

## Kaj nam prinaša prostovoljstvo – učinki prostovoljstva na prostovoljca in vloga mentorja

*Emma Kmetič, Teja Lazič, Lea Okretič*

*Namen našega prispevka je bil ugotoviti, ali bodo prostovoljci poročali o zaznanih pozitivnih in negativnih spremembah kot posledicah prostovoljstva na različnih področjih. Zanimalo nas je tudi, ali bodo prostovoljci, ki so imeli mentorja, zaznali večje pozitivne spremembe kot tisti brez mentorja. V raziskavi je sodelovalo 721 prostovoljcev. Udeleženci so na 7-stopenjski lestvici ocenjevali subjektivno doživljanje sprememb zaradi prostovoljskega dela. Rezultati kažejo, da prostovoljci v povprečju pogosteje poročajo o zaznanih pozitivnih spremembah kot o negativnih, pozitivne spremembe pa so večje pri tistih, ki imajo mentorja. Skoraj vsi prostovoljci so poročali o povečanju občutka koristnosti zaradi prostovoljstva, več kot 80 % prostovoljcev pa poroča tudi o povečanju doživljanja pozitivnih čustev, zadovoljstva z življenjem in širši socialni mreži. Približno petina prostovoljcev je zaradi opravljanja prostovoljskega dela med drugim doživljala tudi negativne spremembe, kot so povečan občutek stresa, negativna čustva in negativne govorice o njih samih. Naš prispevek lahko prostovoljskim organizacijam pomaga pri privabljanju prostovoljcev ter pri prepoznavanju vrednosti mentorske pomoči, prostovoljcem pa pri boljšem razumevanju koristi prostovoljstva in osmišljanju njihovega dela.*

## Uvod

Prostovoljstvo postaja vedno bolj priljubljena aktivnost različnih starostnih skupin. Tako kot vsako delo tudi prostovoljstvo vpliva na nas in na kakovost našega življenja. Prav številni pozitivni učinki prostovoljstva so lahko eden od razlogov, da je prostovoljstvo tako priljubljeno, vendar pa ne smemo pozabiti tudi na možne negativne učinke, ki se lahko pojavijo. Zato smo se posvetile raziskovanju različnih učinkov prostovoljstva na prostovoljca in izsledke predstavljamo v tem prispevku.

V Sloveniji raziskava o učinkih prostovoljstva na prostovoljca s tako obsežnim vzorcem še ni bila izvedena, gradiva na to temo ni veliko, poleg tega pa v Sloveniji in tujini še posebno primanjkuje raziskav o negativnih učinkih prostovoljstva na prostovoljca. Zato smo želele pri slovenskem vzorcu empirično raziskati tako pozitivne kot morebitne negativne učinke prostovoljstva na prostovoljca. Zanimalo nas je, ali bodo prostovoljci pri samoocenjevalnem vprašalniku poročali o zaznanih spremembah kot posledicah prostovoljstva na različnih področjih ter ali bodo spremembe pozitivne ali negativne. Poleg tega nas je zanimalo še, ali to, da prostovoljci poročajo, da so imeli mentorja, pomembno vpliva na učinke, ki se pojavijo pri prostovoljcu zaradi prostovoljstva.

## Slovenske raziskave o pozitivnih učinkih prostovoljstva

V Sloveniji je raziskav o učinkih prostovoljskega dela malo, kljub temu pa nekateri avtorji navajajo različne pozitivne učinke za prostovoljce (Baumkirher, 2012; Gril, 2014; Kos, 1984; Mikuš-Kos, 1999; Naglič 2005; v Krajnik, 2020). V obsežnejši raziskavi (Gril, 2005) je 430 prostovoljcev, starih med 16 in 35 let, poročalo o številnih pozitivnih spremembah zaradi opravljanja prostovoljskega dela. Avtorica jih razvršča v dve skupini. Spremembe, usmerjene na posameznika:

- spremembe, povezane s samopodobo (npr. občutek koristnosti, zadovoljstvo s sabo, zaupanje vase, optimizem),
- spremembe, povezane s pridobitvijo kompetentnosti (npr. nova znanja, komunikacijske spretnosti, odgovornost, potrpežljivost, boljša organizacija časa), in
- spremembe, povezane s praktičnimi pridobitvami (npr. prijetnejše preživljanje prostega časa).

Spremembe, usmerjene navzven:

- spremembe, povezane z medosebnimi odnosi (npr. širjenje socialne mreže, povečanje strpnosti in sposobnosti empatije), ter

- spremembe, povezane s pogledom na svet (npr. bolj realen pogled na življenje) (Gril, 2005).

## **Nekatere slovenske raziskave o negativnih učinkih prostovoljstva**

Na negativne učinke prostovoljskega dela so opozorile T. Baumkirher in sodelavke (2012), ki omenjajo preobremenjenost prostovoljcev, izgorevanje in finančno obremenitev. Prostovoljci so poročali tudi o pojavu govoric, ki so negativno vplivale na njihovo izkušnjo s prostovoljskim delom (Krajnik, 2020). L. Kobal Možina (2007) pa se je v svoji raziskavi osredotočila na doživljanje stresa prostovoljcev pri zagotavljanju psihosocialne pomoči na psihoterapevtskih taborih. Pri vzorcu 21 prostovoljcev je ugotovila pogosto izražanje čustvenih stisk in negativnih občutji (npr. nemoč, žalost, vznemirjenje, izgorelost, utrujenost, osamljenost, nesmisel).

