

Helena Torikka

VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖIDEN KO- KEMUKSET VAPAAEHTOISTYÖN VAI- KUTUKSESTA OMAAN HYVINVOINTIIN

Opinnäytetyö

Sairaanhoitajakoulutus

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

2024



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tutkintonimike	sairaanhoitaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Helena Torikka
Työn nimi	Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia vapaaehtoistyön vaikutuksesta omaan hyvinvointiin
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2024
Sivut	32 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja(t)	Sirpa Gardemeister

TIIVISTELMÄ

Vapaaehtoistyö on tärkeässä roolissa muuttuvassa nyky-yhteiskunnassa. Yhä useampaa järjestöä tai yritystä tarvitaan tarjoamaan vapaaehtoistyötä peruspalveluista huolehtimiseen. Vapaaehtoistyö on merkityksellistä ja arvokasta niin saajalleen kuin tekijälleen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka vapaaehtoistyöntekijät kokevat vapaaehtoistyön vaikuttavan omaan hyvinvointiin. Tavoitteena oli tuottaa tietoa vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksista vapaaehtoistyöstä, jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää vapaaehtoistyön kehittämisessä.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja tutkimusaineisto kerättiin Ebsco-, Finna-, Pubmed-, Sciencedirect-tietokannoista sekä vapaan verkon hauilla Google Scholar -palvelusta. Tutkimusaineistoksi valikoitui 11 vapaaehtoistyön vaikutusta käsittelevää artikkelia ja tutkimusta, jotka analysoitiin sisällönanalyysillä.

Vapaaehtoistyön suosio jatkuu. Etenkin eläkkeelle siirryttäessä vapaaehtoistyö koetaan positiivisena jatkumona arjelle. Vapaaehtoistyöntekijät kuvailevat vapaaehtoistyön positiivisia vaikutuksia niin mielen kuin ruumiin terveyteen. Henkisen hyvinvoinnin sekä sosiaalisen hyvinvoinnin koetaan saavan eniten hyötyä vapaaehtoistyöstä. Oma henkinen kasvu sekä osallisuus yhteiskuntaan ovat monelle tärkeitä tekijöitä vapaaehtoisuudessa. Fyysinen hyvinvointi kasvaa liikunnan lisääntyessä. Tulevaisuudessa olisi hyvä saattaa nuoremman sukupolven tietoon vapaaehtoistyön suotuisat terveysvaikutukset sekä tarttua toimeen lisääntyneen ikäihmisten yksinäisyyden poistamiseksi.

Asiasanat: vapaaehtoistyö, vapaaehtoistyöntekijä, hyvinvointi, kirjallisuuskatsaus

Degree title	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Helena Torikka
Thesis title	Volunteers' experiences of the impact of volunteering on their own well-being
Commissioned by	South – Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2024
Pages	32 pages, four pages of appendices
Supervisor	Sirpa Gardemeister

ABSTRACT

Volunteering plays a significant role in today's changing society. More organizations or companies are needed to provide volunteer work to care for basic services. Volunteering is meaningful and valuable to both the recipient and the volunteer.

The purpose of this thesis was to find out how volunteers feel that volunteering affects their own well-being. The aim was to produce information on the experiences of volunteers about volunteering, which can be used in the development of volunteering in the future.

The thesis was carried out as a descriptive literature review and the research material was collected from the Ebsco, Finna, Pubmed, Sciencedirect databases as well as free network searches from Google Scholar. The research material was selected from eleven articles and studies on the impact of volunteer work, which were analyzed with content analysis.

The popularity of volunteering continues. Especially in retirement, volunteering is seen as a positive continuum for everyday life. Volunteers describe the positive effects of volunteering on both mental and physical health. In the future, it would be good to bring to the attention of the younger generation the beneficial health effects of volunteering, as well as to take action to eliminate the increased loneliness of older people.

Keywords: volunteer, voluntary work, well-being, descriptive literature review.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJA.....	7
3	KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TUTKIMUSTYÖ	8
3.1	Vapaaehtoistyö	8
3.2	Vapaaehtoistyöntekijä.....	10
3.3	Vapaaehtoistyön muodot	11
3.4	Hyvinvointi	12
3.4.1	Sosiaalinen hyvinvointi.....	13
3.4.2	Psyykinen hyvinvointi	13
3.4.3	Fyysinen hyvinvointi.....	15
4	TARKOITUS JA TAVOITE.....	15
5	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS	16
5.1	Kirjallisuuskatsaus	16
5.2	Sisällönanalyysi	17
5.3	Tiedonhaku.....	18
6	TULOKSET.....	20
6.1	Fyysinen hyvinvointi.....	20
6.2	Psyykinen hyvinvointi.....	20
6.3	Sosiaalinen hyvinvointi	21
7	POHDINTA	22
7.1	Tulosten tarkastelu	22
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	23
7.3	Johtopäätökset	25
7.4	Jatkokehitysehdotukset	25
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET	

Liite 1/2. Taulukko 3. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut julkaisut

Liite 1/3. Taulukko 4. Esimerkki aineiston analyysin etenemisen kuvauksesta

Liite 1/4. Taulukko 5. Esimerkki aineiston ryhmittelyn kuvauksesta

1 JOHDANTO

Vapaaehtoistyön ydin on vapaaehtoisuus. Se perustuu tekijänsä tahtoon ja valintaan. ”Ihmisyysimme mitataan siinä, haluammeko auttaa odottamatta vastapalvelua tai hyötyä itsellemme”. (Sauli Niinistö 2015.) Vapaaehtoistyötä tehdään, koska halutaan auttaa muita sekä toimia itselle tärkeän asian puolesta. Vapaaehtoistyö antaa sekä tekijälleen että tekemisen kohteelle vähintään yhtä paljon. Vapaaehtoistyö lisää osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta sekä lisää vapaaehtoisen omia taitoja ja sosiaalisia suhteita. (Kansalaisareena 2019.)

Nykypäivän hyvinvointiyhteiskunta tarvitsee peruspalveluista huolehtimiseen kansalaisjärjestöjä ja yrityksiä. Vapaaehtoistyöllä voidaan korvata hyvinvointiyhteiskunnan ylläpitämiä julkisia palveluita, kuten palo- ja pelastustoimen tehtävät, luonnonkatastrofeissa auttaminen tai kehitysyhteistyö. (Harju 2004.) Kansalaisareenan vuonna 2021 teettämästä tutkimuksesta käy ilmi, että suurimmat vapaaehtoistyötä tarjoavat organisaatiot ovat seurakuntat, järjestöt, yhdistykset, evankelis-luterilainen seurakunta ja kunta. Eniten vapaaehtoistyötä tehtiin ikäihmisten, lasten, nuorten, liikunnan ja urheilun sekä asukas-, asuinalue- tai kylätoiminnassa. (Kansalaisareena 2021.)

Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksista myönteiset tekijät, kuten mielihyvä ja halu auttaa motivoivat vapaaehtoisia toiminnassaan. Tämä käy ilmi vapaaehtoistyö.fi-palvelun tekemässä kyselyssä vapaaehtoisille vuonna 2022. (Kansalaisareena 2022.) Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen vuonna 2021 mukaan vapaaehtoistyöhön osallistuminen on vähentynyt kymmenen vuoden aikana. Tutkimuksen aikana koronapandemia on vaikuttanut mahdollisuuksiin toimia vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoistyötä tekevien sukupuolella ei ole suuria eroja, työikäisistä vapaaehtoistyötä hieman enemmän tekivät miehet. (Tilastokeskus 2021.) Vuonna 2015 joka kolmas (32,7 %) Kansalaisareenan suorittamaan kyselyyn vastanneista oli tehnyt vapaaehtoistyötä neljän viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaavasti vuoden 2024 kyselyssä vastaajista 25 % kertoi osallistuneensa vapaaehtoistyöhön neljän viimeksi kuluneen viikon aikana. Vapaaehtoistyö tulee olemaan osana ihmisten arkea jatkossakin, sillä vastaajista 20 % aikoo osallistua vapaaehtoistyöhön kolmen vuoden aikana

enemmän kuin tällä hetkellä. (Kansalaisareena 2015; Kansalaisareena 2024b.) Tuorein Kansalaisareenan teettämä tutkimus vapaaehtoistoiminnassa kertoo, että vastaajista suurin osa kokee osallistumisensa vaikuttavan myönteisesti omaan elämään sekä päässeensä vaikuttamaan itselleen tärkeisiin asioihin. Myös osallisuus itselle tärkeään yhteisöön on vaikuttanut positiivisesti vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointiin. (Kansalaisareena 2024b.)

Opinnäytetyön aihe tuli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululta. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tässä opinnäytetyössä käsitellän vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia vapaaehtoistyön vaikutuksesta hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tutkimuksia vapaaehtoistyön vaikutuksista, jotta tiedettäisiin, kuinka vapaaehtoistyöntekijät kokevat vapaaehtoistyön vaikuttavan hyvinvointiinsa. Tavoitteena on lisätä kolmannen sektorin näkyvyyttä vapaaehtoistyön tarjoajana.

2 TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Xamk aloitti toimintansa 1.1.2017 Mikkelin ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulujen yhdistyessä. Xamk tarjoaa koulutusten lisäksi palveluja ihmisille ja yrityksille sekä tekee tutkimus- ja kehittämistyötä. Xamk toimii yhteistyössä paikallisten yritysten ja järjestöjen kanssa, esimerkiksi Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry on tilannut opinnäytetöitä Xamkin opiskelijoilta. Kouluttamalla osaavaa työvoimaa työelämän tarpeisiin koulutusyhtymä edistää alueen kestävästä kehitystä ja elinvoimaa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakouluun kuuluvat Savonlinna, Kouvola, Kotka ja Mikkeli. (Xamk s.a.)

