

## **Psihološki učinki in korelati prostovoljstva na ravni posameznika**

*Ajda Novak, Neža Jakob, Gaja Natlačén*

*V pregledu literature smo poskušale odgovoriti na vprašanja, kakšni so pozitivni in negativni učinki prostovoljstva na posameznika ter katere demografske spremenljivke moderirajo učinke prostovoljstva. S prostovoljstvom se povezujejo številni pozitivni izidi, kot so subjektivno blagostanje, občutek smisla, nove socialne vloge, socialna povezanost in podpora, samoučinkovitost, samozavest ter duševno in telesno zdravje. Prostovoljstvo pa ima lahko tudi negativne izide, med katerimi sta najpogostejša stres in izgorelost. Demografske značilnosti prostovoljca (npr. spol, starost in status zaposlitve) ter različni kontekstualni dejavniki (motivacija, socialna podpora države, število ur opravljanja prostovoljne dejavnosti) pomembno vplivajo na učinke prostovoljstva. Trenutno primanjkuje raziskav o prostovoljstvu v slovenskem prostoru. Raziskovalci bi se morali v večji meri osredotočiti tudi na negativne posledice prostovoljstva ter identificirati potencialne intervencijske pristope za preprečevanje ali zmanjšanje teh. Veljavnost razlage psiholoških učinkov prostovoljstva bi povečale vzdolžne raziskave, saj iz obstoječih, pretežno korelacijskih raziskav, ne moremo ustrezno sklepati o smeri in naravi odnosov med spremenljivkami. Ugotovitve raziskav lahko smiselno uporabimo za spodbujanje prostovoljstva med posamezniki ter za ustvarjanje spodbudnih razmer za prostovoljce.*

## Uvod

V tem poglavju bomo avtorice razpravljale o pozitivnih in negativnih učinkih prostovoljstva na posameznika. Učinki prostovoljstva so pomembni za družbo in vsakega posameznika, saj lahko vplivajo na individualno odločitev, ali bo nekdo opravljal prostovoljstvo in ali bo v njem vztrajal. V poglavju bomo izraz prostovoljstvo uporabljale za vse oblike prostovoljnih aktivnosti, ki so izvedene pod okriljem določene prostovoljske organizacije ali pa ne. V nekaterih raziskavah namreč ni povsem jasno, ali gre za organizirano ali neformalno prostovoljstvo. S pregledom literature bomo odgovorile na naslednja vprašanja:

- Kakšni so pozitivni učinki prostovoljstva na posameznika?
- Kakšni so negativni učinki prostovoljstva na posameznika?
- Katere demografske spremenljivke vplivajo na učinke prostovoljstva in kako?

Na raziskovalna vprašanja bomo odgovorile s pomočjo kvalitativnega pregleda obstoječe literature. V pregled smo vključile raziskave, ki smo jih našle na raziskovalnih bazah PsychINFO in Google Učenjak pod ključnimi besedami: »effects of volunteer work«, »positive aspects of volunteering«, »benefits of volunteering«, »altruism«, »life satisfaction«, »well-being«, »philanthropy«, »negative aspects of volunteering«, »negative emotions«, »burnout« in »distress«. Članke smo najprej izločile na podlagi jezika, v katerem so bili napisani, pri čemer smo izločile vse članke, ki niso bili napisani v angleščini ali slovenščini. Prav tako smo v pregled vključile le članke, do katerih smo lahko v celoti dostopale prek raziskovalnih baz, časovno pa smo izločile članke, ki so bili objavljeni pred letom 2000. Nato je sledilo prebiranje raziskav ter končno izločanje tistih, ki niso odgovarjale na naša raziskovalna vprašanja. Kvalitativni pregled literature torej povzema dosedanja spoznanja iz raziskav, ki so bile izvedene v različnih državah po svetu, tudi v Sloveniji.

Večina raziskovalcev je preverjala odnos med prostovoljstvom in specifičnimi psihološkimi dejavniki, npr. stresom, zadovoljstvom z življenjem in samoučinkovitostjo. Za namen našega pregleda smo prebrale in povzele 30 raziskav. Za razliko od posameznih raziskav naše poglavje ponuja celovit pregled raznolikih pozitivnih in negativnih učinkov prostovoljstva na ravni osebe ter odgovarja na vprašanje, kateri demografski dejavniki vplivajo na povezavo med prostovoljstvom in učinki prostovoljnega dela. Kjer je mogoče, smo za primerjavo dodale tudi slovenske raziskave s področja prostovoljstva, ki dopolnjujejo spoznanja raziskav iz drugih družbenih okolij.

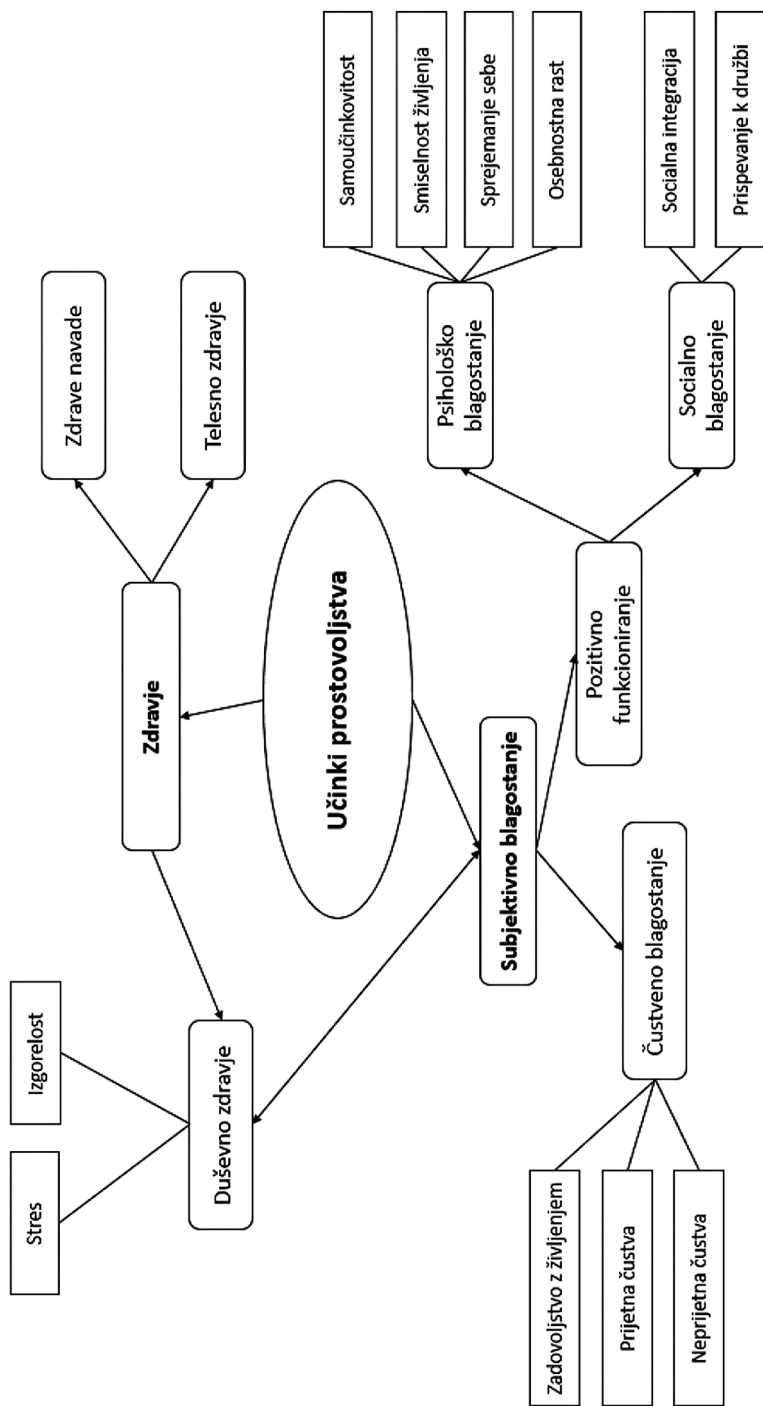
Prostovoljstvo je povezano z mnogimi pozitivnimi izidi, med drugim tudi z višjim blagostanjem (npr. Binder in Freytag, 2013), zadovoljstvom z življenjem (npr. Black in Living, 2004), duševnim zdravjem (npr. Magnani in Zhu, 2018), socialno podporo (npr. Rook in Sorkin, 2003) in povezanostjo z lokalno skupnostjo (npr. Black in Living, 2004), samoučinkovitostjo (npr. Brown idr., 2012) in samoaktualizacijo (Griep idr., 2014). Vendar pa učinki še zdaleč niso le pozitivni, prostovoljstvo lahko na posameznika deluje tudi negativno, kar je predvsem odvisno od konteksta opravljanja prostovoljnega dela in osebnih značilnosti posameznika. Na učinke prostovoljstva lahko med drugim namreč vpliva število ur opravljanja prostovoljnega dela na teden (npr. Kahana idr., 2013), starost in spol prostovoljca (npr. Kulik, 2006), število prostovoljnih dejavnosti (Fuertes in Jimenez, 2000), zaposlitveni status (npr. Baines in Hardil, 2008), socialna podpora države in motivacija za prostovoljno delo (npr. Vecina in Fernando, 2013). Med negativne učinke uvrščamo predvsem stres (npr. Kobal Možina, 2007) in izgorelost (npr. Jensen, 2010), ki lahko pomembno vplivata na duševno in fizično zdravje posameznika. S pregledom literature smo želele povzeti obstoječe raziskave iz tujine in Slovenije ter nakazati, kako bi lahko novo znanje s pridom uporabili za spodbujanje prostovoljstva v Sloveniji.

