

Vapaaehtoisten mielen hyvinvointi ja sitä edistävät tekijät

Heli Ringbom & Jukka Valkonen

Julkaistu 19.12.2018

Tiivistelmä

Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyö vaikuttaa positiivisesti sen tekijään. Vapaaehtoistyötä tekevillä on havaittu paremmaksi koettua subjektiivista hyvinvointia, onnellisuutta ja yleistä tyytyväisyyttä elämään. Vapaaehtoistyö on tärkeää monelle ihmiselle, mutta siitä, miten se välittyy hyvinvointiin, tiedetään vähemmän. Katsauksessa selvitetään vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointikokemuksia ja sitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä heidän hyvinvointiinsa.

Katsauksessa käytetty aineisto on kerätty osana kymmenen päihde- ja mielenterveysjärjestön MIPA-tutkimusohjelmaa (www.a-klinikka.fi/mipa). Vastaajat koostuivat useissa eri rooleissa järjestöjen toimintaan osallistuvista. Katsauksessa keskitytään erityisesti 103 vapaaehtoiseksi luokitellun osallistujan vastauksiin.

Hyvinvointikokemuksia arvioidaan positiivisen mielen hyvinvoinnin, onnellisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen kautta. Hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä selvitetään vastaajien omaan arvioon perustuen sitä, mitkä asiat ovat edistäneet heidän hyvinvointiaan ja mikä erityisesti järjestön toiminnassa on ollut hyvinvoinnille merkityksellistä. Erilaisten tekijöiden vaikutuksia hyvinvoinnin kokemukseen selvitetään korrelaatioiden ja keskiarvovertailujen avulla.

Päihde- ja mielenterveysjärjestöissä toimivat vapaaehtoiset saavat korkeampia pistemääriä positiivisen mielen hyvinvoinnin asteikoilla kuin muilla tavoin toimintaan osallistuvat. He kokevat itsensä onnellisemmaksi ja elämänsä merkityksellisemmäksi kuin muut vastaajat. Vapaaehtoiset kokevat, että järjestöjen toiminnassa kohdatuksi tuleminen ja itsensä toteuttaminen edistävät heidän hyvinvointiaan. Yleisissä hyvinvointia edistävässä tekijöissä korostuu perheen ja ystävien kanssa vietettävä aika sekä rentoutuminen ja luonto. Katsauksessa pohditaan myös huumorin merkitystä hyvinvoinnille.

Vaikka vapaaehtoiset pitävät mahdollisuutta auttaa muita tärkeänä omalle hyvinvoinnilleen, altruistiset tekijät eivät suoraan selitä hyvinvointia. Voikin olla, että vapaaehtoistyö tarjoaa kokemuksen siitä, että on tärkeä ja tarpeellinen, mikä puolestaan edistää hyvinvointia. Päihde- ja mielenterveysjärjestöt voivat edistää vapaaehtoisten hyvinvointia tarjoamalla mielekkäitä ja merkityksellisiä tehtäviä, mutta myös varmistamalla vapaaehtoisten jaksamisen ja riittävän tuen.

Ydinviestit

- Vapaaehtoistyöntekijät voivat keskimäärin hyvin erilaisilla hyvinvoinnin mittareilla mitattuna.
- Järjestön toiminnassa kohdatuksi tuleminen ja mahdollisuus itsensä toteuttamiseen edistävät vapaaehtoisten hyvinvointia.
- Pelkästään muiden auttaminen ja vapaaehtoistyön tekeminen eivät selitä hyvinvointikokemuksia.
- Järjestöt voivat edistää vapaaehtoisten hyvinvointia mahdollistamalla tarpeellisuuden kokemuksen ja merkityksellisen tekemisen.
- Yhdessäolo läheisten kanssa, lepo ja luonnossa vietetty aika voivat tukea vapaaehtoisten omaa jaksamista.

Ringbom, H. & Valkonen, J. (2018): Vapaaehtoisten mielen hyvinvointi ja sitä edistävät tekijät. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 4/2018: 1-14.

Johdanto

Vapaaehtoistyö kuuluu monen ihmisen elämään. Lähes 40 prosenttia 10 vuotta täyttäneistä suomalaisista oli tehnyt vapaaehtoistyötä viimeisen 12 kuukauden aikana (SVT, Ajankäyttötutkimus 2009). Kansalaisareenan teettämän tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyö jakautuu useille sektoreille (Kansalaisareena 2018). Vapaaehtoistyön luonteeseen kuuluu se, että siitä ei makseta palkkaa (esim. Omoto & Packard, 2016) ja siinä lahjoitetaan omaa aikaa (mm. Borgonovi 2008). Vapaaehtoistyö on tyypillisesti myös suunnitelmallista (Güntert ym., 2016).

Vapaaehtoistyön tekemisen määrä vaihtelee suuresti eri maiden välillä, Euroopassakin erot ovat kymmenkertaisia. Euroopan maista Suomessa tehdään viidenneksi eniten vapaaehtoistyötä suhteessa väestömäärään. (Plagnol & Huppert 2010) Suuri osa vapaaehtoistyön tutkimuksesta on tehty Yhdysvalloissa, jossa vapaaehtoistyön merkitys on erilainen kuin Suomessa. Wilson ja Musick (2003) toteavat monien pitävän vapaaehtoistyötä kansalaisvelvollisuutena. Tällä he viittaavat amerikkalaiseen yhteiskuntaan eikä sama todennäköisesti päde esimerkiksi Suomessa. Vapaaehtoistyön vaikutukset voivatkin olla erilaisia eri kulttuureissa.

Vapaaehtoistyöhön osallistuminen

Sytä vapaaehtoistyön tekemiseen on tutkittu paljon. Vapaaehtoistyö voi olla alue, jolla ilmaista itseään (Marjovuori 2014) ja sitä voidaan käyttää identiteetin rakentamisessa (Grönlund 2012). Vapaaehtoistyö voi myös täyttää ihmisen tarpeita (Finkelstein ym. 2005). Joidenkin tutkimusten mukaan (mm. Li & Ferraro 2006) esimerkiksi eläkkeelle jääneille ihmisille vapaaehtoistyö antaa mahdollisuuden sosiaaliseen osallistumiseen ja rooliin palkkatyön päättymisen jälkeen, vaikka Wilsonin (2012) mukaan vapaaehtoistyön aloittaminen vasta eläkkeelle jäätyä onkin harvinaista. Vapaaehtoistyötä tehdään usein sosiaalisista syistä (Binder 2014). Työelämän ulkopuolella oleville vapaaehtoistyö voi lisätä sosiaalista pääomaa, joka myös on yhteydessä koettuun hyvinvointiin (Helliwell & Putnam 2004). Vapaaehtoistyön aloittamisen syyt voivat olla erilaisia eri-ikäisillä (Grönlund 2012), ja esimerkiksi Finkelstein (2008) esittää, että syyt vapaaehtoistyön aloittamiseen tai jatkamiseen voivat vaihdella vapaaehtoisuran aikana. Myös saman järjestön piirissä vapaaehtoistyötä tekevien odotukset ja motiivit voivat erota toisistaan (Rissanen & Jurvansuu 2018).

Vapaaehtoisten osallistumiseen vaikuttaa se, miten järjestö kohtelee vapaaehtoisiaan. Myös sillä on merkitystä, osoittaako järjestö välittävänsä omista arvoistaan ja periaatteistaan. (Vantilborgh ym. 2014) Vapaaehtoistyössä pysymisen kannalta on merkitystä, miten esimies suhtautuu vapaaehtoistyöntekijään (Millette & Gagné 2008). Päivi Rissanen ja Sari Jurvansuu (2018) mukaan vapaaehtoistyöntekijöille on tärkeää vapaaehtoistyössä koettu vapaus ja joustavuus: myös alalla palkkatyössä olevat henkilöt voivat toimia vapaaehtoisina voidakseen toteuttaa paremmin itseään ja toimia omien arvojensa mukaan. Arvojen toteuttamista vapaaehtoistyössä käsittelee myös Henrietta Grönlund (2012), jonka mukaan vapaaehtoistyöllä voidaan vastustaa yhteiskunnan kovenevia ja itsekkäämpiä arvoja.