## **Kaj kažejo raziskave o pozitivnih učinkih prostovoljstva v tujini?**

V tujini je raziskav o učinkih prostovoljstva na prostovoljca nekoliko več. W. Black in R. Living (2004) sta v Veliki Britaniji pri vzorcu 109 prostovoljcev iz štirih različnih organizacij iz prostih odgovorov prostovoljcev ugotavljali zaznane koristi prostovoljstva. Poročali so o koristih na duševnem področju (pogostejše doživljanje pozitivnih čustev, povečan občutek pripadnosti, občutek, da so nekaj dosegli, osebni razvoj in samozavest), socialnem področju (socialna povezanost in socialna podpora) ter o doživljanju občutka smisla življenja. Do podobnih ugotovitev o pozitivnih učinkih prostovoljstva sta prišli tudi J. Kamenko Mayer in L. Šehić Relić (2020). 20 prostovoljcev iz šestih različnih držav (Hrvaška, Danska, Irska, Slovenija, Belgija in Nemčija) je prek intervjujev poročalo o povečani samozavesti in samozaupanju v lastne sposobnosti, spretnosti in znanje, povečanem občutku pripadnosti in zmanjšanju osamljenosti, povečanju fizičnega in psihološkega blagostanja ter širjenju socialne mreže. Griep in sodelavci (2014) so na Švedskem ugotovili, da prostovoljstvo med brezposelnostjo zmanjša negativne učinke brezposelnosti na zdravje, saj zmanjša verjetnost kajenja in uživanja alkohola. Prostovoljci ( $N = 24$ ), stari med 20 in 60 let, so v Veliki Britaniji v kvalitativni raziskavi poročali tudi o pridobitvi nove vloge (Baines in Hardill, 2008), prostovoljci v ZDA, stari med 18 in 92 let ( $N = 3.105$ ), pa o višjem občutku socialne povezanosti in manj pogostem

doživljanju brezupa (Gilster, 2012). Prostovoljci v Avstraliji so poročali o višjem blagostanju kot ljudje, ki niso bili prostovoljci ( $N = 2.990$ ), pri čemer so se samoučinkovitost, samozavest in socialna povezanost izkazali kot pomembni mediatorji (Brown idr., 2012). E. Magnani in Zhu (2018) sta ugotovila, da prostovoljstvo pomembno izboljša subjektivno blagostanje prostovoljcev, vendar opozarjata, da se raven subjektivnega blagostanja eno leto po zaključku vključevanja v prostovoljno aktivnost vrne na začetno raven, kar kaže na pomembnost dolgoročnega in konsistentnega vključevanja v prostovoljske aktivnosti. V primeru rednega prostovoljstva se pozitivni učinki na blagostanje še povečujejo (Binder in Freytag, 2013).

Ker večina raziskav obravnava povezave in ne vzročnosti, je težko določiti smer učinkov. Najverjetneje gre za obojestranski učinek, kar pomeni, da vključevanje v prostovoljske aktivnosti vpliva na povečanje blagostanja, hkrati pa osebe z višje izraženim blagostanjem opravijo več ur prostovoljstva (Casiday, 2008). Rezultati nedavne longitudinalne raziskave v Hongkongu pri osebah, starih od 50 do 96 let ( $N = 384$ ), kažejo, da kratkoročno vključevanje v prostovoljske aktivnosti ne vodi zanesljivo do kratkoročnih sprememb v samoučinkovitosti, zaznani avtonomnosti in občutku smisla življenja, kot so to nakazale nekatere korelacijske študije (Jiang idr., 2020).

Prostovoljci v ZDA, starejši od 60 let, so v primerjavi z mlajšimi doživeli večji porast v zadovoljstvu z življenjem, še posebno pri več opravljenih urah prostovoljstva. Razlog je lahko razlikovanje v obliki prostovoljske dejavnosti med starejšimi in mlajšimi odraslimi, vendar je verjetnejši vzrok za razlike pomen, ki ga prostovoljstvo predstavlja posamezniku (Van Willigen, 2000). Pri prostovoljcih ( $N = 917$ ), starih od 55 do 75 let, ima količina ur, ki jih oseba nameni prostovoljstvu (pribl. 10 ur na teden), neposreden pozitiven učinek na psihološko blagostanje devet let pozneje (Choi in Kim, 2011). Tudi v metaanalizi osmih raziskav opozarjajo, da je v študijah prisotna velika variabilnost v količini ur, ki jih posameznik nameni prostovoljstvu, rezultati metaanalize pa kažejo, da prostovoljci, stari med 50 in 94 let, doživijo porast v zadovoljstvu z življenjem in v samozavesti ter občutijo več socialne podpore (Milbourn idr., 2018).

## Raziskave o negativnih učinkih prostovoljstva v tujini

Za razliko od velikega števila raziskav v tujini, ki se osredotočajo na pozitivne učinke prostovoljstva na prostovoljca, je raziskav o negativnih učinkih malo. Avtorji te najpogosteje omenjajo samo kot dodatek pri člankih, ki so

osredotočeni na pozitivne učinke, ali pa jih raziskujejo pri omejenih vzorcih. Na primer Maes in sodelavci (2019) so pri vzorcu 422 žensk v Etiopiji ugotovili, da imajo prostovoljke slabše psihosocialne in ekonomske izide kot neprostovoljke. Podvržene so negativnim govoricam, psihološkemu distressu in nižjemu socialno-ekonomskemu statusu. Problem je, da so te prostovoljke pravzaprav del zdravstvenih sil v manj razvitih državah, ki ne dobijo plačila z utemeljitvijo, da jim prostovoljsko delo prinaša pozitivne psihosocialne posledice. Prostovoljci pri organizaciji Hospic, ki pomaga terminalno bolnim pacientom, so v dveh raziskavah (fokusna skupina,  $N = 17$ , in polstrukturirani intervjuji,  $N = 15$ ) v Združenih državah Amerike večinoma poročali, da je njihovo delo zadovoljujoče in ni stresno. Kljub temu so opisovali situacije in izkušnje, ki jih uvrščamo med stresne (npr. smrt pacienta). Razlog za to je lahko, da so v resnici doživljali stres, vendar ga retrogradno niso prepoznali (Brown, 2011; Dein in Abbas, 2005). Kamerade in Bennett (2018) sta pri 2440 brezposelnih iz 29 držav Evropske unije ugotovila, da imajo v državah, kjer so ugodnosti za brezposelne majhne, brezposelni, ki so prostovoljci, slabše duševno zdravje kot tisti brezposelni, ki niso prostovoljci. W. Black in R. Living (2004) sta ugotovili, da nekateri kot učinke prostovoljstva navajajo tudi negativna čustva (npr. žalost), frustracije in stres.