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa järjestettävä sairaanhoitajakoulutus on laajuudeltaan 210 opintopistettä ja kestää kolme ja puoli vuotta. Tutkinto on mahdollista suorittaa päivä- tai monimuoto-opintoina. Koulutuksen sisältö on ydinosaamisen sekä täydentävän osaamisen opinnot. Ydinosaamisen opinnot antavat tietoa ammatin ja tutkinnon perusasioista. Ydinosaamista ovat esimerkiksi hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä kliininen hoitotyö. Täydentävillä opinnoilla opiskelija laajen-

taa ja syventää osaamistaan hoitotyön erityisalueilla. Ydinosaamisen ja täydentävän osaamisen lisäksi tutkintoon kuuluu harjoittelua 75 opintopistettä. Harjoittelut suoritetaan laboraatio- ja simulaatioharjoituksina oppilaitoksessa sekä kliinisenä harjoitteluna työelämässä. Sairaanhoidajakoulutukseen kuuluvia muita opintoja ja harjoitteluita on mahdollista suorittaa myös ulkomailla. (Xamk s.a.)

3 KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TUTKIMUSTYÖ

3.1 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistoiminta on työ, joka on syrjimätöntä ja kaikille avointa palkatonta ja palkkiotonta työtä. Vapaaehtoistyöhön tulee osallistua omasta vapaasta tahdosta sekä henkilökohtaisen valinnan vuoksi. Vapaaehtoistyöllä voi vaikuttaa yhteisiin asioihin ja hyödyttää muita oman ystävä- ja perhepiirin ulkopuolella olevia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c.)

Vapaaehtoistyön toiminnan periaatteet ovat suvaitsevaisuus, puolueettomuus, luottamuksellisuus, tasa-arvoisuus, toisen kunnioittaminen, palkattomuus ja toiminta tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla. Periaatteiden lisäksi vapaaehtoisella on oikeuksia ja velvollisuuksia, jotka suojaavat vapaaehtoista työssään. Vapaaehtoistyöntekijällä on oikeus saada perehdytystä ja ohjausta, osallistua elämäntilanteen ja osaamisen kannalta sopivaan tehtävään sekä oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä tai lopettaa halutessaan. Vapaaehtoisen velvollisuuksiin kuuluu toimia sovitusti sekä tuettavan henkilön ehdoilla että ilmoittaa muutoksista ja ongelmista. (Hållfast 2018.)

Vapaaehtoistyö voidaan luokitella tukea tuottavaan vapaaehtoistoimintaan, osallistavaan, tuettuun, palveluja tuottavaan vapaaehtoistoimintaan, vertaistoimintaan ja talkoo-, keräys- ja tapahtumatoimintaan. Tukea tuottavassa vapaaehtoistyössä vapaaehtoinen auttaa jollakin tavalla heikommassa asemassa olevaa. Osallistavassa vapaaehtoistyössä asiakasta aktivoidaan ja osallistetaan muun muassa harrastuksiin. Tuetussa vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoistyöntekijä voi olla asiakkaan rinnalla kulkija tai toisen vapaaehtoisen tukija. (Vapaaehtoistyö.fi 2024.)

Puoli miljoonaa vapaaehtoista osallistuu Suomessa sosiaali- ja terveysalan

järjestöjen toimintaan. Suurin osa näistä järjestöistä on pieniä paikallisyhdistyksiä, joiden toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Sosiaali- ja terveysalan järjestöihin kuuluvat myös säätiöt ja Punainen Risti. Sote-järjestöjen toiminnan tarkoituksena on erityisryhmien, oman jäsenistön tai laajemman väestönosan sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen. (Peltosalmi 2020.) Järjestöjen toiminta täydentää yhteiskunnan julkisia palveluita. Paikalliset ja alueelliset järjestöt ovat merkittäviä yhteiskunnallisia vaikuttajia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.) Yhdistystoiminta koetaan sosiaalisesti merkityksellisenä turvapaikkana ikääntyneille vapaaehtoistyöntekijöille. Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan elämän murrosmuutoksissa tuo vertaistukea ja turvaa. (Siltainsuu ym. 2023.) Järjestötyössä korostuu yhdessä tekemisen ilo. Vapaaehtoistyössä järjestössä koetaan saadun hyödyn olevan yhtä arvokasta jokaiselle osapuolelle, niin toimijalle itselleen, vapaaehtoistyön kohteelle sekä järjestävälle taholle. (Karttunen ym. 2013, 40.)

Vapaaehtoistyö.fi-palvelun teettämässä kyselyssä palveluun rekisteröityneille vapaaehtoisille käy ilmi, että vastaajista suurin osa kokee vapaaehtoisena toimimisen vaikuttaneen myönteisesti elämään ja että vapaaehtoisuus saa tekijänsä kokemaan merkityksellisyyden tunnetta. Tutkimuksessa todetaan, että enemmistö vastaajista ei koe vapaaehtoistyötä kuormittavana, vaan voimavaroja lisäävänä tekijänä. Valtaosa kokee jaksavansa hyvin toimia vapaaehtoisena. (Kansalaisareena 2022.) Karttunen ym. (2013, 39–41) kertovat selvityksessään, että järjestötyössä toimivat vapaaehtoistyöntekijät kokevat vaikuttamismahdollisuuksiensa paranevan. Yhdessä toimiminen tuo enemmän voimaa ja mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin joko järjestö- tai yhteiskunnallisella tasolla.

Vapaaehtoistyö lisää tekijöiden ja yhteiskunnan hyvinvointia. Helsingin yliopiston soveltavan tilastotieteen dosentti Jukka Hoffrénin laskelmasta käy ilmi, että vapaaehtoistyön arvo on vuosittain lähes 3,2 miljardia euroa, mikä on 1,3 % bruttokansantuotteen arvosta, mikäli sen arvo sisältyisi BKT-mittariin. (Hoffrén 2023.) Tekijänsä hyvinvointia vapaaehtoistyö lisää tuomalla siihen merkityksellisyyden kokemuksia. Amerikkalaisten tutkijoiden tekemän kyselytutkimuksen mukaan ihmisen hyvinvoinnista 40 % koostuu merkityksellisistä tekemisestä, jossa voi toteuttaa itseään. Suurin osa, eli 50 % määreytyy ns. *set pontin* mukaan, missä jokaisella ihmisellä on tietty onnellisuuden taso, johon

onnellisuus pyrkii palautumaan. Raha ja materia tuottavat lopun 10 % ihmisen hyvinvoinnista. (Lyubomirsky & ym. 2005.) Set point - teorian mukaan onnellisuuden juuret ovat perimässä ja varhaislapsuudessa. Teorian mukaan onnellisuudella ja yksilön kokemalla hyvinvoinnilla on tietty perustaso, johon onnellisuus aina palautuu. (Haapa-aho ym. 2009.) Hoffrén toteaa, että vapaaehtoistyön arvon laskeminen ja sisällyttäminen hyvinvoinnin mittareihin on tarpeellista, sillä merkityksellinen tekeminen vastaa 40 % ihmisten onnellisuudesta. (Hoffrén 2023.) Halu auttaa muita ihmisiä on yleisin suomalaisia vapaaehtoistyöhön motivoiva tekijä. Toiseksi yleisin motiivi on ylimääräisen vapaa-ajan käyttäminen johonkin hyödylliseen toimintaan. Muita motiiveja voivat olla toiveta uusia ihmisiä, halu saada uusi elämäkokemuksia ja oppia uutta sekä kehittää itseään. (Yeung 2001, 30–35.)

3.2 Vapaaehtoistyöntekijä

Vapaaehtoistyöntekijä voi toimia kuka tahansa ikään, sukupuoleen tai asuinpaikkakuntaan katsomatta omien kykyjensä ja aikansa mukaan. Vapaaehtoistyöntekijät eivät korvaa ammattityötä, vaan tuovat työhön arvokkaan omannäköisensä lisän. Vapaaehtoistyöntekijät lisäävät yhteiskunnallista luottamusta ja sosiaalista pääomaa, mikä on yhteiskunnan taloudellisen kehityksen perusta. (Kansalaisareena 2024a.)

Vapaaehtoistyöntekijä valitsee vapaaehtoistyön omasta aloitteestaan ja halustaan. Vapaaehtoinen ei ole virka- tai muussa suhteessa palveluntarjoajaan, eikä hän ole tehnyt työ- tai toimeksiantosopimusta työnantajan kanssa. Yhteisesti sovitusta vapaaehtoistyöstä on kuitenkin hyvä olla joko suullinen tai kirjallinen sopimus työnantajan ja vapaaehtoistyöntekijän kanssa. Tällöin vapaaehtoistyöhön voidaan soveltaa työterveyslakia. (Työsuojelu.fi 2024.) Lisäksi lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten tulee esittää pyydettäessä rikostaustaote 2014 tulleen lain voimaan tultua. Rikostaustan tarkistaminen on mahdollista, mikäli vapaaehtoistyöntekijän työhön kuuluu säännöllisesti alaikäisen opetusta, ohjausta, huolenpitoa tai hoitoa. Rikostaustaote voidaan pyytää ainoastaan lain voimaantulon jälkeisenä aikana vapaaehtoiseksi ryhtyneiltä. (Oikeusrekisterikeskus 2020.)

Vapaaehtoistyöntekijä voi työskennellä kuntien, järjestöjen tai ammattiyhdistysten tarjoamassa vapaaehtoistyössä. Vapaaehtoinen voi työskennellä mielenkiintonsa mukaan usealla eri toimialalla. Vapaaehtoistyö.fi- sivuilla on kattava listaus eri aloista, joissa vapaaehtoinen voi toimia. Näitä aloja ovat muun muassa kehitysvammatyö, seurakuntatyö, ystävä- ja kaveritoiminta sekä päihde- ja mielenterveystyö. (Vapaaehtoistyö.fi 2024.)