## Učinki na ravni posameznika

Učinke prostovoljstva na posameznika smo razdelile na učinke, ki se povezujejo s subjektivnim blagostanjem (Keyes, 1998) in zdravjem (telesno in duševno zdravje ter zdrave navade). V shemi so prikazani učinki prostovoljstva, kot smo jih pojmovali in organizirale v poglavju.

Subjektivno blagostanje vsebuje čustveno, družbeno in psihološko komponento ter je v povezavi s prostovoljstvom precej raziskano. S. Baines in I. Hardill (2008) v kvalitativni raziskavi, v kateri sta prostovoljce spraševali, kakšne pozitivne učinke jim je prineslo prostovoljstvo, ugotavljata, da nekateri prostovoljci menijo, da je prostovoljstvo potencialna pot iz brezposelnosti, več pa jih je povedalo, da so pridobili razne veščine in znanja, ki so jim koristili v vsakdanjem življenju in na delovnem mestu. Poročali so tudi o povišani samozavesti, zaznavanju smisla življenja, o pridobitvi vloge v družbi in o povišanju osebnega blagostanja. Kot pozitivno posledico prostovoljnega dela so našli tudi vključevanje v družabno življenje kot nasprotje temu, da le sedijo doma.

Tudi Binder in Freytag (2013) sta v svoji raziskavi preverjala odnos med subjektivnim blagostanjem in prostovoljstvom. Korelacija med



Slika 1: Shema pozitivnih in negativnih učinkov prostovoljstva, kot jih bomo predstavile v poglavju.

prostovoljstvom in subjektivnim blagostanjem, ki sta jo dobila, je bila pozitivna tudi po tem, ko sta kontrolirala spremenljivke osebnosti, socialne mreže in zaupanja. Izkazalo se je, da povezava med prostovoljstvom in subjektivnim blagostanjem ni enaka pri vseh stopnjah subjektivnega blagostanja. Prostovoljstvo se močneje povezuje s subjektivnim blagostanjem tistih, ki so manj zadovoljni, na tiste, ki imajo višje subjektivno blagostanje, pa ima manjši učinek oz. je ta bolj nekonsistenten. Sklepata, da verjetno zato, ker imajo posamezniki z višjim blagostanjem več izvorov zadovoljstva. Do podobnega rezultata sta prišla tudi E. Magnani in Zhu (2018), ki sta v Avstraliji raziskovala prostovoljstvo kot življenjski dogodek in ga tudi spremljala skozi čas. Ugotovila sta, da ima prostovoljstvo večji učinek pri posameznikih, ki so manj zadovoljni z življenjem, hkrati pa naj bi bilo to povečanje zadovoljstva le začasno in naj bi se razblinilo po enem letu.

V pregledu literature W. Black in R. Living (2004) poročata o več pozitivnih pridobitvah prostovoljstva za posameznika: pozitivna čustva, čustveno blagostanje, osebnostna rast, samozavest, občutek uspeha, sprejetost, cenjenost, socialna podpora, več kontaktov, smisel, vloga, dobrodošla sprememba od dela, nadomestitev dela po upokojitvi in povezanost s skupnostjo. Obenem pa se avtorici sprašujeta, ali so vsi ti mnogi pozitivni vidiki pravzaprav predpogoji, da se oseba odloči za prostovoljstvo, ne pa posledica prostovoljstva. V nekaterih raziskavah, ki so vključene v pregled literature, so namreč ugotovili, da med prostovoljstvom in zadovoljstvom z življenjem ni povezave, da so nekateri učinki predpogoj in ne posledica prostovoljstva (šolski uspeh, samospoštovanje in blagostanje) ter da bi mnogo posredujočih spremenljivk (starost, količina prostovoljnega dela in raven predanosti) morali v raziskavah nadzorovati, saj vplivajo na povezavo med prostovoljstvom in subjektivnim blagostanjem. P. Thoits in L. Hewitt (2001) v ZDA pa poročata, da prostovoljstvo izboljša vseh šest vidikov blagostanja (sreča, zadovoljstvo z življenjem, samospoštovanje, občutek kontrole nad življenjem, fizično zdravje in depresija). Ugotovili sta tudi, da posamezniki z višjim blagostanjem v prostovoljstvo vložijo več ur, menita pa, da je povezava med prostovoljstvom in subjektivnim blagostanjem obratnosorazmerna: posameznik z višjim blagostanjem se verjetneje odloči, da bo postal prostovoljec, kakor posameznik z nižjim subjektivnim blagostanjem.

Brown in sodelavci (2012) so prav tako raziskovali povezavo med prostovoljstvom in subjektivnim blagostanjem ter ugotovili, da prostovoljci poročajo o višjem subjektivnem blagostanju. Povezava med prostovoljstvom in subjektivnim blagostanjem pa naj ne bi bila neposredna, ampak naj bi

obstajala prek drugih spremenljivk: samospoštovanja, samoučinkovitosti in socialne povezanosti. V nemški raziskavi pa so ugotovili, da se prostovoljstvo povezuje s subjektivnim blagostanjem tako neposredno kot posredno, in sicer prek zaznane samoučinkovitosti (Müller idr., 2014).