## Vpliv mentorja na učinke prostovoljstva

Raziskav o mentoriranju prostovoljcev v prostovoljskih organizacijah ni veliko. V poglavju o mentorstvu (»Kdo so strici iz ozadja – vloga mentorja skozi oči prostovoljcev«) pa lahko preberemo, da prisotnost mentorja v delovnih organizacijah pozitivno vpliva na rast in razvoj mentoriranca. Prisotnost mentorja se povezuje npr. z mentorirančevim zadovoljstvom z delom, samozavestjo, samostojnostjo, nižjim nivojem stresa, zaupanjem v lastne sposobnosti, občutkom skupnosti, občutkom pripadnosti, pozitivnimi občutki do dela in z zmanjšanjem števila konfliktov.

## Namen naše raziskave

Namen naše raziskave je bil raziskati zaznane negativne in pozitivne učinke prostovoljstva na prostovoljce oz. spremembe, ki jih prostovoljci doživijo kot posledico udejstvovanja v prostovoljskih aktivnostih. Izvedle smo prvo vseslovensko raziskavo, katere rezultati lahko služijo kot izhodišče za prakso, in sicer za spodbujanje prostovoljskih dejavnosti ter ozaveščanje prevladujočih pozitivnih učinkov opravljanja prostovoljskega dela v splošni

populaciji. Na podlagi predhodnih raziskav in literature smo postavile 4 hipoteze. Naša prva hipoteza je bila, da bodo prostovoljci v povprečju poročali o večjem številu pozitivnih kot negativnih sprememb. Predhodne raziskave kažejo, da prihaja do več pozitivnih učinkov, vendar zelo malo raziskav vključuje tudi negativne učinke, zaradi česar smo želele to preveriti tudi pri slovenskem vzorcu. Druga hipoteza, ki smo jo zastavile na podlagi pregleda teorije področja in predhodnih raziskav, je bila, da bodo prostovoljci o pozitivni spremembi najpogosteje poročali pri spremenljivkah pozitivna čustva in socialni stiki. Ti dve spremenljivki smo izbrale tudi zato, ker menimo, da prostovoljska pomoč drugim ljudem ali organizacijam pri prostovoljcih pogosto sproža doživljanje pozitivnih čustev, poleg tega pa gre velikokrat za različne dejavnosti, kjer so prisotni socialni stiki. Prostovoljec lahko tako spozna nove ljudi in razširi lastno socialno mrežo. S tretjo hipotezo smo predvidele, da bodo prostovoljci o negativni spremembi najpogosteje poročali pri spremenljivki stres, saj lahko kot pri vsakem delu, tudi prostovoljskem, pogosto pride do različnih stresnih situacij, časovnih pritiskov in previsokih zahtev. Naša četrta hipoteza pa je bila, da bodo prostovoljci, ki so imeli mentorja, v primerjavi s prostovoljci, ki niso imeli mentorja pri uvajanju v delo, v povprečju poročali o večji pozitivni spremembi pri vseh spremenljivkah. Predvidele smo pozitiven vpliv mentorja, saj je mentor nekdo, na kogar se lahko prostovoljec obrne, prostovoljca usmerja, mu pomaga pri spopadanju z izzivi ter spremlja njegov napredek.

## Metoda

### Udeleženci

Na nagovor ankete je kliknilo 2388 posameznikov, na anketo 1320 posameznikov, 1090 posameznikov je anketo izpolnilo le delno. Po izbrisu udeležencev, ki našega dela vprašalnika o zaznanih spremembah zaradi prostovoljstva niso izpolnili, je naš končni vzorec zajemal 721 prostovoljcev. Ker nekateri od teh udeležencev celotnega vprašalnika niso izpolnili do konca, demografskih podatkov vseh 721 prostovoljcev nimamo na voljo. Od 694 udeležencev, ki so odgovorili tudi na vprašanje o spolu, je bilo 109 moških (16 %), 580 žensk (84 %) in 5 (< 1 %) oseb, ki so označile »drugo«. Od 695 udeležencev, ki so odgovorili tudi na vprašanje o statusu, je bilo 32 dijakov (5 %), 131 študentov (19 %), 100 brezposelnih (14 %), 246 zaposlenih (35 %) in 186 oseb v pokoju (27 %).

Vzorec za analizo razlik v zaznanih spremembah zaradi prostovoljstva med prostovoljci, ki mentorja imajo, in tistimi, ki ga nimajo, je zajemal 675 prostovoljcev. Izključili smo prostovoljce, ki na vprašanje o prisotnosti mentorja niso odgovorili ali pa so odgovorili »Nisem prepričan/-a«. Od 650 udeležencev, ki so poleg tega odgovorili tudi na vprašanje o spolu, je bilo 95 moških (15 %), 551 žensk (85 %) in 4 osebe, ki so označile drugo (< 1 %). Od 651 udeležencev, ki so odgovorili tudi na vprašanje o statusu, je bilo 26 dijakov (4 %), 123 študentov (19 %), 88 brezposelnih (14 %), 235 zaposlenih (36 %) in 179 oseb v pokoju (27 %).

### **Pripomočki**

Uporabile smo kratek vprašalnik o vplivu prostovoljstva na spremembe v življenju prostovoljcev, ki obsega 18 postavk, in sicer: samozavest, socialni stiki, občutek življenjskega smisla, negativne govornice o meni, komunikacijske veščine, občutek, da sem koristen, zadovoljstvo z življenjem, stres, veščine sodelovanja, pozitivna čustva, duševno zdravje, poklicne veščine, iznajdljivost, negativna čustva, prilagodljivost, občutek odgovornosti, vživljanje v doživljanje drugih oseb in občutek pripadnosti. Naloga udeleženca je bila, da razmisli, kako je prostovoljstvo vplivalo nanj in na 7-stopenjski lestvici označi, v kolikšni meri je doživel spremembe pri naštetih področjih kot posledice vključevanja v prostovoljske aktivnosti. Pri lestvici je stopnja 1 predstavljala veliko spremembo v negativno smer, stopnja 7 veliko spremembo v pozitivno smer, stopnja 4 pa odsotnost spremembe.