3.3 Vapaaehtoistyön muodot

Vapaaehtoistyöntekijä voi toimia tukihenkilönä tai vertaistukiryhmässä ohjaajana. Tukihenkilöitä tarvitaan esimerkiksi maahanmuuttajaperheille. **Monikulttuurisuus** ja **maahanmuuttajat** mahdollistavat vapaaehtoistyötä asiontiapuna, ystävätoimintana, Suomen kielen ohjaajana sekä vertaistukiryhmän ohjaajana. **Seurakunta** on vahva toimija vapaaehtoisuudessa. Seurakuntatoiminnassa vapaaehtoinen voi toimia arkunkantaja, kuorolaisena, pyhäkoulun ohjaajana, lähetysseurana, kirkon palvelevan puhelimen päivystäjänä tai osana merimieskirkkotoimintaa. Lisäksi seurakunta tarjoaa vapaaehtoistyötä seurakunnan kahviloissa, kirpputoreilla ja myyjäisissä. **Tuettu vapaaehtoistyö** on usein kahvilatoimintaa tai vapaaehtoisena saattohoidossa tai sairaalassa. **Ikäihminen** voi itse toimia varamummuna tai varapappana. Ikäihmisten parissa työskentely voi olla ulkoiluapua, digiapua tai ystäväna toimimista Suomen Punaisen Ristin kautta. **Ystävä- ja kaveritoimintaa** ylläpitävät Suomen Punainen Risti, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, kirkko, seurakunnat sekä Kehitysvammatuki 57 ry. **Järjestötoiminnassa** voi olla mukana SPR:n, MLL:n, Kipu ry:n, Irti huumeista ry:n, SOS-Lapsikylä ry:n tai Mielenterveys Helmi ry:n kautta. **Etätyö puhelimitse tai verkossa** mahdollistaa vapaaehtoistyöntekijän työskentelyn erilaisissa palvelevissa puhelimissa, kuten Sekasi-chatin päivystäjänä tai Valtakunnallisen kriisipuhelimen vastaajana. Päihde- ja mielenterveystyöhön voi kuulua ohjaajana oleminen A-Klinikkasäätiöllä, Irti huumeista ry:n läheisryhmässä tai Mielenterveys Helmi ry:n toiminnassa. Myös tukihenkilönä mielenterveyskuntoutujalle on mahdollista toimia. (Vapaaehtoistyö.fi 2024.)

3.4 Hyvinvointi

Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen alueeseen, joita ovat koettu hyvinvointi, materiaallinen hyvinvointi ja terveys. Hyvinvointiin kuuluu sekä yksilön että yhteisön hyvinvointi. Yksilön kokemaan hyvinvointiin vaikuttavat onnellisuus, itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma. Koettua hyvinvointia voidaan mitata elämänlaadulla. Elämänlaatuun vaikuttavat mielekäs tekeminen, ihmissuhteet, terveys, odotukset hyvästä elämästä, materiaallinen hyvinvointi ja omanarvontunto. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024b.)

Maailman terveysjärjestön (World Health Organization 2024a) mukaan terveys koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Järjestön mukaan terveys on muutakin kuin sairauden tai tautien puutetta. Arkikielessä hyvinvointi usein liitetään mielihyvään ja nautintoon, mutta tutkijoiden keskuudessa hyvinvointi on käsitteenä laajempi. Hyvinvointiin kuuluu olemuksemme perustan lisäksi terveytemme, sosiaaliset suhteet sekä oma paikkamme sosiaalisessa yhteiskunnassa. Koettu hyvinvointi on erilaista, riippuen yksilöstä ja hänen tavastaan kokea hyvinvointia. (Kestilä & Karvonen 2018, 6–97.)

Väestön terveyden edistäminen on Suomessa kuntien vastuulla. Terveiden edistämisen toteutusta ja toteuttamista on tutkittu 2000-luvun alussa neljässä suomalaisessa keskikokoisessa kunnassa. Tutkimuksessa tarkasteltiin paikallisten vapaaehtoisjärjestöjen roolia terveydenedistämistyössä. Paikallisyhdistykset keskittyivät erityisesti lasten, nuorten ja aikuisväestön hyvinvoinnin edistämiseen yhteistyöllä kuntatoimen kanssa. Tutkimuksessa todettiin, että terveydenedistämistoiminnassa sektorien välinen yhteistyö lisää paikallista osaamista kansanterveystyössä. (Simonsen 2013.) Ilka Haarnin tekemästä haastattelututkimuksesta ikääntyville käy ilmi, että osallistuminen vapaaehtoistyöhön lisää hyvinvointia eri tavoin. Osallistuminen kansalais- tai vapaaehtoistyöhön lisää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä sosiaalista vuorovaikutusta. (Haarni 2009, 91–94.)

3.4.1 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi koostuu yksilön perimästä ja henkilökohtaisista elämäkokemuksista muovaten tämän koko identiteettiä ja persoonallisuutta. Osana hyvinvointiyhteiskuntaa jokainen meistä luo persoonallista suhdetta ympäristöönsä ja yhteisöönsä. Arvostuksen, onnistumisen ja joukkoon kuulumisen kokemukset lisäävät sosiaalista hyvinvointia. Yksilön tasolla sosiaaliin hyvinvointiin kuuluu kokemus liittymisestä ja omasta merkityksellisyydestä. Tämä ilmenee vuorovaikutuksena muiden kanssa sekä turvallisuuden tunteena että hyväksytyksi tulemisena. Yhteiskunnan tasolla sosiaalinen hyvinvointi koostuu osallistumisesta, toiminnasta ja vaikuttamisesta. Yhteiskunnan tasolla yksilö kokee oman viiteryhmänsä arvokkaaksi sekä pystyy vaikuttamaan asioihin että osallistumaan yhteiskunnan toimintaan. (Fadjukoff ym. 2022.) Laadukkaat sosiaaliset yhteydet ovat tärkeitä mielenterveydelle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. (World Health Organization 2021.) Osallistuminen kansalais- tai vapaaehtoistyöhön lisää vuorovaikutusta toisten kanssa tuoden virkistystä elämään. Läsnäolo ja kuuntelu on koettu voimaannuttavaksi tekijäksi vapaaehtoistyössä. Itsetunto kasvaa ja kehittyy erilaisissa vapaaehtoistyön toiminnoissa. (Haarni 2009, 81–94.)

Yhdessä toimiminen luo merkityksellisyyden kokemusta ja liittää yksilön osaksi yhteisöä. Yksilön hyvä toimintakyky ja terveys lisäävät osallistumista vapaaehtoistyöhön. Osallistuminen vapaaehtoistyöhön parantaa yksilön koettua terveyttä sekä toimintakykyä. Sosiaalista hyvinvointia lisää tunne, että vapaaehtoistyötä tehdään altruistisesti tavoitellen yhteistä hyvää. (Santamäki-Vuori 2016.) Raha-automaattiyhdistyksen selvityksestä käy ilmi, että järjestötoimintaan osallistuneet kokevat yhdessä tekemisen iloa sekä luottamuksen tunnetta yhteistyössään. Järjestötoiminnan koetaan antavan lisää mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskuntaan. (Karttunen ym. 2013.)

3.4.2 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin käsite on lähellä mielenterveyden käsitettä, usein niitä käytetäänkin päällekkäisinä termeinä. World Health Organizationin (2024b) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö kykenee sel-

viytymään arjen haasteista työskentelemään tuottavasti ja olemaan osana yhteisöä. Psyykkinen hyvinvointi koostuu omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Psyykkistä hyvinvointia lisäävät uni, ravitsemus, läheiset ihmissuhteet, tunteet, liikunta, harrastukset ja luovuus. Mielen hyvinvointi voidaan jakaa neljään tasoon, joita ovat positiiviset ihmissuhteet, olosuhteiden hallinta, itsensä hyväksyminen ja autonomia. Positiiviset ihmissuhteet ja niissä vilpittömästi toimiminen ovat tärkeitä psyykkiselle hyvinvoinnille. Olosuhteiden hallinnassa yksilöllä on kykyä käsitellä vaikeita ympäristötekijöitä ja sopeutua niihin. Itsensä hyväksyminen sisältää yksilön elämän kaikkien osa-alueiden ja menneisyyden hyväksymisen. Autonomiaan kuuluu kyky selviytyä elämän haasteista sekä kyky tunnistaa omat vahvuudet ja heikkoudet. (Mielenihmeet 2024.)

Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat henkilön psyykkiset voimavarat, oman elämän vaikutusmahdollisuudet, tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaolo sekä käsitys omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista. Positiivinen mielenterveys on voimavara, jota tulee hyödyntää ja kehittää. (Solin ym. 2018, 129–132.) Positiivista mielenterveyttä voi edistää omilla valinnoilla työn tai opiskelujen sekä levon välisellä tasapainolla. Lepoon sisältyy myös aktiivisia toimintoja, kuten sosiaalisia tapahtumia sekä liikuntaa. (Peltomaa 2015, 113.) Ilka Aarnin tutkimuksessa osallistumisen merkitys korostui psyykkisen hyvinvoinnin osana. Vapaaehtoiset pitivät mielenterveydestään ja elämänilostaan huolta välttämällä yksinäisyyttä ja tapahtumattomuutta. Yhteisöllisyys ja säännöllinen toisten ihmisten tapaaminen vähentää masentuneisuutta. (Haarni, 2009, 81–94.) Vapaaehtoistyön kuvataan lisäävän vapaaehtoistyöntekijöiden keskinäistä vahvistumista, virkistymistä ja voimaantumista. (Karttunen ym. 2013, 40–41).

3.4.3 Fyysinen hyvinvointi

Fyysiseen hyvinvointiin kuuluu yksilön kokemus omasta fyysisestä terveydestään, pystyvyydestään sekä arjessa jaksamisestaan. Fyysistä hyvinvointia voi ylläpitää liikkumalla, nukkumalla sekä oikealla ruokavaliolla. Myös uskomukset terveydestä ja siitä, kuinka pitkään yksilö tulee elämään, kuuluvat fyysiseen hyvinvointiin. Tämä kattaa myös kaikki yksilön uskomukset ja käsitykset terveydestä. (Uskalla innostua 2022.)