N. Choi in Kim (2011) sta ugotavljala, kako prostovoljstvo pri starejših (nad 55 let) vpliva na blagostanje po devetih letih. Ugotovila sta, da zmerna količina prostovoljstva (do 10 ur tedensko) pozitivno vpliva na subjektivno blagostanje, medtem ko pri prostovoljcih, ki so delali več kot 10 ur tedensko, pozitivnega učinka na blagostanje ni bilo. Prednost te študije je ta, da primerja blagostanje v dveh časovnih točkah, kar nakazuje na vzročno povezanost. L. H. Huang (2019) je raziskovala prostovoljstvo v petih azijskih državah (Hongkong, Japonska, Singapur, Južna Koreja in Tajvan). Ugotovila je, da prostovoljstvo pozitivno korelira s subjektivnim blagostanjem, in sicer z zadovoljstvom z življenjem, srečo, zdravjem in zaznanim nadzorom nad življenjem. Prav tako so rezultati pokazali, da je subjektivno blagostanje v povezavi s prostovoljstvom odvisno od tipa prostovoljnega dela, ki ga prostovoljec opravlja. Prostovoljska dela so bila razdeljena na samopomoč (organizacije za samopomoč ali vzajemno pomoč) ter socialne (tip dela, kjer poskušajo rešiti družbene težave, politično prostovoljstvo, okolje), kulturne (prostovoljstvo v športu, umetnosti ali poučevanju) in dobrodelne dejavnosti (vse dobrodelne dejavnosti, tudi prostovoljstvo v okviru religije). Vrste dela se različno povezujejo z različnimi vidiki subjektivnega blagostanja, najbolj pozitivno se z blagostanjem povezuje dobrodelna dejavnost, najmanj pa socialna.

Več raziskav se je ukvarjalo s tem, ali starost moderira odnos med prostovoljstvom in subjektivnim blagostanjem. Raziskava o učinkih prostovoljstva na blagostanje pri starejših prostovoljcih (Huang, 2019) je bila narejena v Aziji, kjer je bilo skupno zbranih podatkov za 3767 udeležencev. Udeležence so za potrebe preverjanja učinkov prostovoljstva glede na starost prostovoljca razdelili v tri starostne skupine: v prvi skupini so bili prostovoljci, stari od 45 do 54 let, v drugi od 55 do 64 let ter v tretji prostovoljci, stari 65 in več let. Posebej so obravnavali še skupino upokojencev. L. H. Huang (2019) poroča, da je aktivno prostovoljstvo pomembno povezano s posameznikovim blagostanjem, razen pri prostovoljcih starih med 45 in 54 let. Pozitivni učinki prostovoljstva se kot veselje in zdravje kažejo predvsem pri prostovoljcih, starih nad 65 let in upokojenih. Podobno so blagodejni učinki prostovoljstva na zadovoljstvo z življenjem največji pri starejših od 65 let in upokojenih. Avtorica zaključuje, da so pozitivni učinki prostovoljstva povezani s starostjo. Pri starejših od 65 let in upokojenih je prostovoljstvo pozitivno povezano z

izboljšanjem zdravja, srečo in zadovoljstvom z življenjem. Ti učinki pa niso bili pomembni za populacijo prostovoljcev, mlajših od 54 let.

M. Van Willigen (2000) je podobno raziskavo izvedla v Združenih državah Amerike, vzorec pa je po starosti razdelila na mlajše od 60 let in starejše od 60 let. Z udeleženci sta bila izvedena dva intervjuja v razmaku treh let, kar pomeni, da nam rezultati študije ponudijo nekoliko bolj veljavne rezultate v smislu odnosov med spremenljivkami, saj gre za vzdolžno spremljanje posameznikov. Študija je pokazala, da ima prostovoljstvo pozitivne učinke predvsem na starejše odrasle, pri katerih se pomembno povečajo fizični in psihološki kazalniki blagostanja. Pozitivna povezanost med blagostanjem in prostovoljstvom se je povečala v odvisnosti od aktivnosti prostovoljcev. Ure prostovoljstva na letni ravni so bile pri starejših od 60 let linearno povezane z zadovoljstvom z življenjem; posamezniki, ki so prostovoljnemu delu namenili več ur letno, so v povprečju bolj zadovoljni s svojim življenjem. Pri mlajših pa se je preveč ur prostovoljnega dela letno (več kot 140 ur) kazalo v negativnih učinkih.

Vpliv prostovoljstva pri starejših so raziskovali tudi v Združenih državah Amerike (Kahana idr., 2013), kjer so našli pozitivno povezavo med prostovoljstvom in pozitivnimi čustvi ter med prostovoljstvom in zadovoljstvom z življenjem, niso pa našli povezave med prostovoljstvom in negativnimi čustvi ter depresivnimi simptomi. Primerjali so rezultate iz dolgotrajne longitudinalne študije o uspešnem staranju, iz katere so vzeli podatke v dveh časovnih točkah, z razmakom treh let. Udeleženci so bili zdravi starejši, stari nad 72 let. V drugi raziskavi pa Lu in sodelavci (2019) omenjajo pozitivno korelacijo med prostovoljstvom in subjektivnim blagostanjem med mladimi.

M. Vecina in Fernando (2013) sta preučevala povezanost med motivacijo za opravljanje prostovoljnega dela ter socialnim in psihološkim blagostanjem, vključenost v prostovoljstvo in zadovoljstvo s prostovoljstvom. V raziskavi je sodelovalo 251 prostovoljcev, starih med 16 in 78 let. Avtorja sta motivacijo za opravljanje prostovoljskega dela ločila na prosocialno motivacijo, pri kateri prostovoljec opravlja prostovoljno delo zaradi lastnega užitka in pozitivnih učinkov prostovoljstva, ter na prisilno motivacijo, pri kateri posameznik postane in ostane prostovoljec zaradi pritiskov v družbi ali zaznane dolžnosti. Ugotovila sta, da se prosocialna motivacija, ki temelji na užitku, pozitivno povezuje s psihološkim in socialnim blagostanjem prostovoljcev, vključevanjem v prostovoljno delo in zadovoljstvom pri opravljanju prostovoljnega dela ne glede na starost prostovoljca. Nasprotno pa se prisilna motivacija ni pomembno povezovala z nobenim od prej omenjenih

konstruktov. Prosocialna motivacija v največji meri pojasnjuje vključenost v prostovoljstvo in psihološko blagostanje, torej zaznavanje smisla življenja. Prostovoljstvo zaradi obveze ali zaznanih zahtev v družbi pa ni imelo učinka na blagostanje prostovoljcev.

Vlogo motivacije pri prostovoljcih so preučevali tudi Kwok in sodelavci (2013), ki so ugotovili, da so prostovoljci z višjo notranjo motivacijo poročali o večjem zadovoljstvu z življenjem. Zunanja motivacija za opravljanje prostovoljnega dela pa ni bila povezana z zadovoljstvom z življenjem. Obe raziskavi kažeta na to, da je motivacija za prostovoljstvo, ne pa prostovoljno delo samo po sebi, pomembna za povišanje subjektivnega blagostanja.

Ena od komponent subjektivnega blagostanja je čustveno blagostanje, ki vključuje ravnotežje med prijetnimi in neprijetnimi čustvi ter zadovoljstvom z življenjem (Diener idr., 2003). Zadovoljstvo z življenjem se nanaša na posameznikovo splošno oceno kakovosti življenja glede na osebne kriterije, npr. trajno občutje, da je življenje dobro, polno, smiselno in prijetno (Keyes, 1998). Če so prisotni sreča, veselje in druga prijetna čustva, negativna čustva pa odsotna, govorimo o visokem čustvenem blagostanju (Diener idr., 2003).