Vapaaehtoistyön vaikutukset hyvinvointiin

Vapaaehtoistyön aloittavat ihmiset voivat erota piirteiltään niistä, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyötä tekevät useammin hyvinvoivat ihmiset (Thoits ja Hewitt 2001), joilla on positiivinen käsitys itsestään (Plagnol & Huppert 2010). Binderin ja Freytagin (2013) mukaan säännöllisesti tehty vapaaehtoistyö lisää hyvinvointia riippumatta siitä, mitä persoonallisuuden piirteitä vapaaehtoisella on.

Vapaaehtoistyötä tekevillä on tutkimuksissa havaittu parempaa subjektiivista hyvinvointia, tyytyväisyyttä elämään, itsensä hyväksymistä, elämän merkityksellisyyttä sekä fyysisen hyvinvoinnin kokemusta (Vecina & Fernando 2013). Tämä voi osin liittyä valikoitumisvaikutukseen eli siihen, että vapaaehtoiset ovat jo lähtökohtaisesti onnellisempia (Borgonovi 2008) tai siihen, että vapaaehtoisiksi otetaan onnellisempia ja paremmin voivia ihmisiä (Thoits & Hewitt 2001).

Arvostuksen saaminen vapaaehtoistyöstä voi lisätä yleistä tyytyväisyyttä elämään (esim. Wilson 2012). Wilsonin ja Musickin (1999) mukaan vapaaehtoistyö vähentää masennuksen kokemusta yli 65-vuotiailla. Sosiaalinen osallisuus parantaa ikääntyneiden ihmisten koettua hyvinvointia (Ichida ym. 2013) ja tämä voi näkyä siinä, miten vapaaehtoistyön tekeminen vaikuttaa ikäihmisten hyvinvointiin. Vapaaehtoistyö voi auttaa myös kipupotilaita: jos kipu on lievää tai kohtalaista, vapaaehtoistyön tekeminen voi vähentää masennusta ja parantaa tunnetta elämän tarkoituksesta (Salt ym. 2017).

Tyytyväisyyttä lisäävät vapaaehtoistyössä koettu sympatia (Davis ym. 2003) ja työn merkityksellisyys (Millette & Gagné 2008). Vapaaehtoistyöllä on positiivisia vaikutuksia siihen, miten tyytyväinen ihminen on sosiaaliseen elämäänsä sekä vapaa-aikaansa. Vapaaehtoistyö voi myös toimia kilpenä pahoinvointia vastaan, jos ihmisen elämä tuntuu muuten epätydyttävältä. (Binder 2014)

Tabassum ja kumppanit (2016) esittävät, että vapaaehtoistyö vaikuttaa mielen hyvinvointiin eri tavoin eri ikäisillä ihmisillä. Vapaaehtoistyön on todettu tekevän hyvää varsinkin ikääntyneempien ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin, ja vapaaehtoistyöllä on useammin pitkäkestoisia positiivisia vaikutuksia varttuneemmilla ihmisillä kuin nuoremmilla (Van Willigen 2000). On myös esitetty, että vanhemmallakaan iällä vapaaehtoistyö ei vähennä sairastavuutta, mutta sairauksia on helpompi kestää, kun sosiaaliset ja psykologiset resurssit ovat kunnossa (ks. Li ja Ferraro 2006).

Vapaaehtoiset kokevat myös väsymisen ja uupumisen tunteita tehtävässään (Jurvansuu & Rissanen 2018). Vapaaehtoistyö voi tuoda mukanaan stressiä ja surua, kun tukee vaikeassa asemassa olevia henkilöitä (esim. Omoto & Snyder 1995). Mukaan voi tulla myös myötätuntouupumus (Duodecim 2004). Suomen Mielen terveysseurassa vapaaehtoisille kuuluu jatkuva ja säännöllinen työnohjaus, jonka yhtenä tarkoituksena on tukea vapaaehtoista siinä, että hän tekee vapaaehtoistyötä oman elämäntilanteensa ehdoilla ja sen sallimissa rajoissa. Tavoitteena on lisäksi auttaa vapaaehtoista rajaamaan toimintaansa niin, ettei vapaaehtoistyö aiheuta väsymistä. (Porkka & Salmenjaakko 2012)

Mielen hyvinvointi

Tässä katsauksessa keskeisiä hyvinvointia kuvaavia käsitteitä ovat positiivinen mielen hyvinvointi, onnellisuus ja merkityksellisyys. Positiivisessa mielen hyvinvoinnissa hyvinvoinnin katsotaan muodostuvan hedonistisesta hyvinvoinnista, eli siitä, että tuntuu hyvältä, ja toisaalta eudaimonisesta hyvinvoinnista, eli psyykkisestä toimintakyvystä. Lähtökohtana on se, että mielen hyvinvointi ja mielen sairaus ovat kaksi erillistä ulottuvuutta. Positiivista mielen hyvinvointia mittaamaan on kehitetty Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS), joka huomioi sekä yksilön kokemuksen hyvinvoinnistaan että hänen psyykkisen toimintakykynsä. (Tennant ym. 2007)

Five ways to well-being, viisi tapaa hyvinvointiin (The New Economics Foundation 2008) on meta-analyysi näyttöön perustuvista hyvinvointia edistävästä interventioista ja toimintamalleista. Näihin sisältyy päivittisen elämän osa-alueita, jotka ovat tärkeitä ihmisten hyvinvoinnille: liittyminen, aktiivisuus, huomiointi, oppiminen ja antaminen (*connect, be active, take notice, keep learning and give*). Käytämme Five Ways to Well-being -kokonaisuudesta jatkossa lyhennettä FWW.

Vaikka FWW:tä ei ole tieteellisesti validoitu tai tuotettu tieteellisiin tarkoituksiin, ovat esimerkiksi Ng ja kumppanit (2015) soveltaneet sitä mielenterveyskuntoutusohjelmassaan. Yhtenä heidän kehittämänsä ohjelman osana olivat kurssit, jotka käsittivät nämä viisi hyvinvoinnin tapaa. Jokainen tapaamiskerta käsitteli yhtä tavoista. Heidän tutkimuksensa mukaan kaikki viisi kertaa mukana olleet saivat jälkimmäisellä tutkimuskerralla parempia pisteitä positiivisen mielen hyvinvoinnin mittarilla (WEMWBS).

Aineisto ja menetelmät

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelman (MIPA: www.a-klinikka.fi/mipa) osana tehtiin tutkimus järjestöjen toimintaan osallistuneiden ja palveluja käyttäneiden hyvinvointia ja terveyttä edistävästä tekijöistä. Kysely suunnattiin kunkin järjestön itse määrittelemille kohderyhmille. Järjestökohtaiset vastaajamäärät vaihtelivat sekä toiminnan laajuuden että kohderyhmän koon mukaan. Kyselyssä kartoitettiin taustatietoina muun muassa ikä ja vastaajan kokemat vaikeudet elämässä.

Kyselyssä vastaajilta (n=936) kysyttiin heidän rooliaan järjestön toiminnassa. Vastaaja sai valita näistä useamman vaihtoehdon. Tätä tutkimusta varten aineisto luokiteltiin niin, että ryhmä vapaaehtoiset käsittää henkilöt, jotka ovat vastanneet ainoastaan olevansa vapaaehtoistyöntekijöitä. Esimerkiksi vastaajat, jotka ilmoittivat olevansa mukana toiminnassa sekä palvelun käyttäjänä että vapaaehtoisena, sijoitettiin palvelun käyttäjien luokkaan. Lopullisessa vapaaehtoisten ryhmässä vastaajia oli 103. Tämän ryhmän ajateltiin olevan niitä, joilla vapaaehtoistyö on ensisijainen tapa osallistua toimintaan. Ryhmä ”muut” sisältää mm. vertaisia, asiakkaita, matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen kävijöitä ja työllistämistöimiin osallistuvia.