### **Postopek**

Podatke smo študenti 2. letnika magistrskega študija psihologije zbirali novembra 2020 prek spletne strani 1ka.si v okviru vseslovenske raziskave o prostovoljstvu. Vprašalnik smo delili med študente psihologije, na različnih spletnih straneh Facebook, tako v obliki osebnih objav kot v obliki objav na spletnih straneh različnih prostovoljskih skupin in društev, npr. Društvo študentov psihologije Slovenije. Pri zbiranju podatkov nam je pomagala tudi Slovenska filantropija.

Na podlagi pozitivnih in negativnih učinkov prostovoljstva na prostovoljca, ugotovljenih v predhodnih raziskavah, ki so predstavljene v uvodu, smo oblikovale kratek vprašalnik o vplivu prostovoljstva na spremembe v življenju prostovoljcev, ki je bil del daljšega vprašalnika o prostovoljstvu. Da bi se

prepričale o razumljivosti navodil našega dela vprašalnika, smo ga v pregled poslale desetim znancem, ki so ga ocenili kot ustreznega.

Zbrane podatke smo obdelale s pomočjo programov Excel in RStudio. Najprej smo naredile pregled opisnih statistik in manjkajočih vrednosti. S pregledom asimetričnosti in sploščenosti, histogramov in testiranjem hipotez o normalnosti porazdelitve smo ugotovile, da se podatki ne porazdeljujejo normalno. Imele smo veliko oseb z manjkajočimi vrednostmi. Izločile smo osebe, ki na naš del vprašalnika niso odgovorile v celoti (363 oseb), in tiste, ki so imeli več kot pet manjkajočih vrednosti (osem oseb). Za osebe z manj kot petimi manjkajočimi vrednostmi smo opravile postopek enkratnega vstavljanja oz. ocenjevanja manjkajočih vrednosti. Pri teh podatkih smo ponovno pregledale opisne statistike in izvedle frekvenčno porazdelitev odgovorov za vsako postavko, kar je služilo kot osnova za preverjanje prvih treh hipotez in interpretacijo rezultatov. Ker se podatki niso porazdeljevali normalno, smo za preverjanje četrte hipoteze uporabile enostranski neparometrični Mann-Whitneyev  $U$ -test. Udeležence smo razdelile v dve skupini, v prvi so bili tisti, ki so poročali, da so imeli kot prostovoljci kadarkoli formalnega ali neformalnega mentorja, v drugi pa tisti, ki so poročali, da mentorja niso imeli.

## Rezultati

Tabela 1: *Mere centralne tendence, razpršenosti, sploščenosti in asimetrije za vse postavke Vprašalnika o vplivu prostovoljstva na spremembe v življenju prostovoljcev (N = 721)*

Spremenljivka	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>As</i>	<i>Spl</i>	<i>SE</i>
Občutek, da sem koristen	6,11	0,94	6	2	7	-0,83	-0,17	0,04
Občutek odgovornosti	5,76	1,16	6	1	7	-0,55	-0,52	0,04
Vživljanje v doživljanje druge osebe	5,74	1,13	6	1	7	-0,46	-0,68	0,04
Pozitivna čustva	5,74	1,04	6	2	7	-0,33	-0,82	0,04
Občutek pripadnosti	5,73	1,15	6	1	7	-0,50	-0,53	0,04
Zadovoljstvo z življenjem	5,65	1,08	6	1	7	-0,31	-0,62	0,04
Občutek življenjskega smisla	5,64	1,17	6	1	7	-0,43	-0,47	0,04
Socialni stiki	5,62	1,09	6	2	7	-0,35	-0,56	0,04
Veščine sodelovanja	5,59	1,09	6	2	7	-0,29	-0,68	0,04
Komunikacijske veščine	5,59	1,07	6	1	7	-0,29	-0,53	0,04



Spremenljivka	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>As</i>	<i>Spl</i>	<i>SE</i>
Samozavest	5,56	1,12	6	1	7	-0,25	-0,78	0,04
Iznajdljivost	5,54	1,16	6	1	7	-0,45	-0,02	0,04
Prilagodljivost	5,44	1,09	5	1	7	-0,16	-0,51	0,04
Poklicne veščine	5,31	1,22	5	1	7	-0,24	-0,29	0,05
Duševno zdravje	5,17	1,17	5	1	7	0,20	-0,92	0,04
Stres	4,18	1,34	4	1	7	0,08	0,53	0,05
Negativna čustva	4,10	1,41	4	1	7	0,02	0,62	0,05
Negativne govorice o meni	3,93	1,30	4	1	7	-0,11	1,31	0,05

Porazdelitev odgovorov je bila pri večini spremenljivk levo asimetrična, porazdelitev odgovorov pri spremenljivkah duševno zdravje, stres in negativna čustva pa desno asimetrična. Povprečja odgovorov pri vseh spremenljivkah z izjemo negativnih govoric o meni so višja od vrednosti 4, ki označuje odsotnost spremembe. Pri teh spremenljivkah je torej v povprečju prišlo do pozitivne spremembe, pri spremenljivki negativne govorice o meni pa do negativne. O najvišji pozitivni spremembi so prostovoljci v povprečju poročali pri spremenljivki občutek, da sem koristen (tabela 1).