Fyysinen kunto määrittää sen, kuinka hyvin yksilö kykenee selviytymään päivittäisistä askareista ja fyysisistä suorituksista väsymättä. Fyysinen kunto voidaan jakaa kestävyyskuntoon ja lihaskuntoon. Fyysisen aktiivisuuden määrä, sen tehokkuus ja fyysinen kunto vaikuttavat toisiinsa parantaen fyysistä kuntoa. Hyvä fyysinen kunto ennustaa terveyttä ja on yhteydessä vähentyneeseen riskiin sairastua laaja-alaisesti eri pitkäaikaissairauksiin, vähentyneeseen riskiin sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä vähentyneeseen kokonaiskuolleisuuteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a.)

Vapaaehtoistyö voi vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin liikunnan ja aktiivisuuden kautta liikuntapainotteisissa vapaaehtoistehtävissä. Liikunta edistää lihasten kuntoa ja yleistä hyvinvointia. Hyvä fyysinen terveys myös vähentää stressiä, mikä voi vaikuttaa esimerkiksi sydämen terveyteen. Carnegie Mellon Universityn (2013) tekemän tutkimuksen mukaan vuodessa 200 tuntia vapaaehtoistyötä tekevät vähentävät riskiä sairastua korkeaan verenpaineeseen 40 %. Fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen koetaan velvollisuudeksi ikääntyessä, varsinkin terveysvaivojen, kuten selkäkivun hoidossa. Osallistuminen kansalais- tai vapaaehtoistyöhön lisää omasta terveydestä sekä kunnosta huolehtimista. (Haarni 2009, 81–94.)

4 TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kirjallisuuskatsauksen avulla koota tutkimustietoa vapaaehtoistyön vaikutuksista vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointiin. Tavoitteena oli tuottaa tietoa vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksista vapaaehtoistyössä, jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää vapaaehtoistyön kehittämisessä. Tässä opinnäytetyössä etsitään vastausta seuraavaan tutkimuskysymykseen:

1. Miten vapaaehtoistyöntekijät kokevat vapaaehtoistyön vaikuttavan hyvinvointiinsa?

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

5.1 Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus on metodi ja tutkimustekniikka, jossa tutkitaan aiemmin tehtyä tutkimusta (Salminen 2011.) Kirjallisuuskatsaus on täsmällinen, systemaattinen ja toistettavissa oleva menetelmä, jolla arvioidaan ja tiivistetään olemassa oleva ja julkaistu tutkimustieto. Kirjallisuuskatsaus koostuu aiemasta tutkimustyöstä tehdyistä johtopäätöksistä. (Salminen 2011.) Kirjallisuuskatsaus ja -haku tutkimusaiheen aikaisempiin tutkimuksiin on perusteena jokaisessa tutkimuksessa tai laajassa tutkimushankkeessa. (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 7.) Kirjallisuuskatsaus on tutkimuksesta riippumatta tutkimuksen kriittinen vaihe. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kirjallisuuskatsaus auttaa tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa, vahvistaa tutkimuksen teoreettista herkkyyttä sekä antaa hyödyllisiä käsitteitä analyysia varten. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 91–92.)

Vaikka kirjallisuuskatsausta käytetään kaikkien tutkimusten tietoperustan laatimisessa, voi kirjallisuuskatsausta käyttää itsenäisenä tutkimusmenetelmänä. Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa kolmeen tyyppiin: meta-analyysiin, systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sekä kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen. (Salminen 2011, 12–14.)

Tieteellisenä tutkimusmenetelmänä systemaattinen kirjallisuuskatsaus on käytetty. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tarkoitus on löytää, tunnistaa, valita ja syntetisoida kaikki tutkimuskysymykseen liittyvä aineisto jo aiemmin tuotetuista tiedoista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 97.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen suuntaukseen, joita ovat narratiivinen ja integroiva katsaus. Kuvailevassa eli narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkittu tieto päivitetään nykyhetkeen. Katsauksessa tiivistetään aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Valitut aineistot voivat olla laajoja, eikä aineistoa rajata tarkoilla metodisilla säännöillä. Tutkimuskysymykset kuvailevassa kirjal-

lisuuskatsauksessa eivät ole niin tarkkoja kuin systemaattisessa katsauksessa, mutta tutkittavasta aiheesta pystytään saamaan laaja kuvaus. (Salmi-nen, 2011, 7.)

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus, sillä työssäni tutkin ja tiivistän aiemmin tehtyjä tutkimuksia vapaaehtoistyön vaikutuksista vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksen asettelussa käytin Pico-mallia, mikä ohjasi kysymyksen muodostamista. Pico-mallissa tunnistetaan kysymykseen kuuluvat osat. Näitä osia ovat potilasryhmä (*patient/population*), mielenkiinnon kohde (*intervention*), vertailu (*comparison*) ja lopputulosmuuttujat (*outcome*). (Oulun yliopisto 2024.)

5.2 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi jaetaan induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin. Induktiivinen eli aineistolähtöinen analyysi luokittelee sanoja niiden teoreettisen merkityksen perusteella. Aikaisempi tutkimustieto ei saa ohjata analyysin valmistumista, sillä pyrkimys on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Tutkimuskysymykset ohjaavat kategorioiden johtamista aineistoista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 167.)

Käytän opinnäytetyöni aineiston analysointimenetelmänä induktiivista sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan tiivis ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. Dokumentteja, kuten esimerkiksi artikkelit, haastattelut, raportit tai kirjat voidaan analysoida objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysissä ilmiö esitetään laajasti mutta tiivistetysti, jolloin tuloksena syntyy käsitejärjestelmiä, malleja, käsitekarttoja tai käsiteluokituksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 166.)

Induktiivisen sisällönanalyysin vaiheet jaetaan pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luontiin. Ennen analyysin aloittamista tulee päättää analyysiyksikkö. Analyysiyksikkö voi olla sana tai lause, jonka määrittämistä ohjaavat aineiston laatu ja tutkimustehtävä.

Induktiivisen sisällönanalyysin pelkistämisvaiheessa aineistosta etsitään kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat pelkis-

tetyt ilmaukset. Tutkimukselle epäolennainen tieto karsitaan pois. Pelkistämisvaiheessa pelkistetyt ilmaukset kootaan allekkain klusterointia eli ryhmittämistä varten. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–125.)

Ryhmittelyssä samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet yhdistetään eri luokiksi, joista alaluokat muodostuvat. Alaluokkia yhdistelemällä muodostuvat yläluokat ja yläluokista lopulta pääluokkia. Pääluokat nimetään aineistosta nousevan ilmiön mukaan. Pääluokista kootaan lopuksi yhdistävä luokka, joka on yhteydessä tutkimuskysymykseen. Aineiston ryhmittelyä seuraa abstrahointi eli käsitteellistäminen. Tässä vaiheessa olennaisen tiedon perusteella valikoidusta tiedosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Luokittelu jatkuu, kunnes on saatu vastaus tutkimuskysymyksiin. Sisällönanalyysissä edetään tulkinnan ja päättelyn avulla tutkittavan ilmiön käsitteellisempää näkemystä kohti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127).

Tutkimusaineistosta valikoitui opinnäytetyöhöni 11 tutkimusta. Aloitin aineiston käsittelyn pelkistämällä eli tiivistämällä tutkimuksia. Tutkimuksista oli suomenkielisiä neljä ja 11 englanninkielisiä. Tiivistetyistä tutkimuksista etsin tutkimuskysymykseen soveltuvia käsitteitä ja vastauksia. Analyysiyksiköksi valitsin alkuperäisiä ilmauksia, jonka jälkeen pelkistin ne. Pelkistuksen jälkeen yhdistin samansisältöiset ilmaukset omiin alaluokkiinsa, jonka jälkeen yhdistin ne yläluokkiinsa. Alaluokkia muodostui yhteensä 27 ja yläluokkia neljä. Yläluokista muodostui vielä kokoava yläkäsite. Sisällönanalyysin jälkeen aloin raportoida tuloksia. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut tutkimukset sekä aineiston analyysin sekä ryhmittelyn kuvaus löytyvät liitteestä 2 taulukoin 3–5.

5.3 Tiedonhaku

Opinnäytetyöni aineiston keruussa käytin eri tietokantoja, joita olivat Ebsco, Finna, ScienceDirect ja Pubmed. Teoreettisen viitekehyksen kirjoittamiseen löysin tietoa Terveysportista, Duodecimista, Kaakkurista, sekä kirjastosta. Tein myös manuaalisia hakuja. Tiedonhaku tapahtui 27.2.–3.2024. Tiedonhaku eri tietokannoista tehtiin aiheeseen liittyvillä käsitteillä: *vapaaehtoisuus*, *vapaaehtoistyöntekijä*, *hyvinvointi*, *voluntary work*, *volunteer* ja *well-being*. Hauissa käytettiin Boolean operaattoreita AND ja OR ja sanat katkaistiin *-merkillä.

Hakutulokset löytyvät tiedonhakutaulukosta (liite 1). Aineistohaussa käytin sisäänottokriteerejä, sekä rajasin poissulkukriteereillä saatavilla olevia aineistoja (taulukko 1). Näin pääsin hyödyntämään näyttöön perustuvaa, tutkittua tietoa ja sitä, että aineisto on ajankohtaista. Hakutulosten läpikäymisessä kasvattamatta tulosten määrää suureksi tulee tiedonhaussa käyttää sisäänotto- ja poissulkukriteereitä, jotka rajaavat hakutulokset relevanteiksi. (Systemaattinen tiedonhaku 2024).