Vapaaehtoistyöntekijöiksi luokitelluista lähes 90 % vastasi kyselyyn Suomen Mielenterveysseuran kautta, noin 10 % Irti Huumeista ry:n kautta ja joitakin Mielenterveyden keskusliiton ja FinFami - Uusimaa ry:n kautta. Vastanneista vapaaehtoisista 81 % on naisia. Noin 55 % vastaajista on yli 55-vuotiaita. Kaksi kolmasosaa (68 %) osallistuu toimintaan kerran tai kaksi kuukaudessa ja noin 21 % useammin. Vapaaehtoiset ovat osallistuneet toimintaan keskimäärin 5,4 vuotta, osallistuminen vaihtelee 1 kuukaudesta 30 vuoteen.

MIPA-tutkimuksessa käytettiin positiivista mielen hyvinvointia mittaavan WEMWBS-mittarin (Tennant ym. 2007) lyhennettyä versiota, The Short Warwick Edinburgh Mental Well Being Scale (SWEMWBS). Vastaajia pyydettiin vastaamaan seitsemään väittämään arvioiden sitä, miten hyvin ne kuvaavat hänen tilannettaan viimeisen kahden viikon aikana. Vastausasteikko oli 1–5, jossa suurempi arvo kuvaa positiivisempaa tilannetta. Käytämme mittarin summapistemääriä, joiden vaihteluväli on 7–35.

Kyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan viittä hyvinvoinnin tapaa (FWW) kysymyksellä ”Mitä seuraavista asioista olet tehnyt edeltävän kuukauden aikana?”. Jokaisen viiden hyvinvoinnin tavan kohdalla vastausvaihtoehdot olivat Ei lainkaan – Hyvin paljon. Tarkastelemme näiden viiden osa-alueen vaikutusta vastaajien kokemaan hyvinvointiin.

Hyvinvointia edistävästä asioista muodostettiin uudet muuttujat faktorianalyysillä käyttäen koko aineistoa. Faktorianalyysit tehtiin järjestöön liittyville ja yleisesti hyvinvointia lisääville tekijöille erikseen. Muuttujat sijoitettiin faktoreihin sen mukaan, mihin niillä oli suurin lataus. Faktorit nimettiin niiden sisältöjen perusteella käsitteellisemmiksi luokiksi. Muodostuneista faktoreista tehtiin summamuuttujat, joista puolestaan laskettiin keskiarvot.

Analyysimenetelminä on käytetty keskiarvojen vertailua ja korrelaatioita. Kahden ryhmän keskiarvoja verrattaessa testinä on ollut Studentin t, kun taas useampaa ryhmää verratessa on käytetty Kruskal-Wallis testin h:ta. Korrelaatiokertoimena on käytetty Spearmanin korrelaatiokerrointa. Tilastolliset merkitsevyydet on

analyysien kohdalla merkitty p -arvolla. Taulukoissa merkitsevyydet on merkitty asteriskein seuraavasti: *** $p \leq 0,001$; ** $0,001 < p \leq 0,01$; * $0,01 < p \leq 0,05$.

Tämän artikkelin aineistossa vapaaehtoistyö kohdistuu toisten ihmisten auttamiseen, kuten kriisipuhelimeen vastaamiseen ja esimerkiksi päihdeongelmia kohdanneiden läheisjärjestöissä toimimiseen. Vapaaehtoistyöllä viitataan muodolliseen vapaaehtoistyöhön (esim. Plagnol & Huppert 2010), joka on suunnitelmallista toimintaa järjestön, yhteisön tai vastaavan nimissä. Epämuodollista vapaaehtoistyötä olisi esimerkiksi naapurien tai tuttavien auttaminen tai pihatakoisiin osallistuminen. Tekstissä käytetään vapaaehtoistyöntekijöistä myös termiä vapaaehtoinen.

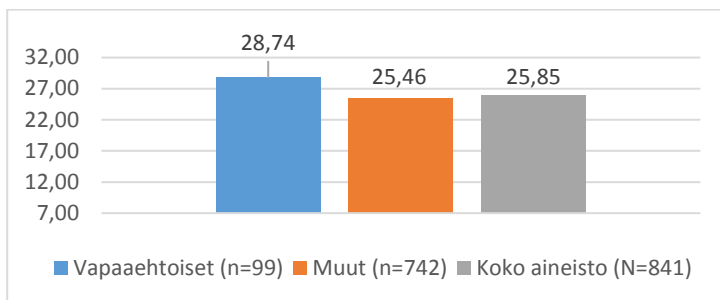
Tarkoituksenamme on selvittää järjestöjen toimintaan osallistuvien kokemuksia mielen hyvinvoinnistaan ja sitä edistävästä tekijöistä. Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Eroavatko vapaaehtoistyöntekijät muulla tavoin järjestöjen toimintaan osallistuvista vastaajista hyvinvointikokemusten suhteen?
2. Vaikuttaako vapaaehtoisen ikä, toiminnassa mukanaoloaika, osallistumisen tiheys ja kesto tai hänen elämässään kohtaamansa vaikeudet siihen, millaisena hän kokee hyvinvointinsa?
3. Mitkä tekijät ovat yhteydessä vapaaehtoisten hyvinvointiin?

Tulokset

Hyvinvointi, onnellisuus ja merkityksellisyys

Positiivinen mielen hyvinvointi, jota mitataan SWEMWBS-summamuuttujan keskiarvolla, on vapaaehtoisilla korkeampi ($p = ,000$) kuin muilla vastaajilla (kuvio 1).



Kuvio 1. SWEMWBS-summamuuttujan keskiarvot vastajaryhmittäin.

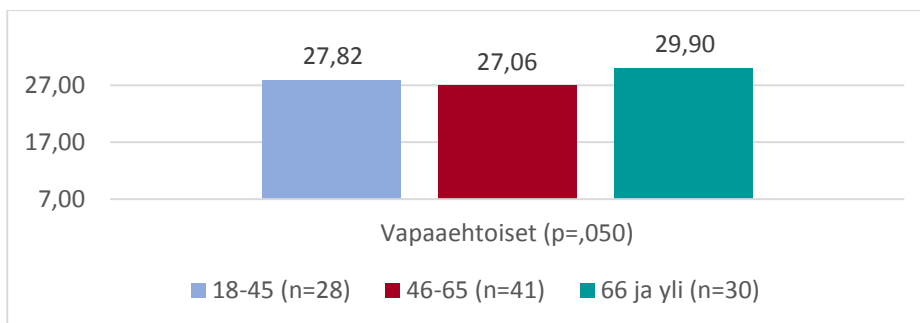
Kyselyssä kartoitettiin, kuinka onnellisina vastaajat kokevat itsensä vastaushetkellä. Asteikko oli 4–10, jossa 4 vastaa ”En lainkaan onnelliseksi” ja 10 ”Erittäin onnelliseksi”. Vapaaehtoiset (ka 8,64) kokevat itsensä keskimäärin onnellisemmiksi kuin muut (ka 7,62). Ero on tilastollisesti merkitsevä ($p = ,000$). Vastaajilta kysyttiin myös, kuinka merkitykselliseksi he kokevat elämänsä vastaushetkellä. Asteikko oli tässäkin 4–10, jossa 4 = ”En lainkaan merkitykselliseksi” ja 10 = ”Erittäin merkitykselliseksi”. Vapaaehtoiset (ka 8,87) kokevat elämänsä myös merkityksellisempänä kuin muut (ka 7,76; $p = ,000$). Positiivinen mielen hyvinvointi, onnellisuus ja merkityksellisyys korreloivat vapaaehtoisilla tilastollisesti merkitsevästi (taulukko 1).

Taulukko 1. Positiivisen mielen hyvinvoinnin, onnellisuuden ja merkityksellisyyden korrelaatiot vapaaehtoisilla.

