai aktivitás (IPAQ –SF Nemzetközi fizikai aktivitás kérdőív)*, 8-tételes Szenzoros Élménykeresés Skála (BSSS-8), *Természettel Való Viszony Skála rövid, 6-tételes változata (NR-6)*) is, milyen összefüggést mutatnak az önkéntességgel. Így egy pontosabb képet tárhatunk fel a önkéntesség egyénre gyakorolt hatásairól.

6 Felhasznált Irodalmak

- 1) 1.melléklet az 1068/2012. (III.20.) Korm. határozathoz
- 2) Ács P, Veress R, Rocha P, Dóczi T, Raposa BL, Baumann P, Ostojic S, Pérmusz V, Makai A. (2021) Criterion validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire - Hungarian short form against the RM42 accelerometer. in BMC Public Health. 21(Suppl 1):381. doi: 10.1186/s12889-021-10372-0.
- 3) Antonovsky, A. (1984): 'The Sense of Coherence as a Determinant of Health' in In: Matazarro, et al., editors. Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention. New York: John Wiley, 114-29
- 4) Antonovsky, A. (1987): Unraveling the mystery of health – How people manage stress and stay well. Jossey-Bass Publishers, San Francisco
- 5) Balajti Ilona, Vokó Zoltán, Ádány Zoltán, Kósa Karolina (2007) A Koherencia-érzés mérésére szolgáló rövidített kérdőív és a lelki egészség (GHQ-12) kérdőív Magyar nyelvű változatainak validálása. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 8:2, pp. 147-161. DOI: 10.1556/Mentál.8.2007.2.4
- 6) Cziike Klára–Kuti Éva (2006) Önkéntesség, Jótékonyág, Társadalmi integráció, Nonprofit Kutatócsoport és Önkéntes Központ Alapítvány, Budapest
- 7) Jacek Hochwälder, Vanja Saied (2018) The relation between sense of coherence and daily hassles among university students. In: Health Psychology and Behavioral Medicine, vol 6, pp. 329-339
- 8) John Wilson (2000) Volunteering, in Annual Review of Sociology, Vol. 26, pp. 215-240
- 9) Köteles Ferenc (2017) A Természettel Való Viszony Skála rövid változatának pszichometriai elemzése és kérdőíves validálása, in Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 18:(4), pp 321–333, DOI: 10.1556/0406.18.2017.014
- 10) Makai Alexandra (2019) A felnőtt lakosság fizikai aktivitásának és szocio-demográfiai jellemzőinek összefüggései kvantitatív vizsgálatok és egy egészségprogram tükrében, Doktori értekezés, Pécs
- 11) Mayer Krisztina, Lukács Andrea, Pauer Gábor (2012) A 8-tételes Szenzoros Élménykeresés Skála (BSSS-8) magyarországi adaptálása. MENTÁLHIGIÉNÉ ÉS PSZICHOSZOMATIKA 13:(3) pp. 297-312.

- 12) Mayer Krisztina, Lukács Andrea, Pauer Gábor (2012) A 8-tételes Szenzoros Élménykeresés Skála (BSSS-8) magyarországi adaptálása. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 13:(3) pp. 297-312.
- 13) Perpék, Éva (2017) Önkéntesség közel s távol: hazai és nemzetközi helyzetkép. In: Háztartási munka, fizetetlen munka, láthatatlan munka. Központi Statisztikai Hivatal, Budapest, pp. 108-121. ISBN 978-963-235-518-4
- 14) Skrabski Árpád és Kopp Mária és Rózsa Sándor és Réthelyi János (2004): A koherencia mint a lelki és testi egészség alapvető meghatározója a mai magyar társadalomban - Sense of coherence as an important determinant of mental and physical health. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 5 (1). pp. 7-25. ISSN 1419-8126 Hivatalos URL: <https://akjournals.com/view/journals/0406/5/1/article-p7.xml> (Letöltés: 2023.01.05)
- 15) Szigeti Ferenc Albert (2003) Az önkéntesség szerepe a fejlett piacgazdaságban, Szakdolgozat, Budapest
- 16) Tóth Á. (2019): SZALUTOGENEZIS MINT AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS – KUTATÁS ELMÉLETI ALAPJA ÉS GYAKORLATI ALKALMAZÁSAI, HABILITÁCIÓS DOLGOZAT, Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola DOI: 10.15773/EKE.HABIL.2020.002
- 17) Virginia a. Hodgkinson (2003) The Civil Society Reader (Civil Society: Historical and Contemporary Perspectives)

Tartalom

1	Absztrakt	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
2	Bevezetés.....	1
2.1	Célkitűzés, hipotézisek	2
3	Anyagok és módszerek	2
3.1	Az adatelemzés módszerei:	4
4	Eredmények	5
5	Következtetések	9
6	További célok	10
7	Felhasznált Irodalmak	11