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Tutkimus saatavilla Kaakkurin e-aineistotietokannoista Tutkimus saatavilla maksuttomasti Koko teksti saatavilla Julkaistu vuosina 2000–2024 Tutkimuksen kielinä suomi tai englanti Vertaisarvioitu alkuperäistutkimus Koko teksti saatavilla Vastaa opinnäytetyön kysymykseen millaisia kokemuksia vapaaehtoistyöntekijöillä on vapaaehtoistyöstä hyvinvointiin
Poissulkukriteerit	Tutkimusta ei ole saatavilla Kaakkurin e-aineistotietokannoista Tutkimus on maksullinen Koko tekstiä ei ole saatavilla Tutkimus on julkaistu ennen vuotta 2000 Tutkimuksen kielenä on muu kuin suomi tai englanti Tutkimus ei ole vertaisarvioitu alkuperäistutkimus

	Tutkimus ei vastaa opinnäytetyön kysymykseen
--	--

6 TULOKSET

Tulokset on ryhmitelty tutkimuskysymyksen mukaan kolmeen kokonaisuuteen. Ensimmäisessä alaluvussa käsitellään fyysisen hyvinvoinnin vaikutuksia vapaaehtoisen kokemukseen. Toisessa alaluvussa käsitellään psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksia vapaaehtoisen kokemukseen ja kolmannessa alaluvussa käsitellään sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutusta. Teoriaosassa hyvinvointi käsitteenä on jaettu kolmeen osaan, joten tästä syystä tuloksia käsitellään myös jaettuna kolmeen hyvinvoinnin osaan.

6.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin vaikutuksista vapaaehtoistyössä löytyi seitsemästä tutkimuksesta. Filgesin (2020) mukaan vapaaehtoistyö vanhemmalla väestöllä vähentää kuolleisuusriskiä. Aktiivinen elämäntapa ja liikkumisen lisääntyminen vapaaehtoistyön myötä lisää fyysistä hyvinvointia. Saman tuloksen puolesta puhuu myös Jenkinson ym. (2013) tutkimuksessaan. Whelan ym. (2023) toteavat tutkimuksessaan liikkuminen lisääntyvän luonnossa sekä kaupunkialueella siirryttäessä eri vapaaehtoistyön kohteisiin. Fyysinen kunto toista autettaessa vahvistuu sekä koettu terveydentila paranee. Terveydentilan pysyessä aktiivisena vapaaehtoistyön vaikutuksesta muun muassa siirtyminen eläkkeelle jatkaa aktiivista elämää. (Lawton ym. 2021; Äyräväinen 2022.) Vapaaehtoistyö voi myös olla kuormittavaa.

6.2 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin merkitys korostui useassa tutkimuksessa. Tutkimuksista 12 käsitteli psyykkisen hyvinvoinnin merkitystä vapaaehtoistyössä. Sekä nuoret että vanhemmat vapaaehtoistyöntekijät kokevat olevansa onnellisempia kuin vapaaehtoistyöhön osallistumatta olevat (Tanskanen 2015). Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa myös työmuistin vahvistaminen, uusien taitojen ja näkökulmien oppiminen sekä itsetunnon kasvu. Vapaaehtoistyö on lisännyt merkitystä eläkkeelle jäämässä olevien vapaaehtoistyöntekijöiden elämässä.

Vapaaehtoistyön koetaan myös vähentävän stressiä sekä lisäävän psyykkisiä voimavaroja arjessa. Vapaaehtoistyöllä on selkeä vaikutus mielenterveyden häiriöiden vähentämisessä. (Lawton ym. 2021.)

Vapaaehtoistyö tuntuu merkitykselliseltä ja arvokkaalta. Toisten tapaaminen ja auttaminen tuovat hyvää mieltä vapaaehtoistyöntekijöille. Jenkinson (2013) toteaa tutkimuksessaan vapaaehtoistyön vaikuttavan mielenterveyteen sitä parantavasti. Toisten seura ja hyödyksi oleminen vähentävät masentuneisuutta sekä lisäävät tyytyväisyyttä elämään. Merkityksellisyyden puolesta puhuu myös Jongenelis ym. (2021.) Vapaaehtoistyö tuo tekijälleen psyykkisiä voimavaroja sekä subjektiivista hyvinvointia. (Whelan 2023; Taylor 2023; Filges 2020; Keefer 2023; Äyräväinen 2019; Äyräväinen 2022.) Taylor ym. (2023) kertovat tutkimuksessaan nuorten vapaaehtoistyöntekijöiden kokeneen traumaperäistä stressiä, masennusta ja päihteiden käyttöä henkisesti kuormittavasta vapaaehtoistyöstä ensihoidossa.

6.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi nousi vastauksissa tärkeäksi tekijäksi vapaaehtoistyössä. Sosiaalinen hyvinvointi koetaan hyvin lähekkäin psyykkisen hyvinvoinnin kanssa. Useat vapaaehtoistyössä koetut asiat tuovat hyvinvointia sekä psyykkiseen että sosiaaliseen osaan vapaaehtoisen elämää. Vapaaehtoistyö vahvistaa yksilön roolia ja osallisuutta yhteisöön tai yhteiskuntaan. Sosiaaliset suhteet uusia ihmisiä tavatessa vahvistuvat ja lisääntyvät. Merkityksellisyyden ja arvostuksen tunne kasvaa vapaaehtoistyöntekijän antaessa oman panoksensa yhteiskunnalle. (Whelan ym. 2023.) Hyödyksi oleminen on osa merkityksellisyyden tunnetta, vapaaehtoinen pystyy omalla toiminnallaan vahvistamaan yhteisöllisyyttä niin perheissä kuin yhteiskunnassa. (Grönlund 2013.) Merkityksellisyydestä ja vuorovaikutteisuudesta vapaaehtoistyössä positiivisena voimavarana kertoo myös Äyräväinen ym. (2019). Vuorovaikutus koetaan toimivana myös vertaisten parissa, kun kokemuksia voidaan jakaa luottamuksellisesti toisten kesken. (Äyräväinen ym. 2022.) Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä mielenterveydelle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. (World Health Organization 2021). Kokemukset vapaaehtoistyössä muovaavat vapaaehtoistyöntekijän identiteettiä ja persoonallisuutta läpi elämän. Persoonallisia suhteita yhteisöön ja ympäristöön luodaan jatkuvasti osana yhteiskuntaa. (Fadju-koff ym. 2022.)

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Tässä opinnäytetyössä etsittiin vastauksia tutkimuskysymykseen: miten vapaaehtoistyöntekijät kokevat vapaaehtoistyön vaikuttavan hyvinvointiinsa? Vapaaehtoistyön vaikutuksia vapaaehtoistyöntekijän hyvinvointiin on tutkittu viime vuosikymmenien aikana paljon. Yhteiskuntarakenteiden muuttuessa ja hyvinvointialueiden lisääntyessä useat järjestöt ja yhdistykset tekevät yhteistyötä hyvinvointialueiden kanssa täydentääkseen julkisia sosiaali- ja terveyspalveluita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.) Taylorin ym. (2023) tutkimus käsitteli ensihoitoyksikön vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia, joiden tulokset eriävät muutoin yhteneväisyyden kannalta. Raskas ja vaativa vapaaehtoisuus ensihoitotehtävissä lisää stressiä sekä mielenterveysongelmia. Itse valitukaan vapaaehtoistyön kohde ja halu auttaa eivät aina takaa positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnin kokemiseen. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2024b.)

Terveys voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (World Health Organization 2024a). Kestilän ja Karvosen mukaan (2018, 96–97) hyvinvointiin kuuluu koettu terveys, ihmissuhteet sekä paikka yhteiskunnassa. Tutkimustulokset noudattavat samaa linjaa. Ihmissuhteet sekä sosiaaliset kanssakäymiset vapaaehtoistyön seurauksena lisäävät merkityksellisyyden tunnetta sekä vahvistavat itsetuntoa. (Fadjukoff ym. 2022.) Merkityksellisyydestä sekä itsetunnon vahvistumisesta puhuivat myös Jongenelis ym. (2021), Whelan ym. (2023) sekä Äyräväinen (2022). Olemalla osana yhteisöä ja yhteiskuntaa yksilö kokee merkityksellisyyttä sekä olevansa hyödyksi. Vapaaehtoistyön kautta saatu yhteisöllisyyden kokemus sekä sosiaaliset suhteet voivat olla tärkeitä muutoin yksinäisille tai perheettömille ihmisille. Myös eläkkeelle siirtyminen voi tuoda ikääntyville yksinäisyyden tunteita. Tällöin vapaaehtoistyö mahdollistaa luontevan siirtymisen uuteen elämänvaiheeseen. (Äyräväinen ym. 2022; Whelan ym. 2023; Jongenelis ym. 2021.)

Osallisuus ja säännöllinen vuorovaikutus toisten kanssa lisäävät psyykkistä hyvinvointia. Vapaaehtoistyössä tapahtuva vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet vahvistavat mielenterveyttä. (Haarni 2009, 81–94.) Fyysinen terveys vahvistuu osallistuttaessa vapaaehtoistyöhön. Päivittäinen aktiivisuus ja liikkeelle

lähtö vahvistavat lihaskuntoa. (Haarni 2009, 81–94.) Aktiivisuus arjessa ja liikunnan lisääntyminen koettiin tärkeäksi tekijäksi Äyräväisen ym. (2022) tutkimuksessa. Filgesin ym. (2018) mukaan vapaaehtoistyö parantaa fyysistä hyvinvointia etenkin ikääntyvillä vapaaehtoisilla. Lisääntynyt liikunta parantaa terveyttä ja vähentää kuolleisuutta. (Filges ym. 2018.) Tutkimustulokset ovat yhteneväisiä vapaaehtoistyön positiivista vaikutuksista yksilön hyvinvointiin.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja sen tulokset luotettavia, kun tutkimus on tehty noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään huolellisuuden, rehellisyyden ja tarkkuuden käyttämisen tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja niiden esittämisessä sekä valittujen tutkimusten tulosten arvioinnissa. Julkaistaessa tutkimuksen tuloksia toteutetaan tieteelliseen tietoon kuuluvaa vastuullista viestintää ja avoimuutta. Tutkimuksen tekijät antavat omassa työssään merkitystä muiden tutkijoiden työlle ja viittaavat näihin asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Eettisesti hyvän tutkimuksen tunnistaa sisäisestä johdonmukaisuudesta. Tutkija tietää, mitä hän tekee ja miksi. Tutkimussuunnitelman tulee olla laadukas, tutkimusasetelman sopiva sekä raportoinnin tulee olla luotettava. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 148–150.)