	SWEMWBS	Onnellisuus	Merkityksellisyys
SWEMWBS	1		
n	99		
Onnellisuus	,582***	1	
n	98	102	
Merkityksellisyys	,527***	,672***	1
n	99	102	103
keskiarvo	28,74	8,64	8,87
keskihajonta	3,33	,95	,94

Taustatekijöiden vaikutus vapaaehtoisten hyvinvointiin

län vaikutusta vapaaehtoistyöhön ja vapaaehtoistyön tekemisen vaikutusta ikääntyneen hyvinvointiin on tutkittu jonkin verran. Mipa-kyselyssä vastaajaa pyydettiin vastaamaan, mihin ikäryhmään hän kuuluu. Vaihtoehdot olivat alle 18, 18–25, 26–35...76–85 sekä yli 85-vuotiaat. Analyysjä varten nämä luokiteltiin uudelleen. Vapaaehtoisilla korkeimpia SWEMWBS-summapistemääriä saavat 66-vuotiaat ja sitä vanhemmat (kuvio 3). Ryhmien väliset erot ovat tilastollisesti lähes merkitseviä.



Kuvio 2. SWEMWBS-summamuuttujan keskiarvot vapaaehtoisilla ikäryhmittäin (vaihteluväli 7–35).

Toimintaan osallistumisaikaa kysyttiin kuukausina ja vuosina. Näistä muodostettiin muuttuja, joka ilmoittaa osallistumisen keston vuosissa. Osallistumisen kesto ei ole vapaaehtoisilla tässä aineistossa yhteydessä positiiviseen mielen hyvinvointiin, onnellisuuteen eikä merkityksellisyyden kokemukseen.

Vastaajia pyydettiin kertomaan, kuinka usein he osallistuvat järjestön toimintaan tai palveluun. Vapaaehtoisten vastausvaihtoehdot vaihtelivat ”Säännöllisesti joka päivä tai lähes joka päivä” ja ”Tämä on ensimmäinen kerta” välillä. Vastaukset luokiteltiin kahteen luokkaan: viikoittain (säännöllisesti joka päivä tai lähes joka päivä ja kerran tai kaksi viikossa) ja kuukausittain (kerran tai kaksi kuukaudessa ja muutaman kerran vuodessa) osallistuvat. Viikoittain vapaaehtoistyötä tekevien summapistemäärä (ka 30,70; n=22) SWEMWBS:ssä on korkeampi (p=,004) kuin kuukausittain tai sitä harvemmin osallistuvilla (ka 28,36; n=78).

Vastaajien taustoihin liittyen tutkimme myös, ovatko aiemmin koetut päihde- tai mielenterveysongelmat, apua vaatineet kriisit tai muut vaikeat elämäntilanteet yhteydessä koettuun mielen hyvinvointiin. Vapaaehtoisten aiemmin kokemat ongelmat eivät olleet yhteydessä positiiviseen mielen hyvinvointiin, onnellisuuteen ja merkityksellisyyteen. Sen sijaan vastaushetkellä koetut ongelmat korreloivat sekä onnellisuuden (r=-,311; p=,001), merkityksellisyyden tunteen (r=-,266; p=,007) että SWEMWBS:n (r=-,209; p=,038) kanssa. Akuutteja ongelmia oli kuitenkin vain 10 vapaaehtoisella.

Viisi tapaa hyvinvointiin

Tässä kyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan The New Economics Foundationin (2008) esittämään omaehtoisen mielen hyvinvoinnin edistämisen malliin perustuen viittä väittämää (taulukko 2). Kysymyksenä oli: ”Mitä seuraavista asioista olet tehnyt edeltävän kuukauden aikana?”. Vastausvaihtoehdot olivat 1 – Ei lainkaan ... 5 – Hyvin paljon. Väittämistä käytetään jatkossa termejä liittyminen, aktiivisuus, huomiointi, oppiminen ja antaminen. Vahvin korrelaatio SWEMBS:iin on aktiivisuudella (taulukko 2). Merkitseviä korrelaatioita on myös liittymisellä ja huomioinnilla, joista liittymisen korrelaatio on hyvin lähellä aktiivisuutta. Eli vapaaehtoiset, jotka ovat olleet aktiivisia, liittyneet toisiin ihmisiin ja huomioineet iloa tuottavia asioita, saavat korkeimmat summapistemäärät SWEMWBS-asteikolla. Pienimmät yhteydet hyvinvointiin ovat oppimisessa ja antamisessa.

Taulukko 2. Positiivisen mielen hyvinvoinnin ja omaehtoisen mielen hyvinvoinnin edistämisen tapojen väliset korrelaatiot vapaaehtoisilla.

	Vapaaehtoiset SWEMWBS
Olen ollut yhteydessä muihin ihmisiin. (Liittyminen) n	,297** 99
Olen ollut jollain tavoin aktiivinen. (Aktiivisuus) n	,300** 98
Olen kiinnittänyt huomiota iloa tuottaviin asioihin. (Huomiointi) n	,269** 99
Olen oppinut uusia asioita. (Oppiminen) n	,176 97
Olen antanut apua tai tukea muille ihmisille. (Antaminen) n	,193 98

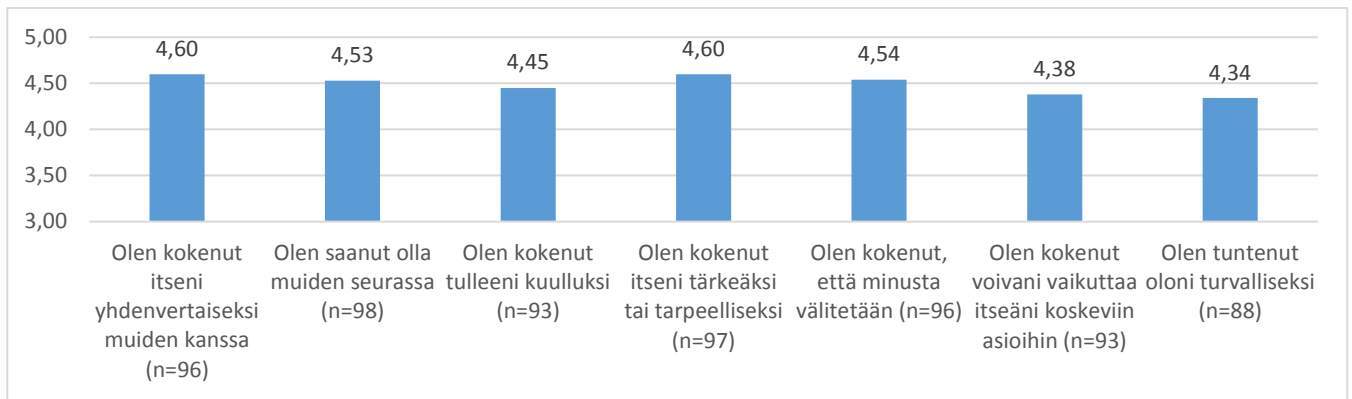
Vapaaehtoisten hyvinvointia edistävät asiat

Vastaajilta kysyttiin heidän hyvinvointiaan edistävästä asiasta. Näitä kysyttiin kahdessa osassa, joista toiset liittyivät järjestön toimintaan (”Järjestön toiminnassa hyvinvointiani lisää”) ja toiset yleiseen hyvinvointia edistävään puoleen (”Mitkä asiat ovat edistäneet hyvinvointiasi?”).