Zadovoljstvo z življenjem je eden od možnih pozitivnih učinkov prostovoljstva. Milbourn in sodelavci (2018) so s sistematičnim pregledom člankov o prostovoljstvu pri starejših ugotovili, da raziskovalci v večini člankov poročajo, da so starejši prostovoljci bolj zadovoljni z življenjem kot tisti starejši, ki se ne ukvarjajo s prostovoljstvom. Poleg zadovoljstva z življenjem so v sistematičnem pregledu kot pozitivne učinke identificirali še višje samospoštovanje, večjo socialno podporo in upočasnjen upad funkcionalnih sposobnosti. Niso pa bile vse raziskave v svojih ugotovitvah skladne, nekatere namreč niso pokazale pozitivne povezave med prostovoljstvom in zadovoljstvom z življenjem, kljub temu pa ni nobena pokazala negativne povezanosti.

Prostovoljci poročajo tudi o tem, da doživljajo več pozitivnih čustev (Black in Living, 2004; Kahana idr., 2013). Svoje prostovoljno delo v splošnem opisujejo kot nagrajujoče, stimulatívno, zabavno, vredno in zadovoljujoče (Black in Living, 2014). Kahana in sodelavci (2013) poročajo, da so altruistična drža, ure prostovoljstva in neformalna pomoč pomembni napovedniki pozitivnih čustev.

### **Psihološko blagostanje**

Psihološko blagostanje predstavlja aktualizacijo človekovih potencialov, izpolnitev želja in zaznano uspešnost v eksistencialnih izzivih življenja. Ko



se posameznikove dejavnosti ujemajo z njegovimi temeljnimi vrednotami in cilji, govorimo o visokem psihološkem blagostanju (Diener idr., 2003; Keyes, 1998). Prav tako so prostovoljci opisovali prostovoljno delo kot nekaj, kar lahko nadomesti zaposlitev ob upokojitvi (Black in Living, 2004). Za brezposelne pa je prostovoljstvo lahko način osmišljanja življenja prek doprinosa k družbi (Baines in Hardill, 2004). Psihološko blagostanje med drugimi zajema koncept samoučinkovitosti, sprejemanja sebe, zaznave o smiselnosti življenja in osebnostno rast (Keyes, 1998).

Posameznik, ki se sprejema, pozitivno gleda na svoje preteklo življenje, ima pozitivna stališča do sebe, visoko samozavest in se pozitivno vrednoti (Keyes, 1998). Raziskave so nekoliko nekonsistentne v ugotovitvah o povezavah med prostovoljstvom in samozavestjo. Brown in sodelavci (2012) so v raziskavi ugotovili, da je prostovoljstvo pomembno povezano s samozavestjo, prostovoljci so namreč v primerjavi z neprostovoljci poročali o višji stopnji samozavesti. Predpostavili so model poti, v katerem je samozavest mediatorska spremenljivka, prek katere se prostovoljstvo povezuje z višjim psihološkim blagostanjem. Mediatorska vloga samozavesti je posredna, povezuje se namreč tudi s socialno povezanostjo in samoučinkovitostjo. Nasprotno pa sta ugotovili K. Rook in D. Sorkin (2003), ki sta v raziskavi primerjali skupino prostovoljcev z dvema kontrolnima skupinama. Prostovoljci so bili starejši odrasli, ki so nekaj ur dnevno posvetili otrokom z motnjo v razvoju in zanje skrbeli kot rejniški stari starši. Avtorici poročata, da ta izkušnja prostovoljstva ni pomembno povečala njihove samozavesti, prav tako nista identificirali pomembnih razlik med skupino prostovoljcev in skupinama neprostovoljcev.

Prostovoljci so poročali o višji samoučinkovitosti kot tisti, ki ne opravljajo prostovoljnega dela, samoučinkovitost pa se je pozitivno povezovala tudi s psihološkim blagostanjem (Brown idr., 2012). Samoučinkovitost je prepričanje v lastne sposobnosti organizacije in izvedbe aktivnosti, s katero upravljamo prospektivne situacije (Bandura, 1977). V drugi študiji, v katero so bili vključeni odrasli, stari od 45 do 84 let, pa so Müller in sodelavci (2014) ugotovili, da je bilo prostovoljstvo pomemben napovednik samoučinkovitosti le v starostni skupini starejših od 55 let, ne pa tudi odraslih, starih med 45 in 54 let. Avtorji razlagajo, da lahko prostovoljstvo v času upokojitve služi kot kompenzatorni vir občutka samoučinkovitosti, saj lahko prostovoljstvo predstavlja podobno zadolžitev oziroma opravilo, kot ga je prej predstavljal zaposlitev.

Prostovoljci poročajo tudi o osebnem razvoju, povezanem z izkušnjo opravljanja prostovoljnega dela, kot je spoznavanje človeške narave in različnih življenjskih stilov (Black in Living, 2004). Osebnostna rast se v modelu subjektivnega blagostanja navezuje na občutek izpolnjevanja lastnih potencialov, kontinuiranega razvoja in odprtosti za izkušnje (Keyes, 1998). Prostovoljsko delo posamezniku prav tako omogoča tudi samouresničevanje (Griep idr., 2014).

### **Socialno blagostanje**

Ko posameznik lastne ideje aktualizira v širši družbi, deluje v okvirih družbe in skrbi za delovanje družbe, govorimo o socialnem blagostanju. Posameznik ima občutek pripadnosti družbi, socialne podpore, do družbe in drugih ljudi ima pozitivna stališča ter meni, da ima družba potencial, da se razvija in raste. Nekdo z visokim socialnim blagostanjem se zanima za družbo, ki se mu zdi predvidljiva, smiselna in ustrezna (Keyes, 1998).

Socialno blagostanje lahko merimo z občutkom prispevanja k družbenemu dobru. Prispevanje k družbi se nanaša na posameznikovo zaznavo, da je njegovo življenje koristno za družbo ter da prevzema socialno koristne vloge, ki jih družba pozitivno vrednoti (Keyes, 1998). Prostovoljstvo je za nekatere lahko pozitivno tudi zato, ker pridobijo novo vlogo v družbi (Black in Living, 2004), kar pomeni, da prostovoljstvo posameznikom, ki so starši, partnerji in delavci v službi, prida še vlogo prostovoljca. Nova vloga prinese v življenje nekaj sprememb, lahko pa ima tudi nalogo blaženja negativnih vidikov drugih vlog (Pietromonaco idr., 1986).

Analiza učinkov prostovoljstva glede na starost je pokazala, da se med različno starimi posamezniki pojavljajo nekoliko drugačni učinki prostovoljnega dela glede na socialne vloge (Willingen, 2000). Socialna vloga prostovoljca se je predvsem pri starejših prostovoljcih bolj pozitivno povezovala z večjim zadovoljstvom z življenjem, čeprav je bila razlika med obema starostnima skupinama (mlajšimi od 60 let in starejšimi od 60 let) nepomembna. Vloga prostovoljca na zaznano zdravje je bila v raziskavi skoraj trikrat večja za prostovoljce, starejše od 60 let. M. Van Willigen (2000) to ugotovitev pojasnjuje z manjšo verjetnostjo, da imajo starejši odrasli druge socialne vloge, zaradi katerih ostanejo povezani z družbo, aktivni in jim te dajejo občutek produktivnosti.