Tutkimuksen luotettavuutta pyritään arvioimaan eri tutkimus- ja mittaustavoilla tulosten luotettavuuden ja pätevyyden vaihtelun vuoksi. Reliaabelius eli mitaustulosten toistettavuus tarkoittaa sen kykyä antaa ”ei - sattumanvaraisia” tuloksia. Validius eli pätevyys kertoo sen, että mittarilla tai tutkimusmenetelmällä mitataan juuri sitä, mitä on tarkoitus. Vaikkakin reliaabelius ja validius ovat laajemmin käytössä kvantitatiivisessa tutkimuksessa, on kvalitatiivisen tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta pystyttävä arvioida muilla keinoin. Tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta sekä tarkka tulosten analysointi kohentaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2013, 231–233.)

Tutkimusten arvioinnin luotettavuuteen vaikuttaa moni asia. Luotettavuutta lisää vertaisarvioitujen tutkimusartikkeleiden käyttö sekä tutkimuksen arvioinnin luotettavuuden suorittamiseen kahden henkilön itsenäinen työ. Toisaalta moni

artikkeli voi jäädä käyttämättä julkaisemattomuuden vuoksi, joka voi johtaa vaikuttavuuden yliarviointiin. Myös tehty kielirajaus vain suomen- ja englanninkielisiin artikkeleihin saattaa rajata ulos relevanttia tietoa. (Niela-Vilén & Hamari, 2016, 23–33.)

Valittuja aineistoja voidaan arvioida tarkistuslistojen tai asetelmalle tunnusomaisten kriteerien avulla. Tarkistuslistojen käyttö lisää kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta. Yleisten kriteerien mukaan arvio perustuu alkuperäistutkimusten vahvuuksien ja heikkouksien arviointiin. Alkuperäistutkimuksista kuvataan tutkimusongelmat, kohdejoukot, otoskoot, aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät. Näin tutkimustuloksissa pystytään selvittämään, mihin joukkoon tutkimustulokset ovat yleistettävissä. Yleistettävyys mahdollistaa lukijan arvioida eri tutkimusten vaihtelevia tulosten syitä. (Niela-Vilén & Hamari, 2016, 27–29.)

Opinnäytetyössäni en tehnyt omaa tutkimuskyselyä, vaan määrittelemieni tutkimuskysymysten pohjalta etsin vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita analysoitavaksi. Rajattujen käyttöoikeuksien vuoksi moni tutkimuksen kannalta oleellinen artikkeli jäi pois opinnäytetyöstä. Suurin osa tutkimusartikkeleista oli käyttöoikeudeltaan rajattu, joten tutkimukseeni valikoituneita artikkeleita on suppea määrä. Näissä valikoiduissa tutkimuksissa ja artikkeleissa tulokset olivat suurelta osin yhteneväisiä. Kotimaisia tutkimusartikkeleita löytyi verraten vähän, kun taas ulkomaisia tutkimuksia oli enemmän. Kirjallisuuskatsauksen tulososio koostuu enimmäkseen ulkomaisten tutkimusten tuloksista, joten se ei anna kokonaiskuvaa kotimaan vapaaehtoistyön vaikutuksista. Suomessa vapaaehtoistyön vaikutusten tutkiminen tällä hetkellä on muutaman järjestön suorittamaa. On tärkeää, että vapaaehtoistyön vaikuttavuutta tutkitaan enemmän usealla taholla. Liitteinä olevat taulukot 2–3 kuvaavat tiedonhaun eri vaiheet sekä valituiksi tulleet tutkimusartikkelit. Arvioin valitut tutkimukset CASP-arviointikriteeristöllä. The Critical Appraisal Skills eli CASP-arviointikriteeristö on yleisin työkalu kvalitatiivisten tutkimustulosten laadun arvioinnissa. Kriteeristö koostuu kymmenestä kysymyksestä, jotka keskittyvät tutkimuksen eri metodologiseen puoleen. Tarkoituksena on tutkijalle selvittää, ovatko tutkimustulokset merkityksellisiä sekä hyvin esitelty. (Long ym. 2020).

Opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa ja aikaa vievää. Alussa vei aikaa ymmärtää kirjallisuuskatsaus menetelmänä, mutta työn edetessä menetelmä selkiytyi. Opinnäytetyön tekeminen oli opettavaa ja löysin tutkimuskysymykseeni vastauksia.

7.3 Johtopäätökset

Kirjallisuuskatsaukseni perusteella vapaaehtoistyön vaikutukset vapaaehtoistyöntekijän hyvinvointiin ovat positiivisia ja vaikuttavat niin sosiaaliseen, psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin niitä lisäten. Erityisesti sosiaalinen ja psyykkinen hyvinvointi koettiin lisääntyneen vapaaehtoistyön vaikutuksesta. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että vapaaehtoistyön vaikutuksia tulisi tutkia enemmän paikallisella tasolla. Tiedonhaku osoitti, että kotimaisia tieteellisiä tutkimuksia aiheesta on vähän.

7.4 Jatkokehitysehdotukset

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu voisi sisällyttää vapaasti valittaviin opintoihin tai opetukseen vapaaehtoisuuteen liittyvää koulutusta. Xamk voisi myös tehdä yhteistyötä paikallisesti Etelä-Savon hyvinvointijärjestöjen tuki ry:n tai Punaisen Ristin Mikkelin osaston parissa. On tärkeää, että vapaaehtoistyön vaikuttavuutta tutkitaan ja tuodaan esille. Mikäli yhteistyö järjestöjen ja Xamkin välillä sekä harjoittelu vapaaehtoisjärjestöissä lisääntyy, olisi tarpeen tutkia, lisääkö tämä vapaaehtoistyön määrää paikallisesti. Näin ollen saataisiin lisää tutkimustietoa vapaaehtoistyön vaikutuksista paikallisella tasolla. Tästä syystä sosiaali- ja terveysjärjestöjen tulisi tutkia vapaaehtoistyöntekijöidensä viihtyvyyttä sekä hyvinvointia.

LÄHTEET

Carnegie Mellon University. 2013. Press release: Volunteering reduces risk of hypertension in older adults. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Press Release: Volunteering Reduces Risk of Hypertension In Older Adults, Carnegie Mellon Research Shows - News - Carnegie Mellon University \(cmu.edu\)](https://www.cmu.edu/newsroom/stories/2013/04/volunteering-reduces-risk-of-hypertension-in-older-adults/) [viitattu 17.4.2024].

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 59, 327–355. Verkkolehti. Saatavissa: [Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä - pdf \(journal.fi\)](#) [viitattu 27.2.2024].

Filges, T., Siren, A., Friedberg, T., Christian, B. & Nielsen, V. 2018. Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers. *Campbell systematic reviews* 4, e1124. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers: A systematic review - PMC \(nih.gov\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC611124/) [viitattu 9.8.2024].

Grönlund, H. 2013. Arvot nuorten aikuisten vapaaehtoistoiminnassa. *Aikuis-kasvatus* 1, 28–37. Verkkolehti. Saatavissa: [Arvot nuorten aikuisten vapaaehtoistoiminnassa - pdf \(journal.fi\)](#) [viitattu 15.7.2024].

Haapa-aho, S. & Koivulahti, H. 2009. Onnellisuuden pysyvyyden ja elämäntapahtumien väliset yhteydet keskiaikaisuudessa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21815/1/URN_NBN_fi_jyu-200909143907.pdf. [viitattu 17.7.2024].

Haarni, I. 2009. ”Pitää lähteä liikkeelle” -aktiivisten eläkeläisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. *Sotilaslääketieteellinen aikakauslehti* 46, 81–94. WWW-dokumentti. Saatavissa: [”Pitää lähteä liikkeelle” – aktiivisten eläkeläisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle - pdf \(journal.fi\)](#) [viitattu 31.7.2024].

Harju, A. 2004. Vapaaehtoistoiminnan merkitys kasvaa. Kansalaisfoorumi.net. WWW-dokumentti. Saatavissa: [merkitys kasvaa - Kansalaisyhteiskunta](#). [viitattu 22.2.2024].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hoffrén, J. 2023. Vapaaehtoistyön arvo Suomessa 2023 – laskelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Vapaaehtoistyön-arvo-Suomessa laskelma 2023 Jukka-Hoffren.pdf \(kansalaisareena.fi\)](#). [viitattu 29.2.2024].

Hållfast, M. 2018. Vapaaehtoistyön periaatteet, koulutus ja tehtävät. Duodecim Oppiportti. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Vapaaehtoistyön periaatteet](#).

[koulutus ja tehtävät - Duodecim Oppiportti](#). [viitattu 24.1.2024].

Santamäki-Vuori, T. 2016. Saatesanat. Teoksessa Murto, J., Pentala O. (toim.) Osallistuminen, hyvinvointi ja sosiaalinen osallisuus – ATH-tutkimuksen tuloksia. Työpäpaperi 38/2016. Helsinki: Juvenes Print- Suomen yliopistopaino, 4. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Microsoft Word - Etulehdet.doc \(julkari.fi\)](#) [viitattu 18.4.2024].

Jenkinson, C., Dickens, A., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R., Rogers, M., Bamba, C., Lang, I. & Richards, S. 2013. Is volunteering a public health intervention? *BMC Public Health* 13, 1–10. Verkkolehti. Saatavissa: [Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. - EBSCO \(xamk.fi\)](#) [viitattu 19.7.2024].