Järjestön toiminta

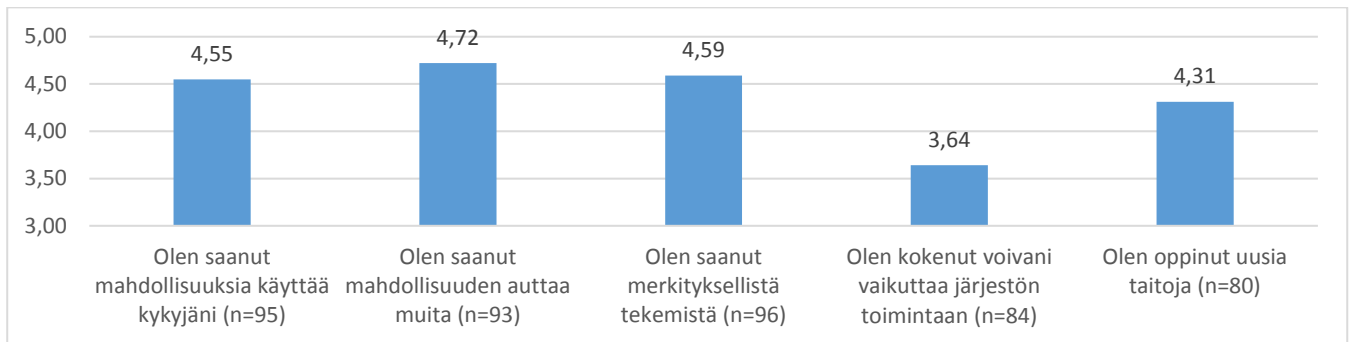
Järjestön toimintaan liittyvistä hyvinvointia edistävästä seikoista muodostui kolme faktoria, jotka nimettiin kohdatuksi tulemiseksi, itsensä toteuttamiseksi ja avun saamiseksi. Kohdatuksi tulemisen faktorin sisältämät tekijät näkyvät kuviossa 3, itsensä toteuttamisen faktoriin sisältyvät kuviossa 4. Avun saamisen faktoriin liittyi esimerkiksi avun saaminen ongelmiin järjestön työntekijöiltä, vapaaehtoisilta tai vertaisilta. Tärkeimmäksi osoittautui kohdatuksi tulemisen faktori ja toiseksi tärkeimpänä oli itsensä toteuttaminen.

Yksittäisistä kohdatuksi tulemisen faktoriin sisältyvistä tekijöistä vapaaehtoiset arvioivat eniten hyvinvointia lisääviksi yhdenvertaisuuden muiden kanssa sekä itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi kokemisen (kuvio 3). Korkeimmat korrelaatiot positiiviseen mielen hyvinvointiin on väitteillä ”Olen tuntenut oloni turvalliseksi” ($r=,379$, $n=85$, $p=,000$) ja ”Olen kokenut itseni tärkeäksi tai tarpeelliseksi” ($r=,289$, $n=94$, $p=,005$). Kuulluksi tulemisella ($r=,077$, $n=90$, $p=,470$) ja muiden seurassa olemisellä ($r=,115$, $n=95$, $p=,267$) on matalimmat korrelaatiot.



Kuvio 3. Kohdatuksi tulemisen faktorin väittämien keskiarvot vapaaehtoisilla.

Itsensä toteuttamisen faktorissa korostuvat mahdollisuus auttaa muita ja merkityksellinen tekeminen (kuvio 4). Merkityksellinen tekeminen on voimakkaimmin yhteydessä positiiviseen mielen hyvinvointiin ($r=,219$, $n=93$, $p=,035$), seuraavana mahdollisuus auttaa muita ($r=,216$, $n=90$, $p=,041$).



Kuvio 4. Itsensä toteuttamisen faktorin väittämien keskiarvot vapaaehtoisilla.

Yleiset hyvinvointia lisäävät asiat

Yleistä hyvinvointia lisäävistä tekijöistä muodostui kuusi faktoria. Faktoreille lasketuista summamuuttujista korkeimman keskiarvon saa sosiaalisuus (ka 4,3, $n=97$), johon latautuu yhdessä oloon liittyviä teemoja, mutta myös huumori. Toiseksi korkeimman keskiarvon saa toiminnan faktori (ka 4,0, $n=81$), johon sisältyvät mm. harrastukset ja luonnossa oleminen. Vetäytymisen faktorille (ka 3,8, $n=100$) latautuvat lepo, rentoutuminen ja yksin oleminen. Altruistista toimintaa (vapaaehtoistyö, muiden auttaminen) kuvaavat asiat saavat keskiarvoksi 3,4 ($n=94$). Matalimmat keskiarvot saavat hedonismiksi nimetty faktori (ka 2,9, $n=98$) sekä palvelut ja yhteisön tuki (ka 3,0, $n=77$).

Sosiaalisuuden faktorissa korkeimman keskiarvon sai yhdessäolo perheen kanssa (ka 4,37, $n=102$). Tämän faktorin osista vapaaehtoisilla voimakkain korrelaatio positiiviseen mielen hyvinvointiin on yhdessäololla perheen tai läheisten kanssa ($r=,340$, $n=98$, $p=,001$), seuraavana tulee koti tai muu paikka ($r=,311$, $n=94$, $p=,002$) sekä huumori ($r=,281$, $n=98$, $p=,005$).

Johtopäätökset ja pohdinta

Tarkastelimme, eroaako vapaaehtoisten hyvinvointi muulla tavoin osallistuvien hyvinvoinnista. Hyvinvointia olemme tarkastelleet positiivisen mielen hyvinvoinnin kautta. Mielen hyvinvointi on yhteydessä onnellisuuden ja merkityksellisyyden kokemukseen, mutta ei palaudu pelkästään niihin. Tarkastelimme myös, selittävätkö ikä, koetut ongelmat tai osallistumisaktiivisuus vapaaehtoisten hyvinvoinnin eroja. Lopussa kartoitettiin, mitkä tekijät edistivät vapaaehtoisten hyvinvointia.

Positiivinen mielen hyvinvointi, onnellisuus ja merkityksellisyys

Tässä aineistossa vapaaehtoiset saavat positiivisessa mielen hyvinvoinnissa keskimäärin korkeampia summapisteitä kuin muut vastaajat. He kokevat myös olevansa onnellisempia ja elämänsä merkityksellisemmäksi kuin muut. Positiivinen mielen hyvinvointi, onnellisuus ja merkityksellisyys korreloivat keskenään. Vapaaehtoistyö on siis yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, mutta tämä tutkimus ei vastaa kysymykseen kausaalisuudesta. Voi olla, että vapaaehtoistyön tekeminen edistää hyvinvointia, mutta voi myös olla, että hyvinvoivat ihmiset tekevät vapaaehtoistyötä.

Aiemmissa tutkimuksissakin on todettu, että vapaaehtoistyötä tekevät ihmiset kokevat itsensä onnellisemmiksi ja terveemmiksi kuin henkilöt, jotka eivät tee vapaaehtoistyötä. Muut altruistiset teot, kuten rahan lahjoittaminen tai veren luovuttaminen, eivät vaikuta onnellisuuden ja terveyden kokemukseen samalla tavalla. (Borgonovi 2008) Kuitenkin esimerkiksi Tanskanen ja Danielsbacka (2015) toteavat, että nuoremmissa ikäluokissa rahan lahjoittaminen hyväntekeväisyyteen lisäsi onnellisuuden kokemusta toisin kuin vapaaehtoistyö. Plagnol ja Huppert (2010) esittävät, että vapaaehtoistyön ja hyvinvoinnin vaikutukset kulkevat molempiin suuntiin: onnellisemmat ihmiset tekevät vapaaehtoistyötä, joka parantaa heidän hyvinvointiaan. Onnelliset ihmiset eivät tule vielä onnellisemmiksi vapaaehtoistyöllä, mutta vähemmän onnellisilla vapaaehtoistyö voi suojata pahoinvoinnilta ja lisätä onnellisuutta (Binder & Freytag 2013). Tämän tutkimuksen perusteella ei siten ole syytä tehdä suoria johtopäätelmiä vapaaehtoistyön hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta.