S. Baines in I. Hardill (2008) poročata, da je lahko prostovoljno delo dobrodošlo nadomestilo plačanega dela oziroma zaposlitve, saj posamezniku

omogoča oblikovanje identitete, ki se navezuje na delo in delovanje. Prosto-voljci namreč svoje prostovoljno delo pogosto opisujejo s podobnimi izrazi, kot če bi govorili o plačanem delu, uporabljajo npr. izraze delovna naloga, odgovornost in zaposlitev. Prostovoljsko delo lahko skozi tako perspektivo vidimo kot adaptacijo na neuspeh na delovnem trgu. Posameznik, ki mu ne uspe dobiti ali obdržati zaposlitve, se lahko pridruži organizaciji, v kateri opravlja prostovoljsko delo.

Po drugi strani pa lahko zaradi časovne potratnosti prostovoljstva pride do negativnih učinkov prostovoljstva; to namreč omejuje čas, ki ga lahko posameznik preživi z družino (Winerman, 2006). K. Osborne in sodelavci (2009) so ugotovili, da lahko opravljanje prostovoljnega dela privede do konflikta vlog, predvsem pri ženskah, ki imajo otroka. Pri takšnih posameznicah se ob opravljanju prostovoljskega dela pojavijo občutki krivde, ki pa lahko, v primeru, da trajajo dalj časa, negativno vplivajo na zdravje posameznice. Čeprav pri moških prostovoljcih niso prišli do enakih zaključkov, avtorji opozarjajo, da trdnih dokazov, da enaka stvar ne velja za moške, ni.

Pomembna komponenta socialnega blagostanja je tudi integracija oziroma vključevanje v družbo. Posameznik, ki je integriran v družbo, ima občutek, da pripada neki širši skupnosti in da dobiva njeno podporo (Keyes, 1998). Prostovoljstvo glede na poročanje prostovoljcev ponuja socialni kontakt, pomembno socialno vlogo ter občutek pripadnosti lokalni skupini, kar pozitivno vpliva na socialno blagostanje. Sposobnost delati dobro za skupnost se je pokazala kot pomembna družbena in kulturna vrednota. S tem, ko prostovoljci pripomorejo k dobremu lokalne skupnosti, pa se okrepijo tudi njihovi občutki pripadnosti (Black in Living, 2004). O večjem zadovoljstvu prostovoljcev v lokalni skupnosti poročata tudi E. Magnani in Zhu (2018), ki rezultat pojasnujeta z občutkom pripadnosti in pozitivne naravnosti, ki družijo prostovoljce. Prostovoljske aktivnosti v tem primeru služijo kot dejavnost, ki združi lokalno skupnost.

Prostovoljstvo ponudi mnoge priložnosti za razširjanje socialne mreže in socialne podpore. Prostovoljci poročajo o tem, da imajo zaradi prostovoljstva še eno družino in veliko več prijateljev. Priložnosti za spoznavanje novih ljudi ter ustvarjanjenovih poznanstev in prijateljstev so s strani prostovoljcev zelo cenjene (Black in Living, 2003). Tudi v raziskavi, ki jo je izvedel Gilster (2012), so prostovoljci poročali o več socialnih stikih v primerjavi s posamezniki, ki se ne udeležujejo v prostovoljni dejavnosti.

Podobno so prostovoljci v Kaliforniji (Rook in Sorkin, 2003) poročali o pomembno več novih bližnjih stikih z drugimi. Približno 62 % prostovoljcev

v študiji je poročalo o novih pozitivnih odnosih z drugimi, v primerjavi s 23 in 32 % posameznikov v obeh kontrolnih skupinah. E. Magnani in Zhu (2018) podobno ugotavljata, da prostovoljci v povprečju pomembno pogosteje poročajo o druženju z drugimi.

Rezultati sistematičnega pregleda literature (Milbourn idr., 2018) kažejo, da je prostovoljstvo pomemben dejavnik socialne povezanosti. Socialna podpora naj bi bila tudi pomemben posrednik med prostovoljno dejavnostjo in zdravjem ter zadovoljstvom z življenjem. Avtorji pojasnjujejo, da posamezniki v prostovoljstvu prevzamejo novo družbeno vlogo, več družbenih vlog pa se v povprečju povezuje z večjo socialno mrežo. O pomenu socialne povezanosti kot pomembnega psihološkega vira, ki pripomore k višjemu blagostanju in večji socialni povezanosti med prostovoljci, so poročali tudi Brown in sodelavci (2012).

## Zdravje

Prostovoljstvo ima v povprečju pomemben pozitiven učinek na zdravje brezposelnih, ki sicer poročajo o pomembno slabšem fizičnem in duševnem zdravju kot zaposleni. Glede na rezultate raziskave, Griep in sodelavci (2014) ugotavljajo, da najverjetneje brezposelnost in prostovoljno delo povzročata spremembe v zdravju, zdravih navadah in psihološkem blagostanju, ne pa obratno. Brezposelni, ki so se vključevali v prostovoljstvo po več ur na teden, so v primerjavi s tistimi brezposelnimi, ki niso opravljali prostovoljnega dela, manj verjetno kadili in uživali alkohol, kadili manj cigaret na dan, manj verjetno jim je bil diagnosticiran povišan krvni tlak. Na druge zdravstvene kazalnike (npr. mišično-skeletno bolezen, depresivnost in količino alkohola, užitega na dan) prostovoljstvo ni imelo pomembnih učinkov.

M. Van Willigen (2000) je preučevala, kako prostovoljci zaznavajo lastno zdravje, in prišla do zaključka, da imajo prostovoljci boljše mnenje o svojem zdravju kot tisti, ki niso prostovoljci. Tak trend je bil nakazan tako v mlajši skupini kot v starejši, razlika med prostovoljci in neprostovoljci pa je bila večja pri starejših. Tu se pojavi vprašanje, ali je zdravje vzrok ali posledica prostovoljstva, saj je manj verjetno, da se bodo posamezniki z zdravstvenimi težavami lotili prostovoljskega dela. Isto vprašanje si lahko zastavimo tudi ob ugotovitvi, da imajo prostovoljci objektivno merjeno boljše zdravstveno stanje (Khilnani, 2018), pri čemer je bila ta povezava prav tako odkrita v korelacijski raziskavi.

Poleg neposrednih povezav s telesnim zdravjem je prostovoljstvo povezano tudi z navadami, ki vplivajo na zdravje. Griep in sodelavci (2014) so analizirali podatke iz longitudinalne študije zdravja na Švedskem in z analizo poti ugotovili, da so prostovoljci na dan pokadili manj cigaret, so manj verjetno uživali alkohol in jim je bila manj verjetno diagnosticirana hipertenzija. Čeprav se je brezposelnost udeležencev pozitivno povezovala z nezdravimi navadami, npr. z uživanjem alkohola in kajenjem, so avtorji študije ugotovili, da so bile nezdrave navade manj pogoste pri tistih brezposelnih, ki so več ur na teden posvetili prostovoljstvu. Čas, posvečen prostovoljstvu, se je negativno povezoval s številom pokajenih cigaret na dan, uživanjem alkohola, verjetnostjo diagnoze hipertenzije, mišično-skeletne bolezni in s simptomi depresije. Glede na te podatke so avtorji zaključili, da je lahko prostovoljno delo varovalni dejavnik za razvoj nezdravih navad pri brezposelnih.