Jongenelis, M., Jackson, B., Warburton, J., Newton, R. & Pettigrew, S. 2022. Aspects of formal volunteering that contribute to favorable psychological outcomes in older adults. *European Journal of Ageing* 19, 107-116. Saatavissa: [Aspects of formal volunteering that contribute to favorable psychological outcomes in older adults. - EBSCO \(xamk.fi\)](#) [viitattu 9.8.2024].

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–4.painos. Helsinki: WSOY Pro.

Kansalaisareena. 2019. Vapaaehtoistoiminnan arvo. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Vapaaehtoistoiminnan arvo PageView WEB.pdf \(kansalaisareena.fi\)](#). [viitattu 21.2.2024].

Kansalaisareena. 2022. Vapaaehtoistyö.fi-palvelun Vapaaehtoisten kysely 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Vapaaehtoistyö.fi-palvelun vapaaehtoisten kysely 2022 \(kansalaisareena.fi\)](#). [viitattu 29.1.2024].

Kansalaisareena. 2021. Vapaaehtoistyö Suomessa – tutkimusraportti. WWW-dokumentti. Saatavissa: [PowerPoint-esitys \(kansalaisareena.fi\)](#). [viitattu 18.3.2024].

Kansalaisareena. 2024a. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Vapaaehtoistoiminnan määritelmä - Kansalaisareena](#). [viitattu 8.3.2024].

Kansalaisareena. 2024b. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen Suomessa 2024. Tutkimusraportti. WWW-dokumentti. Saatavissa: [ASIAKAS-TYYTYVÄISYYS-TUTKIMUS- \(kansalaisareena.fi\)](#) [viitattu 22.7.2024].

Karttunen, A., Kettunen, A. & Piirainen, K. 2013. Yhteistyöllä hyvinvointia: järjestöjen välinen ja järjestö-kuntayhteistyö hyvinvoinnin lisääjänä. Helsinki: Diak-ammattikorkeakoulu. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. C Kat-sauksia ja aineistoja 31. Saatavilla: [C31 ISBN 9789524932127 \(2\).pdf \(theseus.fi\)](#) [viitattu 25.5.2024].

Keefer, A., Steichele, K., Graessel, G., Prokosch, H. & Kolominsky-Rabas, P. 2023. Does voluntary work contribute to cognitive performance? *Journal of multidisciplinary healthcare* 16, 1097-1109. Verkkolehti. Saatavissa: [Does Vol-](#)

[untary Work Contribute to Cognitive Performance? - An International Systematic Review - PubMed \(nih.gov\)](#) [viitattu 8.8.2024].

Kestilä L, Karvonen S. 2018. Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy. E-kirja. Saatavissa: [THL_Suomalaisen hyvinvointi 2018.pdf \(julkari.fi\)](#) [viitattu 25.2.2024].

Lawton, R., Gramatki, I., Watt, W. & Fujiwara D. 2021. Does volunteering make us happier, or are happier people more likely to volunteer? Addressing the problem of reverse causality when estimating the well-being impacts of volunteering. *Journal of Happiness Studies* 22, 599-624. Saatavissa: [Does Volunteering Make Us Happier, or Are Happier People More Likely to Volunteer? Addressing the Problem of Reverse Causality When Estimating the Wellbeing Impacts of Volunteering. - EBSCO \(xamk.fi\)](#) [viitattu 7.8.2024].

Lehtinen, S. 1997. Vapaaehtoistoiminta –kasvava voimavara? Omaehtoisten kehityksen julkaisuja. Tampere: Mainosmakasiini.

Long, A., French, D., & Brooks, J. 2020. Optimizing the value of the critical appraisal skills program (CAPS) tool for quality appraisal in qualitative evidence synthesis. *Research Methods in Medicine and Health Sciences*. 1, 31-42. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Optimizing the value of the critical appraisal skills program \(CASP\) tool for quality appraisal in qualitative evidence synthesis - Hannah A Long, David P French, Joanna M Brooks, 2020 \(sagepub.com\)](#) [viitattu 18.3.2024].

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. & Schkade, D. 2005. Pursuing happiness: The Architecture of sustainable change. *Review of General Psychology* 9, 11-131. WWW-dokumentti. Saatavissa: [LSS2005.pdf \(sonjalyubomirsky.com\)](#) [viitattu 18.3.2024].

Mielenihmeet. 2024. Psyykkisen hyvinvoinnin eri tasot. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Psyykkisen hyvinvoinnin eri tasot - Mielen Ihmeet.](#) [viitattu 19.3.2024].

Niela-Vilén, H., Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa: M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 3.–5.painos. Turku: Turun yliopisto.

Niinistö, S. 2015. Tasavallan presidentti Sauli Niinistön puhe Yhteisvastuukeräyksen 2015 avaamiseksi 1.2.2015. Tasavallan presidentin kanslia. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.3.2024. Saatavissa: <https://www.presidentti.fi/niinisto/puheet/tasavallan-presidentti-sauli-niiniston-puhe-yhteisvastuukerayksen-2015-avaamiseksi-1-2-2015/>. [viitattu 15.1.2024].

Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Oikeusrekisterikeskus. 2020. Vapaaehtoisen rikostaustaote. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Vapaaehtoisen rikostaustaote - Oikeusrekisterikeskus](#) [viitattu 23.5.2024].

Oulun yliopisto. 2024. Systemaattinen tiedonhaku. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.1.2024. Saatavissa: www.libguides oulu fi [viitattu 27.1.2024].

Peltomaa, H. 2015. Stressi. Palautuminen ja hyvinvointi. Opintoverkko. Vantaa: Hansaprint.

Peltosalmi, J. 2020. Sosiaali- ja terveysjärjestöt Suomessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: Sosiaali- ja terveysjärjestöt Suomessa - Soste [viitattu 25.5.2024].

Salminen, A. 2011. Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 20.1.2024].

Siltainsuu, H., Tammela, A. 2023. Vapaaehtoisena yhdistystoiminnassa. Ikääntyneet aktiivisina kulttuuritoimijoina. WWW-dokumentti. Saatavissa: Vapaaehtoisena yhdistystoiminnassa: ikääntyneet aktiivisina kulttuuritoimijoina – Taidetutka [viitattu 26.5.2024].

Simonsen, N. 2013. Health promotion in local contexts and enabling factors: a study of primary healthcare personnel, local voluntary organizations, and political decision makers. Helsingin yliopisto. Faculty of Medicine. Väitöskirja. Kansanterveystieteen julkaisuja. M no 218. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Health promotion in local contexts and enabling factors : A study of primary healthcare personnel, local voluntary organizations and political decision makers \(helsinki.fi\)](http://Health promotion in local contexts and enabling factors : A study of primary healthcare personnel, local voluntary organizations and political decision makers (helsinki.fi)) [viitattu 17.4.2024].

Solin, P., Partonen, T., Suvisaari, J., Tamminen, N. & Viertiö. S. 2018. Psykinen toimintakyky ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa Koponen, S., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Rap 4 2018 FinTerveys verkko.pdf \(julkari.fi\)](http://Rap 4 2018 FinTerveys verkko.pdf (julkari.fi)) [viitattu 22.4.2024].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Järjestöt ja yhdistykset osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Järjestöt ja yhdistykset - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](http://Järjestöt ja yhdistykset - Sosiaali- ja terveysministeriö (stm.fi)) [viitattu 31.8.2024].

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa: M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 3.–5. painos. Turku: Turun yliopisto.

Tanskanen, A & Danielsbacka M. 2015. Ovatko vapaaehtoistyö ja hyväntekeväisyys yhteydessä onnellisuuteen? PDF-dokumentti. Saatavissa: [yp1505 tanskanen.pdf \(julkari.fi\)](http://yp1505 tanskanen.pdf (julkari.fi)) [viitattu 9.8.2024].

Taylor, M., Cocks, J.H., Ashe, M.C., Van Hooff. M. & Lawn, S. 2023. Mental health in young adult emergency services personnel. *International Journal of Disaster Risk Reduction* 88, 1–10. Verkkolehti. Saatavissa: [Mental health in young adult emergency services personnel: A rapid review of the evidence - ScienceDirect \(xamk.fi\)](http://Mental health in young adult emergency services personnel: A rapid review of the evidence - ScienceDirect (xamk.fi)) [viitattu 6.8.2024].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024a. Fyysinen kunto ja terveys. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.3.2024. Saatavissa: [Fyysinen kunto ja terveys - THL](#). [viitattu 19.3.2024].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024b. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi - THL](#). [viitattu 28.1.2024].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024c. Vapaaehtoistoimintaa järjestämällä ja tukemalla voidaan lisätä osallisuutta. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Vapaaehtoistoimintaa järjestämällä ja tukemalla voidaan lisätä osallisuutta - THL](#). [viitattu 20.1.2024].

Tilastokeskus. 2021. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on vähentynyt 10 vuodessa. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.6.2022. Saatavissa: [Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on vähentynyt 10 vuodessa - Tilastokeskus \(stat.fi\)](#) [viitattu 22.4.2024].

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 27.1.2024].

Työsuojelu.fi. 2024. Vapaaehtoistyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Vapaaehtoistyö - Työsuojelu.fi - Työsuojeluhallinto](#). [viitattu 5.3.2024].

Uskalla innostua. 2022. Fyysinen hyvinvointi ja elinvoimaisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Fyysisen hyvinvoinnin kehittäminen — Uskalla Innostua](#). [viitattu 19.3.2024].

Vapaaehtoistyö.fi. 2024. WWW-dokumentti. Saatavissa: [vapaaehtoistyö.fi/fi](#). [viitattu 8.3.2024].

Vepsäläinen, E. 2023. Merkityksellisyys taito. Helsinki: Basam Books.

Whelan, M., Ghosh, I., Bell, L. & Oyeboode, O. 2023. How and to what extent did the Coventry City of Culture 'City Host' volunteer programme affect the volunteers' mental wellbeing? *BMC Public Health* 23, 1–10. Verkkolehti. Saatavissa: [How and to what extent did the Coventry City of Culture 'City Host' volunteer programme affect the volunteers' mental wellbeing? A qualitative study | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](#) [viitattu 20.7.2024].