Tabela 2: *Frekvenčna porazdelitev odgovorov (%) prostovoljcev (N = 721) za vsako postavko pri 7-stopenski lestvici s seštevki pozitivnih ter negativnih sprememb*

Pogostost odgovorov (%)									
Spremenljivka	1	2	3	4	5	6	7	Σ1,2,3	Σ5,6,7
Občutek, da sem koristen	0	< 1	0	6	19	32	43	< 1	94
Pozitivna čustva	0	< 1	1	13	28	30	29	1	86
Zadovoljstvo z življenjem	< 1	< 1	< 1	16	28	28	27	1	83
Socialni stiki	0	1	1	16	28	29	26	1	83
Komunikacijske veščine	< 1	< 1	< 1	18	27	30	24	1	82
Veščine sodelovanja	0	1	1	17	28	29	25	1	82
Vživljanje v doživljanje drugih oseb	< 1	< 1	1	17	22	27	33	1	82
Občutek pripadnosti	< 1	< 1	1	17	22	27	33	1	82
Občutek odgovornosti	< 1	0	1	19	18	29	34	1	80
Samozavest	< 1	< 1	1	20	26	27	26	1	79
Občutek življenjskega smisla	< 1	< 1	1	19	23	25	31	1	79

Pogostost odgovorov (%)									
Iznajdljivost	1	< 1	1	20	25	28	25	1	78
Prilagodljivost	< 1	0	1	22	29	27	20	1	77
Poklicne veščine	1	1	1	30	23	24	21	2	68
Duševno zdravje	< 1	< 1	1	36	24	20	19	2	63
Stres	4	5	11	50	15	7	8	21	29
Negativna čustva	6	6	7	56	11	5	9	19	25
Negativne govornice o meni	7	6	5	65	8	3	6	18	17

Seštevek odgovorov pri stopnjah lestvice 5, 6 in 7 kaže, kolikšen odstotek prostovoljcev je pri posamezni spremenljivki zaznal pozitivno spremembo, ne glede na velikost te spremembe. Seštevek odgovorov pri stopnjah lestvice 1, 2 in 3 pa odstotek prostovoljcev, ki so pri posamezni spremenljivki zaznali negativno spremembo. V povprečju so prostovoljci poročali o veliko več pozitivnih spremembah kot posledicah prostovoljstva (70,6 %) kot o negativnih (4,1 %). Odgovor, da do spremembe ni prišlo, pa v povprečju predstavlja 25,4 % vseh odgovorov. Rezultati kažejo, da so prostovoljci v povprečju poročali o večjem številu pozitivnih kot negativnih sprememb (tabela 2).

Skoraj vsi prostovoljci (94 %) so poročali o povečanju občutka koristnosti, 86 % prostovoljcev pa je poročalo, da so zaradi prostovoljskega dela občutili več pozitivnih čustev. Na tretjem mestu po pogostosti odgovorov pa sta dve spremenljivki, in sicer je 83 % vseh prostovoljcev poročalo o pozitivni spremembi glede zadovoljstva z življenjem in socialnih stikov (tabela 2).

Največji odstotek negativnih sprememb lahko opazimo pri spremenljivkah stres, negativna čustva in negativne govornice o meni, in sicer je 21 % prostovoljcev poročalo, da se je zaradi opravljanja prostovoljskega dela njihovo doživljanje stresa povečalo, 19 % prostovoljcev je poročalo o povečanju pojava negativnih čustev in 18 % o povečanju negativnih govornic o njih samih. Še vedno je pri teh spremenljivkah odstotek pozitivnih sprememb večji od odstotka negativnih sprememb, saj je 29 % prostovoljcev poročalo o zmanjšanju stresa in 25 % o zmanjšanju negativnih čustev zaradi prostovoljstva. Izjema je spremenljivka negativne govornice o meni, pri kateri je negativnih sprememb za 1 % več kot pozitivnih. Prostovoljci so torej najmanj pozitivnih sprememb doživljali glede negativnih govornic o njih samih, večina (65 %) pa pri negativnih govornicah ni zaznala sprememb. Prav tako polovica

prostovoljcev (50 %) ni zaznala spremembe v doživljanju stresa zaradi prostovoljskega dela in več kot polovica prostovoljcev (56 %) ni zaznala spremembe v negativnih čustvih (tabela 2).

Tabela 3: Primerjava povprečnih sprememb pri postavkah Vprašalnika o vplivu prostovoljstva na spremembe v življenju prostovoljcev pri prostovoljcih, ki so imeli mentorja ( $N = 493$ ), in tistih, ki ga niso imeli ( $N = 182$ )

Spremenljivka	Skupina	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	Mann Whitney <i>U</i> -test	<i>p</i>
Samozavest	Z mentorjem	5,66	1,08	6	50921	0,003**
	Brez mentorja	5,37	1,19	5		
Socialni stiki	Z mentorjem	5,71	1,03	6	50971	0,002**
	Brez mentorja	5,44	1,13	5		
Občutek življenjskega smisla	Z mentorjem	5,71	1,15	6	50671	0,004**
	Brez mentorja	5,45	1,20	5		
Negativne govornice o meni	Z mentorjem	3,98	1,33	4	47480	0,088
	Brez mentorja	3,83	1,23	4		
Komunikacijske veščine	Z mentorjem	5,69	1,05	6	53024	< 0,001**
	Brez mentorja	5,35	1,10	5		
Občutek, da sem koristen	Z mentorjem	6,17	0,92	6	50406	0,004**
	Brez mentorja	5,96	0,98	6		
Zadovoljstvo z življenjem	Z mentorjem	5,70	1,07	6	49045	0,027*
	Brez mentorja	5,53	1,09	6		
Stres	Z mentorjem	4,24	1,35	4	49565	0,012*
	Brez mentorja	3,98	1,26	4		
Veščine sodelovanja	Z mentorjem	5,68	1,03	6	50726	0,003**
	Brez mentorja	5,40	1,19	5		
Pozitivna čustva	Z mentorjem	5,79	1,04	6	48467	0,048*
	Brez mentorja	5,64	1,05	6		
Duševno zdravje	Z mentorjem	5,25	1,18	5	49888	0,010*
	Brez mentorja	5,02	1,16	5		
Poklicne veščine	Z mentorjem	5,44	1,18	6	53581	< 0,001**
	Brez mentorja	5,00	1,30	5		
Iznajdljivost	Z mentorjem	5,63	1,14	6	52340	< 0,001**
	Brez mentorja	5,30	1,18	5		