### Duševno zdravje

Prostovoljstvo ni povezano le s telesnim, temveč tudi z duševnim zdravjem. Duševno zdravje ni le odsotnost duševne motnje ali bolezni, ampak ga lahko definiramo kot posameznikovo splošno dobro počutje, ki vključuje občutek izpolnjenosti in izkoriščenosti vseh posameznikovih potencialov (Bajt idr., 2015). Na duševno zdravje posameznika vpliva mnogo dejavnikov. Pez in sodelavci (2006) definirajo tri ključne dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje posameznika: temeljni demografski dejavniki, dejavniki družbenega omrežja in podatki o pomenljivih dogodkih v posameznikovem življenjskem poteku, ki zahtevajo psihološko prilagajanje.

Prostovoljstvo v ljudeh vzbuja pozitivna občutja, saj jim omogoča priložnost za izboljšanje počutja. Pri prostovoljstvu se namreč posameznik osredotoči na potrebe drugega, zato pusti svoje skrbi za sabo. Izkušnjo prostovoljstva so prostovoljci opisovali tudi kot zelo stimulatívno, vredno, zadovoljujočo in nagrajujočo. Po opravljenem prostovoljstvu so imeli posamezniki občutek, da so sprejeti ter cenjeni, kar jim je izboljšalo samozavest. Mnogi poročajo tudi, da jim da prostovoljstvo občutek, da so nekaj dosegli (Black in Living, 2004). Vse to se povezuje z izboljšanjem duševnega zdravja, o tem pozitivnem učinku pa poročata tudi Magnani in Zhu (2018), ki dodajata, da so pozitivni učinki prostovoljstva na duševno zdravje pomembni predvsem pri tistih prostovoljcih, ki so imeli prej slabše duševno zdravje. O pozitivni povezanosti prostovoljstva s samozaznanim duševnim zdravjem poročajo tudi Brown in sodelavci (2012).

Milbourn in sodelavci (2018) so opravili sistematični pregled literature, v katerem so ugotavljali, kako leta opravljanja prostovoljnega dela in število ur prostovoljstva vplivajo na kakovost življenja pri odraslih, starejših od 50 let. Avtorji po pregledu literature ugotavljajo, da so posamezniki, ki so se ukvarjali s prostovoljstvom vsaj 100 ur na leto, poročali o nižjih nivojih depresivnosti. Prostovoljstvo naj bi imelo pomemben pozitiven vpliv na duševno zdravje, zdrave navade in splošno zadovoljstvo z življenjem. Pravzaprav naj bi imelo že nekaj ur vključenosti v prostovoljno delo pozitivne učinke na duševno zdravje. Tudi Gilster (2012) poroča, da prostovoljci občutijo manj brezupa.

To je vzbudilo zanimanje tudi za raziskovanje negativnih učinkov prostovoljstva na duševno zdravje in dobrobit posameznika v času brezposelnosti. Prostovoljci se namreč pri svojem delu srečujejo z mnogimi preprekami – stigmatizacija, občutja izključenosti iz družbe, zunanji lokus kontrole pa so le nekatere od njih (Black in Living, 2000). Kamerade in Bennett (2018) ugotavljata, da se v državah z nizko socialno podporo (npr. Grčija, Turčija, Italija) redno prostovoljstvo povezuje s slabšim duševnim zdravjem. Ravno nasprotno pa nakazujejo rezultati iz držav z višjo socialno podporo (npr. Irska, Danska, Nizozemska), kjer so prostovoljci, ki so opravljali to delo redno, poročali o boljšem počutju in duševnem zdravju. Poleg tega rezultati nakazujejo tudi na to, da višja kot je socialna podpora, boljše je duševno zdravje in dobro počutje brezposelnih posameznikov, ne glede na to, ali se ukvarjajo s prostovoljstvom ali ne (Kamerade in Bennett, 2018). Zaključimo torej lahko, da duševno zdravje in dobro počutje brezposelnega ni neposredno odvisno od tega, ali se ukvarja s prostovoljstvom ali ne, ampak bolj od ugodnosti, ki jih država omogoča brezposelnim.

V raziskavi, v kateri so primerjali starejše od 60 let z mlajšimi od 60 let, je M. Van Willingen (2000) ugotovila, da prostovoljno delo pri starejših odraslih deluje kot dobrodošla alternativa preživljanju časa doma, mlajšim odraslim pa lahko predstavlja še eno oblikatorno delo, ki ga morajo dokončati ter tako prispeva k večjemu stresu in obremenjenosti. V nadaljevanju vam bomo predstavile, kako se prostovoljstvo negativno povezuje z duševnim zdravjem, pri čemer se bomo najbolj osredotočile na stres in izgorelost.

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se skuša prilagoditi na notranje in zunanje dražljaje, ki jih imenujemo stresorji. Kadar nek dogodek ali položaj pri posamezniku sproži intenzivne občutke nemoči, žalosti, tesnobe, jeze, govorimo o negativnem stresu (Dernovšek idr., 2006). Stres na delovnem mestu je pogost pojav, saj vsako delovno

mesto vključuje številne vire stresa. Petnajst članic EU ugotavlja, da stres na delovnem mestu vsako leto prizadene kar 40 milijonov zaposlenih (Der-novšek idr., 2006). Najpogostejši viri stresa na delovnem mestu so: slabe delovne razmere, dolg delovnik, slabi odnosi med sodelavci, preobremenjenost, nenehno pomanjkanje časa ter nejasna vloga in pomen delovnega mesta (Looker in Gregson, 1993; Spielberg 1979).

Tudi prostovoljci so pri opravljanju dela izpostavljeni nekaterim od teh dejavnikov. M. V. Brown (2011) je raziskovala pogostost in vzroke pojavljanja stresa med ameriškimi prostovoljci, ki delajo v hospicu. Čeprav je večina prostovoljcev poročala, da se jim delo ne zdi stresno, so le-to opisovali kot težko in naporno. Najpogostejši stresorji, ki so jih prostovoljci izpostavili, so bili neposredno vezani na delo (soočanje s smrtjo in umirajočim). Nekateri prostovoljci so omenjali tudi težave, ki so posledica stresa (npr. nespečnost, izčrpanost), vendar avtorica zaključuje, da ti učinki niso dolgotrajni. Do podobnih zaključkov sta prišla tudi Dein in Abbas (2005), ki poročata o tem, da je delo v hospicu stresno, predvsem ob smrti pacientov.

V eni od slovenskih raziskav pa je L. Kopal Možina (2017) spremljala mlade odrasle, ki so delali kot prostovoljci na področju psihosocialne pomoči. Ker so bili tabori psihoterapevtske narave in so trajali skoraj 20 dni, so bili večkrat stresni. Prostovoljci so se v doživljanju stresa razlikovali glede na stil navezanosti. Za prostovoljce s preokupiranim stilom navezanosti je značilno, da si ljubezen drugih skušajo pridobiti s pretiranim oklepanjem in pozornostjo, v stresnih situacijah pa skušajo zmanjšati razdaljo med objektom navezanosti in s tem povečati občutek varnosti. Zaradi tega so se prostovoljke s preokupiranim stilom navezanosti težje distancirale od notranjega doživljanja v stresnih situacijah ter so pogosteje doživljale intenzivne čustvene krize, nemoč in prizadetost. Prostovoljci z izogibajočim stilom navezanosti – za katerega je značilno pretirano poudarjanje avtonomije in samonadzora – pa so čustva pogosteje zadrževali, temu pa so sledili intenzivni izbruhi jeze in doživljanja stresa (Kopal Možina, 2007).