Taustatekijöiden ja osallistumisen keston ja tiheyden merkitys vapaaehtoisten hyvinvoinnille

46–65 -vuotiaat saivat matalampia pistemääriä positiivisen mielen hyvinvoinnin mittarilla kuin muut. Juvansuun ja Rissasen (2018) tutkimuksen mukaan väsymisen tunteita vapaaehtoistyöntekijöistä eniten on 51–65 -vuotiailla ja vähiten alle 36-vuotiailla. Näyttää siltä, että väsymyksen tunteet ja matalammat positiivisen mielen hyvinvoinnin kokemukset ovat samoilla ikäryhmillä. Tutkimusten mukaan hyvinvoinnin ja vapaaehtoisuuden välinen suhde vaihtelee iän myötä. Suomessa tehty tutkimus (Tanskanen & Danielsbacka 2015) osoittaa, että suurissa ikäluokissa vapaaehtoistyötä tekevät ovat onnellisempia kuin ne, jotka eivät tee. Nuoremmilla ihmisillä vapaaehtoistyö voi tuntua pakolliselta, kuten osallistuminen lapsen harrastustoimintaan (Van Willigen 2000). Käytetty aineisto koostuu mielenterveys- ja päihdejärjestöjen vapaaehtoisista, jotka eivät tee tuon kaltaista veloitettua vapaaehtoistyötä ainakaan tutkimukseen osallistuneissa järjestöissä. On myös mahdollista, että vaikka vapaaehtoistyö aloitetaan vapaaehtoisesti, se tuo mukanaan velvollisuuksia ja jopa pakkoja (ks. esim. Li & Ferraro 2006). Voi olla, että tähänkin tutkimukseen vastanneista vapaaehtoisista jotkut kokevat osan vapaaehtoistyöstään velvollisuutena, tekevät sitä esimerkiksi useammin kuin itse haluaisivat, koska ovat siihen sitoutuneita ja ottavat vastuuta toiminnasta.

Viikoittainen osallistuminen on vapaaehtoisilla yhteydessä mielen hyvinvointiin, yksittäisten osallistumiskertojen pituutta ei tarkasteltu. Eri ihmisillä ja erilaisissa elämäntilanteissa on käytettävissä eri tavoin aikaa vapaaehtoistyöhön, mutta näiden tekijöiden yhteisvaikutukset jäävät tämän katsauksen ulkopuolelle. Osallistumisen kesto puolestaan ei osoittautunut olevan yhteydessä vapaaehtoisten positiiviseen mielen hyvinvointiin. Vapaaehtoisista noin 25 prosenttia on ollut toiminnassa mukana alle vuoden, joten enemmistö on varsin kokeneita vapaaehtoistyöntekijöitä.

Koettujen ongelmien määrä ja niille annettu merkitys eivät ole tämän tutkimuksen vapaaehtoisilla yhteydessä positiiviseen mielen hyvinvointiin, onnellisuuteen tai elämän merkityksellisyyteen. Porkan ja Salmenjaakon (2012) mukaan vapaaehtoisiksi tukihenkilöiksi hakeutuu usein ihmisiä, joilla on aikaisempaa omaa kokemusta autetuksi tulemisesta. Vapaaehtoiset ja muut eivät eronneet tässä tutkimuksessa siinä, kuinka monesta eri ongelmasta he ovat toipuneet.

Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Omaehtoisen mielen hyvinvoinnin edistämisen tavoista (The New Economics Foundation 2008) aktiivisuus, yhteys toisiin ihmisiin ja huomion kiinnittäminen iloa tuottaviin asioihin ovat vapaaehtoisilla voimakkaimmin yhteydessä positiiviseen mielen hyvinvointiin. Heikoimmat yhteydet ovat avun tai tuen antamisella muille ihmisille ja uusien asioiden oppimisella. Näyttää siltä, että vaikka vapaaehtoiset saavat hyvinvoinnin mittareilla korkeita pisteitä, toisten auttaminen itsessään ei selitä kokemusta hyvinvoinnista. Tulos on jossain määrin yllättävä, sillä esimerkiksi The New Economics Foundationin (2008) tuottamassa analyysissä hyvän tekeminen toisille todettiin yhdeksi tehokkaaksi tavaksi lisätä omaa hyvinvointia.

Avun tai tuen antamisen ja muiden FWW -osa-alueiden korrelaatiokertoimien välinen ero suhteessa positiiviseen mielen hyvinvointiin ei ole suuri. Ero on kuitenkin eri suuntaan kuin se olisi teoreettisesti oletettavissa. Avun ja tuen antamista kysyttiin edeltävän kuukauden aikana toteutuneena toimintana ja voi olla, että vapaaehtoiset ovat liittäneet auttamisen ja tuen antamisen nimenomaan vapaaehtoistyöhön. Se, että avun ja tuen antaminen ei korreloi vapaaehtoisten hyvinvointiin, voi kertoa siten myös siitä, he eivät ole edeltävien kuukausien aikana pystyneet tekemään vapaaehtoistyötä siinä määrin kuin olisivat halunneet.

Käytetyssä aineistossa erilaiset sosiaaliset tekijät edistävät eniten vapaaehtoisten hyvinvointia: perhe ja läheiset, ystävät, koti ja huumori. Koko aineiston tasolla muissa osallistujaryhmissä kuin vapaaehtoisilla huumori sai korkeimmat keskiarvot. Se, että huumori tuli vapaaehtoisilla vasta kolmanneksi tärkeimmäksi, voisi olla yhteydessä esimerkiksi vastaushetkellä koettuihin ongelmiin ja vaikeuksiin, joita vapaaehtoisilla oli vähemmän. Saattaa olla, että huumorilla on erityinen merkitys ongelmien käsittelyssä ja vaikeuksista selviytymisessä. Huumori on vahvasti yhteydessä myös hyvinvointia edistäviin sosiaalisiin tekijöihin. Näyttää siten siltä, että huumorilla on jonkinlainen sosiaalinen tehtävä sen lisäksi, että se mitä ilmeisimmin vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin suoraan erilaisten fysiologisten ja psykologisten mekanismien kautta.

Tähän tutkimukseen vastanneet vapaaehtoiset kokevat hyvinvointia edistävänä sen, että heidän vaivannäkönsä on tarpeellista ja on tärkeää, että juuri se työ tulee tehdyksi. Tärkeitä ovat myös kokemus yhdenvertaisuudesta ja turvallisuudesta. Sen sijaan pelkkä muiden seurassa oleminen tai kuulluksi tuleminen eivät ole yhteydessä positiiviseen mielen hyvinvointiin. Näyttääkin siltä, että vastaajat eivät ole tekemässä vapaaehtoistyötä ainakaan ensi sijassa sen sosiaalisuuden vuoksi, vaikka Marjovuon (2014) mukaan tärkeä motiivi vapaaehtoistyöhön osallistumiseen oli yhteenkuuluvaisuus, kuuluminen suurempaan kokonaisuuteen. Se, että kokemus kuulluksi tulemisesta ei ole yhteydessä vapaaehtoisten hyvinvointikokemuksiin, viittaa myös

tehtävän ensisijaisuuteen. Voi olla, että vapaaehtoisille on tärkeintä liittyä järjestön toimintaan erityisesti tärkeäksi koetun tehtävän kautta, ei niinkään järjestön tai yhdistyksen tarjoaman sosiaalisuuden vuoksi.

Itsensä toteuttamiseen liittyvistä asioista voimakkain yhteys hyvinvointiin on sillä, että vapaaehtoinen on saanut merkityksellistä tekemistä. Myös Millette ja Gagné (2008) toteavat, että itsensä kokeminen tärkeäksi tai tarpeelliseksi järjestön toiminnassa on yhteydessä vapaaehtoisen hyvinvointiin. Vapaaehtoinen on saattanut lähteä toimintaan mukaan jo alun perin tunteakseen itsensä tärkeäksi tai tarpeelliseksi, ja tämän odotuksen täyttyminen vaikuttaa positiivisesti hänen hyvinvointiinsa (vrt. esim. Finkelstein ym. 2005). Itsensä toteuttamiseen liittyvistä asioista väite ”Olen saanut mahdollisuuden auttaa muita”, viittaa altruismiin, eli epäitsekäseen toimintaan toisen hyväksi. Altruistiset motiivit korostuvat Grönlundin (2012) tutkimilla nuorilla suomalaisilla aikuisilla. Tässä tutkimuksessa toiminnan koettu merkityksellisyys on kuitenkin voimakkaammassa yhteydessä hyvinvointiin kuin mahdollisuus toisten auttamiseen. Korrelaatioiden ero ei ole suuri, mutta viittaa siihen, että toiminnan koettu merkityksellisyys on vapaaehtoisen mielen hyvinvoinnin kannalta tärkeämpää kuin toiminnan kokeminen altruistiseksi.