Spremenljivka	Skupina	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	Mann Whitney <i>U</i> -test	<i>p</i>
Negativna čustva	Z mentorjem	4,19	1,40	4	50301	0,004**
	Brez mentorja	3,84	1,36	4		
Prilagodljivost	Z mentorjem	5,51	1,08	6	51662	< 0,001**
	Brez mentorja	5,22	1,13	5		
Občutek odgovornosti	Z mentorjem	5,82	1,15	6	50420	0,005**
	Brez mentorja	5,57	1,20	6		
Vživljanje v čustva drugih oseb	Z mentorjem	5,84	1,09	6	51343	0,001**
	Brez mentorja	5,54	1,17	6		
Občutek pripadnosti	Z mentorjem	5,79	1,12	6	49958	0,009**
	Brez mentorja	5,54	1,23	6		

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

Med prostovoljci, ki so imeli mentorja, in tistimi, ki ga niso imeli, se kažejo razlike v spremembah zaradi prostovoljstva (tabela 3). Pri vseh spremenljivkah so prostovoljci, ki so imeli mentorja, poročali o večji pozitivni spremembi kot tisti, ki ga niso imeli. Razlika med skupinama je za vse spremenljivke, razen za negativne govorice o meni, tudi statistično značilna.

## Razprava

### Prostovoljci poročajo o številnih pozitivnih spremembah

Predvidevale smo, da bodo prostovoljci v povprečju poročali o večjem številu pozitivnih kot negativnih sprememb. Na podlagi rezultatov lahko to hipotezo sprejmemo, saj v povprečju kar 70,7 % vseh odgovorov prostovoljcev predstavlja pozitivne spremembe, negativne pa v povprečju le 4,1 % odgovorov. A. Gril (2005) ugotavlja, da prostovoljstvo prostovoljcem prinaša številne pozitivne spremembe in koristi na različnih življenjskih področjih, kar potrjuje tudi več tujih raziskav (npr. Black in Living, 2004; Brown idr., 2012; Gilster, 2012; Griep idr., 2014). Poleg tega prostovoljsko dejavnost že samo po sebi dojemamo kot nekaj pozitivnega in kot nekaj, kar predstavlja številne raznovrstne koristi tudi za same prostovoljce.

### **Občutek koristnosti kot najpogosteje zaznan pozitiven učinek**

Predpostavile smo, da bodo prostovoljci najpogosteje poročali o pozitivni spremembi pri spremenljivkah pozitivna čustva in socialni stiki. Te hipoteze ne moremo sprejeti, saj rezultati kažejo, da so prostovoljci najpogosteje poročali o pozitivni spremembi pri občutku, da so koristni. Že sama prostovoljska dejavnost implicira, da prostovoljci počnejo nekaj dobrega, cenjenega s strani drugih in imajo posledično pri tem občutek, da so koristni. Občutek koristnosti se je izkazal kot najbolj univerzalno zaznan učinek prostovoljstva. Z našo hipotezo smo se zelo približale dejanskim rezultatom, ker je bila na drugem mestu po pogostosti spremenljivka pozitivna čustva, spremenljivka socialni stiki pa na četrtem. Prav tako nismo predvidele, da se bo na tretjem mestu po pogostosti pojavila pozitivna sprememba pri spremenljivki zadovoljstvo z življenjem. Prostovoljska dejavnost, če jo prostovoljec osmisli in se je udeležuje iz lastnega veselja, pomembno prispeva tudi k splošnemu zadovoljstvu z življenjem. V preteklih raziskavah večinoma ni omenjen le en sam učinek, ki bi se najpogosteje pojavljal pri vseh prostovoljcih, temveč so omenjeni številni učinki. A. Gril (2005) naveda, da se pri posamezniku zaradi prostovoljstva med drugim pojavijo spremembe, povezane s samopodobo, kamor se uvršča tudi občutek koristnosti. Prav tako pa navaja pojav sprememb, povezanih z medosebnimi odnosi, kot so socialni stiki. O pogostejšem doživljanju pozitivnih čustev pa so npr. poročali tudi prostovoljci v Veliki Britaniji (Black in Living, 2004), ampak avtorja raziskave to omenjata le kot enega od zaznanih učinkov in ne kot najpogostejšega. Ker je torej težko predpostaviti, kateri pozitivni učinki bodo najpogosteje zastopani, smo pri oblikovanju hipoteze delno izhajale tudi iz lastnih izkušenj in doživljanja ob opravljanju prostovoljskega dela.

### **Stres kot najpogosteje zaznan negativni učinek**

Predpostavile smo, da bodo prostovoljci najpogosteje poročali o negativni spremembi pri spremenljivki stres, saj se lahko tudi prostovoljci znajdejo v različnih stresnih situacijah zaradi narave svojega dela. Na podlagi rezultatov, ki kažejo največji delež zaznanih negativnih sprememb pri tej spremenljivki, lahko to hipotezo sprejmemo. Ugotovitve o povečanem doživljanju stresa se skladajo tudi z rezultati tujih raziskav, ki kažejo na psihološki distress in soočanje s stresnimi situacijami pri prostovoljskem delu (npr. Brown, 2011; Dein in Abbas, 2005; Maes idr., 2019). Na preobremenjenost prostovoljcev so opozorili tudi avtorji slovenskih raziskav, npr.