Kot pomemben dejavnik stresa pa se je izkazala tudi zasnova in organiziranost prostovoljskih organizacij. Prostovoljci so namreč poročali o doživljanju frustracij in notranjih konfliktov predvsem zaradi pomanjkljive podpore s strani prostovoljske organizacije (Black in Living, 2004). Slaba organiziranost je imela negativen vpliv predvsem na začetku zaposlitve, ko so bili prostovoljci z delom bolj obremenjeni in jim je ta povzročal več stresa, kot pa čez čas, ko so se na delo že navadili (Brown, 2011). Ko so posamezniki opravljali svoje delo in ob tem uživali, pa je postal največji

stresor strah pred tem, da bi nekdo zavzel njihovo mesto in prevzel vlogo prostovoljca (Dein in Abbas, 2005).

Pomemben dejavnik prostovoljstva je tudi socialna podpora, ki jo prostovoljci prejemajo od države. Države, ki brezposelnim državljanom zagotavljajo več socialne podpore in ugodnosti, preprečijo oz. vsaj zmanjšajo mero, do katere je posameznik stigmatiziran ali izključen iz družbe zaradi brezposelnosti. Poleg tega pa brezposelni posamezniki v teh državah poročajo o manjši meri finančnega stresa, saj imajo zagotovljene osnovne finančne dohodke. Ravno zaradi tega se njihovo duševno zdravje in splošna dobrobit z izgubo službe ne spremeni kaj dosti. V nasprotju pa so posamezniki v državah z nižjo, slabšo socialno podporo odvisni od plačanega dela in se zato pri njih prostovoljstvo v času brezposelnosti povezuje z več negativnimi dejavniki (Kamerade in Bennett, 2018).

Dolgotrajno doživljanje stresa in uporaba neučinkovitih metod za spoprijemanje z le-tem pa lahko pri posamezniku povzroči izgorelost. Izgorelost je bila najprej opisana v povezavi s poklici s področja zdravstva in socialnega varstva, psihoterapije ter poučevanja, torej tistimi poklici, kjer zaposleni delajo z ljudmi. Poznejše raziskave pa so pokazale, da se izgorelost lahko pojavi tudi pri posameznikih, ki pri delu nimajo opravka z ljudmi (Bajt idr., 2015). Izgorelost je opredeljena kot stanje življenjske izčrpanosti, ki jo zaznamuje fizična in čustvena izčrpanost, depersonalizacija (tudi umik ali cinizem) in zmanjšana osebna učinkovitost (Jackson idr., 1986).

Izgorelost je v zvezi s prostovoljskim delom slabo raziskana. Temu je mogoče tako, ker se pri prostovoljcih izgorelost ne pojavi v taki meri, kot se pojavi na drugih področjih življenja (npr. pri plačanem delu). Nizko stopnjo izgorelosti pri prostovoljcih lahko povežemo z naravo prostovoljskega dela, saj gre že v osnovi za delo, ki ga posameznik opravlja po svoji lastni volji (Kulik, 2006). K. L. Jensen (2010) pa je želela raziskati, kakšni so dolgotrajni učinki prostovoljstva na posameznika. Ugotovila je, da neučinkovito soočanje s stresom, več stresa, nezmožnost doživljanja empatije in slabše mentalno zdravje pomembno prispevajo k izgorelosti prostovoljca. Poleg tega pa tveganje za pojav izgorelosti povečajo še specifični okoljski dejavniki (velika količina dela, negativne povratne informacije, nejasna opredelitev nalog, pričakovanj in informacij ter pomanjkanje socialne podpore) in nekatere osebne lastnosti prostovoljca. Fuertes in Jimenez (2000) pa pojav in stopnjo izgorelosti povezujeta z daljšanjem (prostovoljske) delovne dobe in številom prostovoljskih dejavnosti, s katerimi se posameznik ukvarja.



Kulik (2006) je ugotovil, da se izgorelost posameznika, ki opravlja prostovoljno delo, pomembno povezuje tudi z zaposlitvenim statusom. Med ženskami so študentke v primerjavi z brezposelnimi prostovoljkami poročale o višjih nivojih izgorelosti. Pri moških prostovoljcih pa so o občutkih izgorelosti najpogosteje poročali brezposelni prostovoljci. Poleg ugotovitev o vplivu zaposlitvenega statusa pa je odkril še zanimive razlike med spoloma v povezavi z motivi za opravljanje prostovoljnega dela in izgorelostjo. Predpostavil je, da so motivi, zaradi katerih se posamezniki odločijo za opravljanje prostovoljnega dela, različni: altruistični (torej želja po zagotavljanju pomoči v korist drugih), konformistični (odločitev za opravljanje prostovoljnega dela, ker ga opravlja večina drugih), samouresničitveni motivi in dolgčas. Rezultati raziskav kažejo, da se pri ženskah altruistični motivi za opravljanje prostovoljnega dela negativno povezujejo z izgorelostjo. V nasprotju pa se je to pokazalo pri moških, kjer se vsi motivi za opravljanje prostovoljnega dela pozitivno povezujejo z izgorelostjo: močnejši kot so motivi za opravljanje dela, višje so stopnje izgorelosti. Pines (1984, v Kulik, 2006) navaja, da so prav posamezniki, ki želijo pomagati drugim, tisti, ki so bolj dovzetni za izgorelost. Izsledke raziskav pa je mogoče razumeti tudi v luči motivacijskih teorij, ki predpostavljajo, da so motivi indikatorji nezadovoljenih potreb in da tisti, ki želijo svoje potrebe zadovoljiti skozi prostovoljno delo, pogosto naletijo na frustracije, ki vodijo v izgorelost (Kulik, 2006).

## Zaključek

Učinke prostovoljstva na posameznika je pomembno preučevati, saj ti vplivajo na odločitve, ali bo nekdo opravljal prostovoljno delo ali ne. Ti učinki se lahko pojavijo na ravni osebe ali na ravni družbe. Po pregledu obstoječe literature lahko zaključimo, da prostovoljstvo pozitivno vpliva na posameznikovo samozavest, samoučinkovitost, osebnostno rast ter samouresničitev. Poleg tega prostovoljstvo spodbuja pripadnost skupini in zdrave navade. Povezuje se še s subjektivnim blagostanjem, zadovoljstvom z življenjem, doživljanjem pozitivnih čustev, socialno podporo ter duševnim zdravjem.

Čeprav so učinki prostovoljstva v večji meri pozitivni, pa lahko prostovoljstvo na posameznika vpliva tudi negativno. Eden od negativnih učinkov prostovoljstva na posameznika je stres, ki v primeru dolgotrajnega doživljanja in neučinkovitih metod spoprijemanja lahko pripelje do izgorelosti. Poleg tega se lahko prostovoljstvo povezuje tudi s poslabšanjem duševnega zdravja in slabšim počutjem ter privede do konflikta vlog.

Kakšen učinek bo imelo prostovoljstvo na posameznika, pa je odvisno tudi od demografskih dejavnikov. Dejavniki, ki vplivajo na to, ali bodo učinki prostovoljstva na posameznika vplivali negativno ali pozitivno, so število ur opravljanja prostovoljnega dela na teden, število prostovoljnih dejavnosti, kontekst opravljanja prostovoljnega dela, starost, spol in osebne značilnosti prostovoljca, zaposlitveni status ter motivacija za prostovoljno delo.