Valtaosa vapaaehtoisista (92 %) ilmoittaa toimintaan osallistumisensa syyksi halun auttaa muita. Halu auttaa muita ei ole kuitenkaan yhteydessä positiiviseen mielen hyvinvointiin. Mahdollisuus muiden auttamiseen puolestaan korreloi positiiviseen mielen hyvinvointiin vain hiukan. Mikään auttamiseen liittyvä tekijä, joita tässä tutkimuksessa on tarkasteltu, ei riitä selittämään vapaaehtoisten positiivista mielen hyvinvointia. Myös tämä viittaisi siihen, että tämän tutkimuksen vapaaehtoisilla toisten auttaminen ei ole suoraan yhteydessä mielen hyvinvointiin, vaan auttamisen ja hyvinvoinnin välissä on jokin välittävä tekijä. On myös mahdollista, että vapaaehtoisten mielen hyvinvointi on useamman tekijän summa. Välittävän tekijän tai muiden vaikuttavien tekijöiden selvittäminen vaatisi kuitenkin oman ja metodologisesti erilaisen tutkimuksensa.

Lopuksi

Vapaaehtoiset antavat parempia arvioita mielensä hyvinvoinnille kuin muissa rooleissa järjestöjen toimintaan osallistuvat. Ryhmien välinen ero liittyy osaltaan erityisesti kyselyhetkellä koettuihin mielenterveyden, päihteidenkäytön ja elämäntilanteen ongelmiin tai kriiseihin. Kyselytutkimuksissa on usein todettu, että myös sosiaaliset odotukset voivat osaltaan vaikuttaa vastaamistapoihin. Marjovuon (2014) mukaan vapaaehtoiset pitävät positiivisuutta vapaaehtoistyön itsestään selvänä piirteenä ja osittain jopa normina.

Suurin osa kyselyyn vastanneista vapaaehtoisista on Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelinpäivystäjiä, joten myös heidän saamallaan jatkuvalla ja säännöllisellä työnohjauksella (Porkka & Salmenjaakko 2012) voi olla osuutensa vapaaehtoisten hyvinvointiin. Puhelin- ja verkkotyössä seurataan vapaaehtoisten omaa jakamista eikä työtä voi tehdä, jos on samanaikaisesti vaikeita ongelmia. Asetelma karsii vapaaehtoisten joukosta jo lähtökohtaisesti sellaiset ihmiset, joiden hyvinvoinnissa on merkittäviä puutteita.

Käytetty aineisto on poikkileikkaus vastaushetken kokemuksista, joten sen pohjalta ei voida sanoa, onko vapaaehtoistyö sinänsä lisännyt vastaajien mielen hyvinvointia. Sama rajoitus pätee useisiin vapaaehtoistyöstä tehtyihin tutkimuksiin: niissä tarkastellaan tiettyä hetkeä ihmisten elämässä tai lyhyttä aikaa vapaaehtoistyön aloittamisesta eteenpäin. Vapaaehtoistyön vaikutuksia tulisikin tarkastella myös pitkittäistutkimuksella, jossa voitaisiin tarkastella hyvinvoinnin muutoksia, useampien tekijöiden yhteisvaikutuksia ja vakioida muita hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Myös laadullinen tutkimus voi tuoda tarpeellista lisätietoa vapaaehtoistyön merkityksistä ihmisille.

Vaikka käyttämämme kokonaisuaineisto on kohtuullisen laaja, on vapaaehtoisten määrä pieni perusteelliseen tilastolliseen analyysiin. Muuttujien luokittelussa ryhmät jäivät joskus niin pieniksi, ettei tilastollisten analyysien tekeminen ollut mahdollista. Suuremmalla aineistolla olisi ollut mahdollisuus tutkia esimerkiksi iän ja osallistumistiheyden yhteisvaikutusta vapaaehtoisten hyvinvointiin. Neljä viidestä tähän kyselyyn vastanneesta vapaaehtoisesta oli naisia. On todennäköistä, että naisten ja miesten tekemän vapaaehtoistyön välillä joitakin eroja, joita monipuolisempi aineisto voisi tavoittaa.

Tämä tutkimus vahvistaa aikaisempaa näkemystä, että aktiivinen osallistuminen vapaaehtoistyöhön on hyväksi vapaaehtoisen omalle hyvinvoinnille. Hakeutuminen omien arvojen ja kiinnostusten mukaiseen vapaaehtoistyöhön edistää siis todennäköisesti mielen hyvinvointia. Jokaisen vapaaehtoistyötä tekevän on kuitenkin samanaikaisesti syytä tunnistaa omat rajansa ja ottaa vastuu myös omasta jaksamisestaan. Vapaaehtoistyön rinnalle tarvitaan ainakin sosiaalisia suhteita, lepoa ja metsäkävelyjä.

Katsaus tarjoaa järjestöille tietoa siitä, miten ne voivat omalta osaltaan edistää vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointia. Vapaaehtoiset voivat yleisesti ottaen hyvin, mutta 46–65 -vuotiaiden mielen hyvinvointi on jonkin verran matalampi kuin muiden. Tähän ikäryhmään kuuluvien kohdalla järjestöjen olisi hyvä olla erityisen huolellisia, jotta vapaaehtoistyö ei kuormita muiden veloitteiden rinnalla liikaa. Järjestöjen tarjoama tuki vapaaehtoisille on usein välttämätöntä jo työn laadun ja jaksamisen näkökulmasta. Esimerkiksi mahdollisuus osallistua palkattujen työntekijöiden kanssa yhteistyössä toiminnan suunnitteluun ja arviointiin tai yhteiseen virkistystoimintaan, voi vahvistaa yhdenvertaisuuden kokemusta ja sitä kautta vapaaehtoisten hyvinvointia. Yhtenä vapaaehtoisten jaksamisen tukemisen välineenä voidaan käyttää työnohjausta, jossa voidaan havaita mahdolliset väsymisen tunteet ja ottaa ne tarvittaessa puheeksi. Toisaalta työnohjauksessa vapaaehtoiset voivat käydä läpi kuormittavia tilanteita, jotta ne eivät jää kaiheartamaan mielessä.

Kokemus siitä, että on tärkeä ja tarpeellinen, on varmasti pitkälti sisäänrakennettu vapaaehtoistyön ominaisuus. Järjestöjen on kuitenkin hyvä suunnitella vapaaehtoistyön tehtävät siten, että ne ovat sopivalla tavalla haastavia ja palkitsevia. Myös palautekäytäntöjen avulla voidaan tukea vapaaehtoisten kokemusta työn merkityksellisyydestä. Vapaaehtoistyön näkyväksi tekeminen auttaa sekä järjestöjä että heidän vapaaehtoisiaan tunnistamaan toiminta osana järjestön laajempaa perustehtävää ja sen yhteiskunnallista merkitystä.

Hyvinvoivat ihmiset ovat yhteiskunnan näkökulmasta tavoite jo itsessään. Ja vaikka yhteiskunta asetettaisiin ihmisten edelle, hyvinvoinnin edistäminen on silloinkin kannattavaa. Hyvinvoivat ihmiset ovat todennäköisemmin tuottavia ja kuluttavat vähemmän erilaisia yhteiskunnan resursseja. On siis yhteiskunnan kokonaisedun mukaista turvata edellytykset sellaiselle kansalaistoimintaan perustuvalla vapaaehtoistyöllä, mikä edistää kansalaisten hyvinvointia. Järjestöjen toiminnan tukemista ei tulisi siten nähdä kuluna, vaan investointina ihmisten hyvinvointiin, ja sitä kautta yhteiskunnan taloudelliseen vakauteen.

Viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä viestinä tämä tutkimus muistuttaa huumorin merkityksestä. Nauru rentouttaa ja tuottaa mielihyvää. Huumoria tarvitaan suhteuttamaan asioita toisiinsa, vaihtamaan näkökulmaa ja luomaan sosiaalisia tiloja, joissa on helppoa olla. Huumori voi yhdistää ihmisiä toisiinsa, mutta sillä voidaan joskus myös satuttaa. Huumoria ei tulisi myöskään käyttää vaikeiden asioiden välttelemiseen. Vapaaehtoistyöntekijän ei tarvitse olla koomikko, mutta asioille nauraminen yhdessä voi olla joskus paikallaan.

Kirjoittajat:

Heli Ringbom, VTM, Suomen Mielenterveysseura

Jukka Valkonen, tutkija, VTT, Suomen Mielenterveysseura/MIPA-hanke

Yhteyshenkilö: Jukka Valkonen jukka.valkonen@mielenterveysseura.fi

Avainsanat: Päihde- ja mielenterveysjärjestöt, vapaaehtoistyö, mielen hyvinvointi, mielen hyvinvoinnin edistäminen

ISSN: 2343-3876.

Copyright: © Ringbom & Valkonen. Julkaisu on vapaasti käytettävissä ja levitettävissä, kunhan kirjoittajat ja alkuperäinen lähde mainitaan.

Lähteet

Binder, M. (2014): Volunteering and life satisfaction: a closer look at the hypothesis that volunteering more strongly benefits the unhappy. *Applied Economics Letters* 22 (11): 874–885.

Binder, M. & Freytag, A. (2013): Volunteering, subjective well-being and public policy. *Journal of Economic Psychology* 34: 97–119.

Borgonovi, F. (2008): Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine* 66 (11): 2321–2334.

Davis, M. H., Hall, J. A. & Meyer, M. (2003): The first year: Influences on the satisfaction, involvement, and persistence of New Community volunteers. *Personality and social psychology bulletin* 29 (2): 248–260.

Duodecim. (2004): Myötätuntouupumus - auttajantyön työperäinen riski. Haettu 10.8.2018 osoitteesta http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=t100149&p_haku=akuutin

Finkelstein, M. A. (2008): Predictors of volunteer time: the changing contributions of motive fulfillment and role identity. *Social Behavior and Personality* 36 (10): 1353–1364.

Finkelstein, M. A., Penner, L. A. & Brannick, M. T. (2005): Motive, role identity, and prosocial personality as predictors of volunteer activity. *Social Behavior and Personality* 33 (4): 401–418.

Grönlund, H. (2012). *Volunteerism as a mirror of individuals and society: reflections from young adults in Finland*. Akateeminen väitöskirja: Helsingin yliopisto.

Güntert, S. T., Strubel, I. T., Kals, E. & Wehner, T. (2016): The quality of volunteers' motives: Integrating the functional approach and self-determination theory. *The Journal of Social Psychology* 156 (3): 310–327.

Helliwell, J. F. & Putnam, R. D. (2004): The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B* 359: 1435–1446.

Ichida, Y., Hirai, H., Kondo, K., Kawachi, I., Takeda, T. & Endo, H. (2013): Does social participation improve self-rated health in the older population? A quasi-experimental intervention study. *Social Science & Medicine* 94: 83–90.

Jurvansuu, S. & Rissanen, P. (2018): Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden väsymisen ja uupumisen tunteet. *Tietopuu: Tutkimussarja* 1/2018: 1–15. <https://doi.org/10.19207/TIETO-PUU5>

Kansalaisareena (2018): Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Haettu 13.11.2018 osoitteesta http://www.kansalaisareena.fi/ka2016/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti-2018.pdf

Li, Y. & Ferraro, K. F. (2006): Volunteering in middle and later life: Is health a benefit, barrier or both? *Social Forces* 85 (1): 497–519.

Marjovuori, A. (2014): Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten resurssien näkökulmasta. Akateeminen väitöskirja: Helsingin yliopisto.

Millette, V. & Gagné, M. (2008): Designing volunteers' tasks to maximize motivation, satisfaction and performance: The impact of job characteristics on volunteer engagement. *Motivation and Emotion* 32 (1): 11–22.

The New Economics Foundation. (2008): Five ways to wellbeing: the evidence. Haettu 9.8.2018 osoitteesta <https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-wellbeing-the-evidence>

Ng, S. S. W., Leung, T. K. S., Cheng, E. K. N., Chan, M. S. M., Chan, J. Y. H., Poon, D. F. & Lo, A. W. Y. (2015): Efficacy of 'Five Ways to Well-Being Program' in promotion of mental wellbeing for persons admitted to acute psychiatric service. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health* 2 (2): 143–151.

Omoto, A. M. & Packard, C. D. (2016): The power of connections: Psychological sense of community as a predictor of volunteerism. *The Journal of Social Psychology* 156 (3): 272–290.

Omoto, A. M. & Snyder, M. (1995): Sustained helping without obligation: Motivation, longevity of service, and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology* 68 (4): 671–686.

Plagnol, A. C. & Huppert, F. A. (2010): Happy to help? Exploring the factors associated with variations in rates of volunteering across Europe. *Social Indicators Research* 97 (2): 157–176.

Porkka, S.-T. & Salmenjaakko, J. (2012): Vapaaehtoistyön työnhajauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Haettu 8.8.2018 osoitteesta https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/vapaaehtoistyön_työnhajauksen_jarjestaminen_2012.pdf

Rissanen, P. & Jurvansuu, S. (2018): "Haaveestani tehdä hyvää en ole luopunut" - Vapaaehtoistoimintaan liittyvät merkitykset mielenterveys- ja päihdejärjestöissä. *Tietopuu: Tutkimussarja* 2/2018. https://www.aklinikka.fi/tiedostot/Tietopuu_Tutkimussarja_2_2018_Rissanen_ ja_Jurvansuu.pdf

Salt, E., Crofford, L. J. & Segerstrom, S. (2017): The mediating and moderating effect of volunteering on pain and depression, life purpose, well-being and physical activity. *Pain Management Nursing* 18 (4): 243–249.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ajankäyttö [verkojulkaisu].

ISSN=1799-5639. Osallistuminen ja vapaaehtoistyö 2009, 2. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen, epävirallinen auttaminen ja luottamus. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 21.6.2018 osoitteesta http://www.stat.fi/til/akay/2009/04/akay_2009_04_2011-09-16_kat_002_fi.html

Tabassum, F., Mohan, J. & Smith, P. (2016): Association of volunteering with mental well-being: a lifecourse analysis of a national population-based longitudinal study in the UK. *BMJ Open* 2016, 6. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011327>

Tanskanen, A. O. & Danielsbacka, M. (2015): Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? *Yhteiskuntapolitiikka* 80 (5): 469–481. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127069/yp1505_tanskanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. & Stewart-Brown, S. (2007): The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes* 5:63.

Thoits, P. A. & Hewitt, L. N. (2001): Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior* 24 (2): 115–131.

Vantilborgh, T., Bidee, J., Pepermans, R., Willems, J., Huybrechts, G. & Jegers, M. (2014): Effects of ideological and relational psychological contract breach and fulfilment on volunteers' work effort. *European Journal of Work and Organizational Psychology* 23 (2): 217–230.

Van Willigen, M. (2000): Differential benefits of volunteering across the life course. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 55B (5): S308–S318.

Vecina, M. L. & Fernando, C. (2013): Volunteering and well-being: is pleasure-based rather than pressure-based prosocial motivation that which is related to positive effects? *Journal of Applied Social Psychology* 43: 870–878. <https://doi.org/10.1111/jasp.12012>

Wilson, J. (2012): Volunteerism research: A review essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 41 (2): 176–212.

Wilson, J. & Musick, M. (1999): The effects of volunteering on the volunteer. *Law and contemporary problems* 62 (4): 141–168.

Wilson, J. & Musick, M. (2003): Doing well by doing good: Volunteering and occupational achievement among American women. *Sociological Quarterly* 44 (3): 433–450.