T. Baumkirher in sodelavke (2012) ter L. Kobal Možina (2007), ki med drugim navajajo tudi pojav izgorelosti pri prostovoljcih. Še vedno pa je večji delež prostovoljcev poročal o znižanju kot o zvišanju stresa. Razlog so lahko številni pozitivni učinki, ki delujejo kot posledica izvajanja prostovoljskega dela in ki ublažijo doživljanje stresa. Poleg tega prostovoljstvo lahko predstavlja prekinitev nezaželene rutine v življenju prostovoljcev ter drugačno, zanimivo okolje, ki morda prostovoljcem pomaga pri spoprijemanju s stresom in posledično pripomore k znižanju stresa. Možno je tudi, da se prostovoljci zaradi prostovoljskih aktivnosti počutijo bolj kompetentne in pridobijo različne nove veščine, ki jim lahko koristijo v službi, kar zopet lahko zniža njihovo doživljanje stresa. Poudariti pa je treba, da stres ni edina spremenljivka, pri kateri so prostovoljci poročali o negativnih spremembah. Naši rezultati namreč kažejo na to, da so skoraj v enaki meri prostovoljci negativne spremembe zaznali tudi pri spremenljivkah negativna čustva in negativne govorce o meni. Gre torej za tri negativne učinke prostovoljstva na prostovoljce, ki so bili identificirani v tujih (npr. Black in Living, 2004; Maes idr., 2019) in slovenskih raziskavah (npr. Kobal Možina, 2007).

### **Vpliv prisotnosti mentorja na zaznane spremembe**

Zanimalo nas je, ali bodo prostovoljci, ki so imeli mentorja, v primerjavi s prostovoljci, ki mentorja niso imeli, v povprečju poročali o večji pozitivni spremembi pri vseh spremenljivkah. To lahko potrdimo. Pri vseh spremenljivkah, razen pri spremenljivki negativne govorce o meni, je ta razlika tudi statistično značilna (tabela 3). Ugotovitve se skladajo z izsledki o vplivu mentorja v delovnih organizacijah (v poglavju »Kdo so strici iz ozadja – vloga mentorja skozi oči prostovoljcev«). Prostovoljci z mentorjem so, v primerjavi s prostovoljci brez mentorja, poročali o večji pozitivni spremembi v samozavesti, občutku pripadnosti in ravni stresa. Predvidevamo, da na večje pozitivne spremembe pri skupini prostovoljcev z mentorjem vplivajo podpora mentorja, postavljanje izzivov, pomoč, spremljanje ipd. Do nepomembne statistično značilne razlike med skupinama pri spremenljivki negativne govorce o meni je lahko prišlo zaradi različnih razlogov. Prvi je, da spremenljivke nismo dovolj jasno zasnovali oz. smo jo slabo poimenovali in razložile, saj je bilo pri tej postavki največ manjkajočih vrednosti. Možen razlog je tudi, da prostovoljci negativnih govoric ne povezujejo s prostovoljstvom oz. se negativne govorce pri prostovoljskem delu niso pojavljale. Ker je to tudi spremenljivka, pri kateri je največji odstotek odgovorov, da ni prišlo do spremembe, je možno tudi, da so ta odgovor izbrali tisti, ki res

menijo, da ni prišlo do spremembe, pa tudi tisti, ki postavke niso dobro razumeli in so zaradi tega izbrali srednji odgovor.

### **Omejitve in predlogi za nadaljnje raziskovanje**

Omejitev naše raziskave je, da so prostovoljci o zaznanih učinkih oz. spremembah poročali sami, torej tega nismo objektivno preverile. Poleg tega nismo preverjale, ali udeleženci vprašanje ter posamezne postavke ustrezno razumejo, saj je bil vprašalnik zastavljen v spletni obliki. Čeprav je naš vzorec ustrezno velik, pa je lahko pomanjkljivost ta, da ga sestavljajo večinoma ženske prostovoljke, prav tako pa je vanj zajeto le manjše število mlajših oseb, npr. osnovnošolskih in srednješolskih prostovoljcev, zato ugotovitve niso popolnoma posplošljive.

Na področju raziskovanja učinkov prostovoljstva na prostovoljca bi bilo smiselno opraviti več vzročnih in ne le korelacijskih študij. Potrebno bi bilo raziskati še razlike v velikosti pozitivnih in negativnih sprememb med starostnimi skupinami prostovoljcev ter med področji, na katerih so najbolj aktivni. Smiselno in zanimivo bi bilo tudi podrobneje raziskati negativne učinke in se vprašati, ali morda obstajajo razlike v pojavu negativnih učinkov glede na področje prostovoljskega dela. S tem bi lahko v praksi bolj usmerili pozornost na določene starostne skupine prostovoljcev ter področja prostovoljstva, pri katerih obstaja večje tveganje za pojav negativnih učinkov. Učinke oz. zaznane spremembe bi bilo dobro preveriti tudi glede na čas, ki ga prostovoljec nameni prostovoljskemu delu in koliko časa vztraja v prostovoljski dejavnosti, koristna pa bi bila tudi informacija o tem, koliko časa so prisotni učinki prostovoljskega dela na prostovoljca.

### **Zaključek in prenos ugotovitev v prakso**

Naša raziskava ponuja pregled samoporočanih učinkov prostovoljskega dela na prostovoljce v Sloveniji in zajema tudi izsledke o vplivu mentorja na te učinke. Raziskovanje učinkov prostovoljstva na prostovoljca je pomembno, saj omogoča utemeljeno poročanje o pozitivnih in negativnih spremembah, ki jih lahko v svojem življenju doživijo prostovoljci.

Ugotovile smo, da prostovoljstvo prinaša številne pozitivne spremembe v življenje prostovoljcev. Največ pozitivnih sprememb so prostovoljci zaznali pri občutku, da so koristni, pri pozitivnih čustvih, zadovoljstvu z življenjem in socialnih stikih. Do večjih pozitivnih sprememb pa je prišlo pri prostovoljcih, ki so imeli mentorja.

Naše zaključke lahko uporabijo prostovoljske organizacije pri privabljanju novih prostovoljcev, spodbujanju in ozaveščanju prostovoljcev, ki prostovoljsko delo že opravljajo, ter pri vzpostavljanju sistema mentoriranja in prepoznavanju koristi tega sistema za prostovoljce. Poleg tega lahko naši izsledki prostovoljcem pomagajo osmisлити delo, ki ga opravljajo, ter prepoznati pozitivne spremembe, ki jim jih prostovoljstvo prinaša.