Učinki prostovoljstva (predvsem negativni) ostajajo do danes premalo raziskani. Pri raziskovanju učinkov prostovoljstva se pojavlja sociološka pristranskost, saj se raziskave osredotočajo le na pozitivne vidike, negativne pa pogosto zanemarijo. Večina raziskav o negativnih učinkih prostovoljstva na posameznika se nanaša na prostovoljstvo v državah nerazvitega sveta ali pa na specifične panoge prostovoljstva (delo v hospicju, psihosocialna pomoč, psihoterapevtski tabori ipd.). Še eno od omejitev predstavljajo neskladnosti raziskav – nekateri avtorji namreč poročajo o pozitivnem učinku prostovoljstva na posameznikovo duševno zdravje, subjektivno blagostanje, drugi avtorji pa tega učinka niso odkrili. Temu je morda tako, ker je ločnico med učinki in vzroki za opravljanje prostovoljstva težko določiti. Raziskovalci se torej sprašujejo, ali so mnogi pozitivni vidiki pravzaprav predpogoj, da se oseba odloči za prostovoljstvo ali posledica prostovoljstva. Poleg tega je lahko vzrok za neskladje raziskav tudi v mnogih nekontroliranih spremenljivkah, ki se pojavijo ob opravljanju prostovoljne dejavnosti (npr. starost, motivacija, spol ipd.).

Za posploševanje rezultatov in oblikovanje veljavnih zaključkov bi bilo treba učinke prostovoljstva raziskovati v različnih državah in skozi različne panoge prostovoljstva. V raziskave bi bilo smiselno vključiti tudi posameznike, ki so se prenehali ukvarjati s prostovoljstvom, in jih povprašati o učinkih prostovoljstva ter razlogih za prenehanje. Poleg tega bi bilo smiselno učinke prostovoljstva v večji meri raziskovati s pomočjo vzdolžnih raziskav, saj lahko le na tak način delamo zaključke o dolgotrajnih učinkih prostovoljstva na posameznika. Glede na to, da je sistematičnih raziskav o prostovoljstvu v Sloveniji malo, bi bilo smiselno, da se raziskovalci osredotočijo tudi na učinke te oblike dela. Rezultati raziskav o prostovoljstvu lahko namreč pripomorejo k pridobivanju večjega števila prostovoljcev ter služijo kot osnova pri načrtovanju dela in intervencij za izboljševanje blagostanja prostovoljcev. Poleg tega so lahko te raziskave opora pri načrtovanju izobraževalnih aktivnosti prostovoljcev in uvajanju prostovoljcev v delo.

## 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 & Society*, 7(3), 307–317.
- Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. in Britovšek, K. (2015). Duševno zdravje na delovnem mestu. <http://www.nijz.si/>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- 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.
- Brown, M. V. (2011). The stresses of hospice volunteer work. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 28(3), 188–192.
- Choi, N. G. in Kim, J. (2011). The effect of time volunteering and charitable donations in later life on psychological wellbeing. *Ageing & Society*, 31, 590–610.
- Diener, E., Scollon, C. N. in Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.
- Dein, S. in Abbas, S. Q. (2005). The stresses of volunteering in a hospice: A qualitative study. *Palliative Medicine*, 19, 58–64.
- Dernovšek, Z. M., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te stresse stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Inštitut za varovanje zdravja.
- Fuertes, F. C. in Jiménez, M. L. V. (2000). Motivation and burnout in volunteerism. *Psychology in Spain*, 4(1), 75–81.
- 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.
- Huang, L. H. (2019). Well-being and volunteering: Evidence from aging societies in Asia. *Social Science and Medicine*, 229, 172–180.
- Jackson, S. E., Schwab, R. L. in Schuler, R. S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71(4), 630–640.
- Jensen, K. L. (2010). *Coping, stress, and burnout factors in long-term volunteering* [doktorska disertacija, University of Toledo]. OhioLINK.
- Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L. D., Kahana, B. in Midlarsky, E. (2013). Altruism, helping and volunteering: Pathways to well-being in late life. *Journal of Aging and Health*, 25(1), 159–187.
- 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.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Kobal Možina, L. (2007). Stili navezanosti pomagajočih prostovoljcev in soočanje s stresom pri nudenju psihosocialne pomoči. *Psihološka obzorja*, 16(4), 77–97.
- Kwok, Y. Y., Chui, W. H. in Wong, L. P. (2013). Need satisfaction mechanism linking volunteer motivation and life satisfaction: A mediation study of volunteers' subjective well-being. *Social Indicators Research*, 114, 1315–1329.
- Kulik, L. (2006). Burnout among volunteers in the social services: The impact of gender and employment status. *Journal of Community Psychology*, 34(5), 541–561.
- Looker, T. in Gregson, O. (1993). *Ovladajmo stres: Kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Cankarjeva založba.
- Lu, W. C., Cheng, C. F., Lin, S. H. in Chen, M. Y. (2019). Sport volunteering and well-being among college students. *Current Psychology*, 38, 1215–1224.
- 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.
- Müller, D., Ziegelmann, J. P., Simonson, J., Tesch-Romer, C. in Huxhold, O. (2014). Volunteering and subjective well-being in later adulthood: Is self-efficacy the key? *International Journal of Developmental Science*, 8, 125–135.
- Osborne, K., Baum, F. in Ziersch, A. (2009). Negative consequences of community group participation for women's mental health and well-being: Implications for gender aware social capital building. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 19(3), 212–224.
- Pietromonaco, P. R., Manis, J. in Frohardt-Lane, K. (1986). Psychological consequences of multiple social roles. *Psychology of Women Quarterly*, 10(4), 373–382.
- Pez, O., Bitfoi, A., Carta, M., Jordanova, V., Mateos, R., Prince, M., Tudorache, B., Gilbert F. in Kovess-Masfety, V. (2006). Survey instruments and methods. V J. Lavikainen, T. Fryers in L. Lehtinen (ur.), *Improving mental health information in Europe* (str. 49–61). Stakes.
- Rook, K. S. in Sorkin, D. H. (2003). Fostering social ties through a volunteer role: Implications for older adults' psychological health. *International Journal of Aging and Human Development*, 57(4), 313–337.
- Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 55B(5), S308–S318.
- Vecina, M. L. in 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.
- Spielberger, C. (1979). *Understanding stress and anxiety. The life cycle series*. Harper & Row.
- Thoits, P. A. in Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115–131.
- Winerman, L. (2006). Helping others, helping ourselves. *Monitor on Psychology*, 37(11), 38–41.

## PSYCHOLOGICAL EFFECTS AND CORRELATES OF VOLUNTEERING

*In the present literature review, we examined positive and negative effects of volunteering on the individual and demographic variables that impact the experience of volunteering. We found that volunteering is associated with numerous positive outcomes, such as higher subjective well-being, a sense of meaning and purpose, new social roles, social cohesion and support, self-efficacy, self-esteem, and mental and physical health. However, the negative effects of volunteering are not to be ignored, the most common of which are stress and burnout. The demographic characteristics of the volunteer (for example, gender, age, and employment status) and various contextual factors (motivation, degree of national social support, number of volunteering hours) have a significant impact on the effects of volunteering. In the future, we propose more Slovenian research be done on the effects of volunteering on the individual. Researchers should also focus more on the negative consequences of volunteering and find possible ways to minimize them. We also want to emphasize the importance of longitudinal research, which allows us to further explore cause-and-effect relationships that cannot be inferred from correlational research. The findings of our research can be used in a meaningful way to promote volunteering among individuals, and to create an encouraging environment for volunteers.*