World Health Organization. 2021. Social isolation and loneliness. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Social Isolation and Loneliness \(who.int\)](#) [viitattu 25.5.2024].

World Health Organization. 2024a. Health and well-being. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Health and Well-Being \(who.int\)](#). [viitattu 25.1.2024].

World Health Organization. 2024b. Mental health. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Mental health \(who.int\)](https://www.who.int/mental-health) [viitattu 24.5.2024].

Xamk s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/> [viitattu 23.1.2024].

Yeung, A. 2001. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa- ihanteita vai todellisuutta? Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus YTY ry.

Äyräväinen, I., Piirainen, A., Vuoskoski, P., Lintunen, T & Rantanen, T. 2022. *Gerontologia* 4, 397–411. Verkkolehti. Saatavissa: [läkkäiden ihmisten ja eläkeikäisten vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia kanssakäymisestä vapaaehtoistyössä | Gerontologia \(journal.fi\)](https://www.gerontologia.fi/) [viitattu 7.7.2024].

Äyräväinen, I., Piirainen, A., Lintunen T & Rantanen, T. 2019. *Gerontologia* 1, 3–18. Verkkolehti. Saatavissa: [Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia vasta- vuoroisuudesta ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä | Gerontologia \(journal.fi\)](https://www.gerontologia.fi/) [viitattu 17.7.2024].

Liite 1

Taulukko 2. Tiedonhaun kuvaus

Tietokanta	Rajaukset	Hakusanat	Tulokset	Otsikon perusteella valitut	Sisällön perusteella valitut
Ebsco	apply equivalent subjects, full text, publication date 20000101-20241231, academic journals, english, all results, peer reviewed, open access, pdf full text, all databases	volunteer and wellbeing, voluntary work and wellbeing	568	28	4
Google Scholar	Mikä tahansa päivitys, lajittele osuvuuden mukaan, arvosteluartikkelit	vapaaehtoistyö	11 800	6	1
ScienceDirect	subscribed journals, review articles, English, open access & open archive, psychology, social sciences, nursing and health professions, 2000-2024	volunteer well being	533	3	1
Finna	verkossa saatavilla, englantia,	vapaaeht*	434	13	3

	suomi, lehti/artik- keli, 2000– 2024				
Pubmed	free full text, review, sys- tematic re- view, results by year 2000-2024	voluntary work	273	5	2

Taulukko 3. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut julkaisut

Tutkimuksen tekijän sukunimi, julkaisu vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Otoskoko, analyysimenetelmä	Keskeiset tulokset opinnäytetyön kannalta
Filges ym. 2020	Vastata tutkimuskysymyksen, mitkä ovat vapaaehtoistyön vaikutukset fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin 65-vuotiailla tai vanhemmilla	Meta-analyysi 24 tutkimuksesta Australiasta, Irlannista, Israelista, Japanista, Koreasta ja Yhdysvalloista	Kuolleisuus alhaisempaa vapaaehtoistyötä tekevillä, vapaaehtoistyö parantaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia vanhemmilla vapaaehtoisilla
Grönlund 2013	Tarkastella vapaaehtoistyön ja arvojen yhteyksiä Suomessa sekä analysoida vapaaehtoistyön asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa	24 elämäkaariteematista haastattelua pääkaupunkiseudulla asuville 21–26-vuotiaille vapaaehtoistyöntekijöille	Vapaaehtoistyö on teko, jolla pyritään vaikuttamaan yhteiskuntaan
Jenkinson ym. 2013	Tutkia kuinka vapaaehtoistyö vaikuttaa vapaaehtoisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä selviytymiseen	40 tutkimusta eri tietokannoista, systemaattinen kirjallisuuskatsaus	Masentuneisuus vähenee, tyytyväisyys elämään lisääntyy, voi olla hyödyksi mielen-terveydelle
Jongenelis ym. 2021	Tutkia vapaaehtoistyön osaluaita, jotka ennustavat tai vähentävät van- husten psykologisia tuloksia ajan myötä	108 vapaaehtoisen kyselytutkimus, kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	Vapaaehtoistyö lisää subjektiivista hyvinvointia, psyykkisiä voimavaroja sekä merkityksellisyyttä
Keefer ym. 2023	Tutkia vapaaehtoistyön vaikutuksia vapaaehtoistyöntekijän kognitioon	Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä 14 tutkimuksesta	Vapaaehtoistyö vaikuttaa positiivisesti vapaaehtoisen kognitioon
Lawton ym. 2020	Tuottaa tutkimustietoavapaaehtoistyön vaikutuksista	20 vuoden ajalta Iso-Britannian kotitaloustiedustelun ensiarvioita sekä paneeliaineistoa	Vapaaehtoistyöntekijät ovat tyytyväisempiä elämään

	sekä hyvinvointiin että muutoksiin hyvinvoinnissa		määnsä, vähemmän mielenterveysongelmia
Tanskanen ym. 2015	Tarkastella vapaaehtoistyön ja hyväntekeväisyyden yhteyttä onnellisuuteen kahdella suomalaisella sukupolvella	Postikyselyaineisto keväällä 2012, 2278 suurten ikäluokkien vastaajaa ja 1753 nuoremmien sukupolven vastaajaa, lineaarinen regressio-analyysi	Suurten ikäluokkien edustajat, jotka osallistuivat vapaaehtoistyöhön tai hyväntekeväisyyteen, ovat onnellisempia kuin ei lainkaan osallistuneet. Nuorilla ikäpolvilla vapaaehtoistyö tai hyväntekeväisyys ei tilastollisesti vaikuta onnellisuuteen
Taylor ym. 2023	Tutkia, kuinka 16–25-vuotiaat ensihoitovapaaehtoiset kokevat vapaaehtoistyön vaikuttuvan mielenterveyteen ja hyvinvointiin	Kirjallisuuskatsaus kvalitatiivisella ja kvantitatiivisella menetelmällä, 15 tutkimusartikkelia	Ensihoito nuorilla vapaaehtoisilla saattaa lisätä masennusta, traumaperäistä stressiä, päihteiden käyttöä
Whelan ym. 2023	Selvittää, miten vapaaehtoisuus vaikuttaa subjektiiviseen hyvinvointiin sekä tutkia muutoksen mekanismeja ja vapaaehtoistyön ja subjektiivisen hyvinvoinnin yhteyksiä	27 puolistukturoitua haastattelua ja 180 kirjallista vastauslomaketta, induktiivinen ja deduktiivinen analyysi, laadullinen analyysi seuranta- ja arviointitiedoille	Vapaaehtoisuus vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin, parantaa sosiaalisia suhteita, kehittää vahvaa roolia toimia yhteisössä ja lisää joustavuutta vapaaehtoistyössä
Äyräväinen ym. 2019	Selvittää, kuinka eläkeikäiset vapaaehtoistyöntekijät kokevat vastavuoroisuuden vapaaehtoistyössä	61–72-vuotiaat vapaaehtoistyöntekijät, 17 yksilöhaastattelua, syksy 2008 – syksy 2009, sisällönanalyysi aineistolle	Inhimillisyyttä vanhuuteen, sisältöä siirtymävaiheen elämään
Äyräväinen ym. 2022	Tarkastella eläkeikäisten vapaaehtoistyön	Tutkimusaineisto koostuu 79–87-vuotiaiden iäkkäiden ja 61–71-vuo-	Vapaaehtoistyö antaa voimaa jaksaa vapaaehtois-

	tekijöiden kokemuksia keskinäisestä kanssakäymisestä huonokuntoisten ikääntyneiden ihmisten parissa	tiiden vapaaehtoistyöntekijöiden yksilöhaastatteluista. Aineistoanalysoitu tulkitsevalla fenomenologisella analyysillä.	työssä, mahdollistaa aiemman tuottavan elämän jatkamisen. Merkityksellisuuden tunne korostuu, kunto pysyy yllä. Vapaaehtoistyön tuoma arvokkuuden tunne itsessä korostuu.
--	---	---	---

Taulukko 4. Esimerkki aineiston analyysin etenemisen kuvauksesta

Alkuperäinen tutkimus-tulos	Pelkistetty kuvaus	Alakategoria
Taulukosta ilmenee, että yhteen, kahteen tai kolmeen/neljään eri hyvän- tekeväisyyden tai vapaa- ehtoistyön muotoon osal- listuneet suurten ikäluok- kien edustajat ovat onnel- lisempia kuin ei lainkaan osallistuneet.	Vapaaehtoistyöhön osal- listuneet suurten ikäluok- kien edustajat onnelli- sempia kuin ei lainkaan osallistuneet	Vapaaehtoistyöntekijän kokema onnellisuus va- paaehtoistyön teosta
Vapaaehtoiset puhuivat positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin, kuten suu- rempi onnellisuuden tunne.	Vapaaehtoistyön positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin	Positiivinen vaikutus hy- vinvointiin
Positiivinen yhteys hyvin- voinnilla sekä koetulla terveydellä, vapaaehtois- työn vaikutus mielenter- veyshäiriöitä alentavasti	Vähemmän mielentervey- den häiriöitä	Psyykkinen hyvinvointi
Vapaaehtoistyöntekijät kokivat tärkeäksi sen, että olivat löytäneet uutta merkityksellistä tekemistä elämänsä eläkkeelle jäämisen jälkeen.	Merkityksellistä tekemistä elämään	Vapaaehtoistyön merki- tyksellisyys

Taulukko 5. Esimerkki aineiston ryhmittelyn kuvauksesta

Alakategoria	Yläkategoria
Vapaaehtoistyöntekijän kokema onnellisuus vapaaehtoistyöstä	Psyykkinen hyvinvointi
Positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin	Hyvinvointi
Mielenterveys	Psyykkinen hyvinvointi
Vapaaehtoistyön merkityksellisyys	Sosiaalinen hyvinvointi