Prostovoljske organizacije lahko prostovoljsko delo promovirajo z informiranjem o možnih učinkih prostovoljskega dela. Za zmanjšanje pojava morebitnih negativnih učinkov prostovoljstva, kot so stres in negativna čustva, lahko prostovoljske organizacije prostovoljcem premišljeno določajo delovne naloge, pri tem upoštevajo njihove potrebe in želje ter jim prisluhnejo. Pozitivne učinke pri svojih prostovoljcih lahko spodbujajo tudi z mentorstvom. Z udejstvovanjem v prostovoljskih aktivnostih prostovoljci nabirajo različne izkušnje in razvijajo svoje poklicne veščine, kar lahko predstavlja doprinos k njihovi vrednosti na trgu dela.

## Literatura

- Baines, S. in Hardill, I. (2008). »At least I can do something«: The work of volunteering in a community beset by worklessness. *Social Policy and Society*, 7(3), 307–317.
- Baumkircher, T., Modic, J. in Mrak Merhar, I. (2012). *Prostovoljstvo mladih. Programski dokument*. [http://mss.si/wp/wp-content/uploads/2019/02/2012-04-23\\_mss\\_-\\_prostovoljstvo\\_mladih\\_web.pdf](http://mss.si/wp/wp-content/uploads/2019/02/2012-04-23_mss_-_prostovoljstvo_mladih_web.pdf)
- Binder, M. in Freytag, A. (2013). Volunteering, subjective well-being and public policy. *Journal of Economic Psychology*, 34, 97–119.
- Black, W. in Living, R. (2004). Volunteerism as an occupation and its relationship to health and wellbeing. *British Journal of Occupational Therapy*, 67(12), 526–532.
- Brown, K. M., Hoyer, R. in Nicholson, M. (2012). Self-esteem, self-efficacy, and social connectedness as mediators of the relationship between volunteering and well-being. *Journal of Social Service Research*, 38, 468–483.
- Casiday, R., Kinsman, E., Fisher, C. in Bamba, C. (2008). *Volunteering and health: What impact does it really have?* Volunteering England. <https://www.ncvo.org.uk/ncvo-volunteering>
- Choi, N. G. in Kim, J. (2011). The effect of time volunteering and charitable donations in later life on psychological wellbeing. *Ageing and Society*, 31(4), 590–610.
- Dein, S. in Abbas, S. Q. (2005). The stresses of volunteering in a hospice: A qualitative study. *Palliative Medicine*, 19(1), 58–64.
- Gilster, M. E. (2012). Comparing neighborhood-focused activism and volunteerism: Psychological well-being and social connectedness. *Journal of Community Psychology*, 40(7), 769–784.
- Griep, Y., Hyde, M., Vantilborgh, T., Bidee, J., De Witte, H. in Peperman, R. (2014). Voluntary work and the relationship with unemployment, health and well-being:



- A two-year follow-up study contrasting a materialistic and psychosocial pathway perspective. *Journal of Occupational Health Psychology*, 20(2), 190–204.
- Gril, A. (2005). *Prostovoljno delo mladih v Ljubljani*. <https://www.ljubljana.si/assets/Uploads/publication/6100/povzetek-pd-mo.pdf>
- Jiang, D., Warner, L. M., Chong, A. M., Li, T., Wolff, J. K. in Chou, K. (2020). Benefits of volunteering on psychological well-being in older adulthood: Evidence from a randomized controlled trial. *Aging and Mental Health* 25(4), 641–649.
- Kamenko Mayer, J. in Šehić Relić, L. (2020). *Making it matter – the impact of volunteering on social inclusion. Impact measurement tool manual*.
- Kamerade, D. in Bennett, M. R. (2018). Rewarding work: Cross-national differences in benefits, volunteering during unemployment, well-being and mental health. *Work, Employment and Society*, 32(1), 38–56.
- Khilnani, A. (2018). Doing well by doing good benefits for the benefactor. *Gettysburg Social Sciences Review*, 2(1), 27–38.
- Kobal Možina, L. (2007). Stili navezanosti pomagajočih prostovoljcev in soočanje s stresom pri nudenju psihosocialne pomoči. *Psihološka obzorja*, 16(4), 77–97.
- Krajnik, P. (2020). *Prostovoljstvo in zaposljivost mladih v Sloveniji* [magistrsko delo]. Repozitorij Univerze v Mariboru.
- Maes, K., Closser, S., Tesfaye, Y. in Abesha, R. (2019). Psychosocial distress among unpaid community health workers in rural Ethiopia: Comparing leaders in Ethiopia's Women Development Army to their peers. *Social Science and Medicine*, 230, 138–146.
- Magnani, E. in Zhu, R. (2018). Does kindness lead to happiness? Voluntary activities and subjective well-being. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 77, 20–28.
- Milbourn, B., Saraswati, J. in Buchanan, A. (2018). The relationship between time spent in volunteering activities and quality of life in adults over the age of 50 years: A systematic review. *British Journal of Occupational Therapy*, 81(11), 613–623.
- Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 55B(5), 308–318.

## BEING A VOLUNTEER CHANGES YOU – THE EFFECTS OF VOLUNTEERING ON THE VOLUNTEER AND THE ROLE OF MENTORSHIP

*The aim of our study was to investigate positive and negative effects of volunteering on volunteers. We wanted to find out which changes volunteers perceive in their lives as consequences of volunteering, and if volunteers who had a mentor perceive more positive change than those without one. A total of 721 volunteers responded, and their perception of any changes due to volunteering were measured on a 7-point scale. The results show that on average volunteers perceived positive changes more often than negative ones. Moreover, more positive changes were reported in the group of volunteers who had a mentor. Almost every*

*volunteer reported that they felt more useful because of volunteering. More than 80 % reported positive changes with regard to experiencing positive emotions, along with greater satisfaction with their lives and social networks. Approximately one fifth of the sample experienced negative changes as a consequence of volunteering, such as stress, negative feelings and being the target of gossip. The findings of our study can be used by volunteering organizations to attract volunteers and recognize the value of mentorship. Furthermore, presenting the effects of volunteering to volunteers can enable them to better understand the benefits of their activities and to find meaning in them.*