

Lukeminen edistää hyvinvointia ja terveyttä

Tuomi Pirjo

1.3.2016 ::

Metatiedot

Nimeke: Lukeminen edistää hyvinvointia ja terveyttä

Tekijä: Tuomi Pirjo

Aihe, asiasanat: hyvinvointi, kirjallinen kulttuuri, kirjastopalvelut, kirjastot, kulttuuripalvelut, lukeminen, lukuharrastus

Tiivistelmä: Lukeminen sivistää, virkistää ja tuo iloa elämään. Se voi myös vahvistaa ihmistä henkisesti, parantaa hänen hyvinvointiaan ja lisätä jopa fyysistä terveyttä. Useissa tutkimuksissa on todettu lasten ja nuorten vapaa-ajan lukemisen lisäävän esimerkiksi heidän verbaalisia kykyjään ja koulumenestystään, mutta harvemmin kiinnitetään huomiota aikuisten lukuharrastuksen hyvinvointiin ja terveyteen liittyviin vaikutuksiin.

Kirjastot tarjoavat sekä lapsille että aikuisille lukuharrastuksen ylläpitämiseen ainutlaatuisen mahdollisuuden paitsi kokoelmatarjonnallaan myös monenlaisilla kirjallisuuden ja lukemisen edistämiseen liittyvillä muilla palveluillaan.

Nykyisin korostetaan kulttuuripalvelujen merkittävyyttä kansalaisten hyvinvoinnissa ja terveyden edistämisessä. Käyttäjämäärien perusteella yleiset kirjastot ovat merkittävin kulttuuripalvelulaitos. Asiakaskyselyt toisaalta todistavat, että kirjastonkäyttäjien mielestä kirjastojen palvelut ovat huomattavasti parantaneet heidän elämänlaatuaan ja tukeneet heidän lukemis- ja kulttuuriharrastuksiaan.

Kaksi seikkaa olisi tärkeä huomioida myös kirjasto- ja tietopalvelualan koulutusta kehitettäessä: Mitkä seikat ovat kirjaston käyttäjilleen tarjoaman elämänlaadun takana sekä miten lukemisharrastuksen tukeminen ja kirjallisuuden yleinen edistäminen voidaan nähdä hyvinvointia ja terveyttä tuottavana palveluna?

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2016-03-01

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201602267835>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

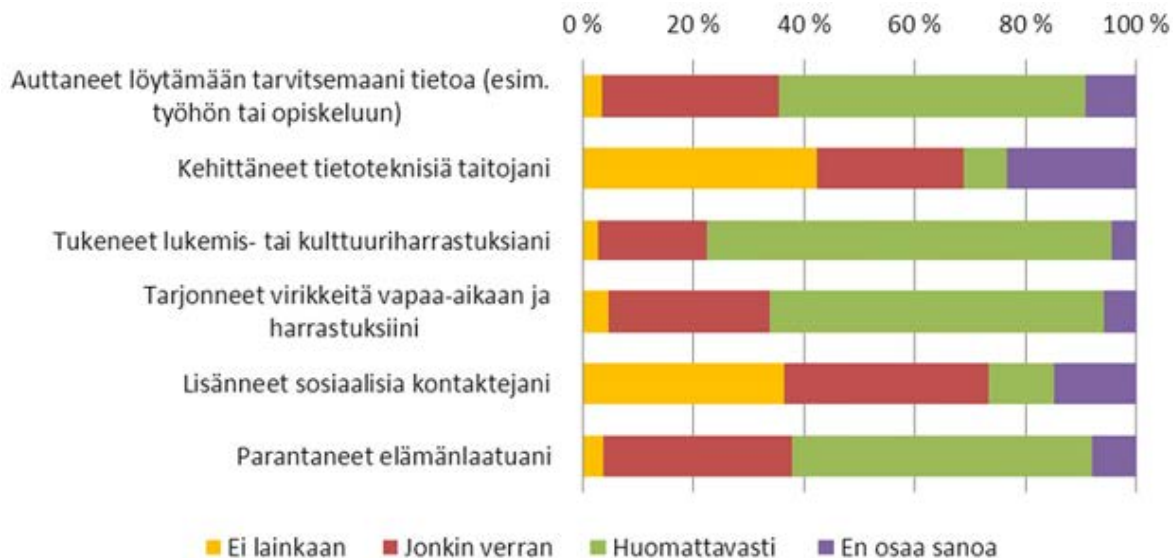
Näin viittaat tähän julkaisuun

Tuomi, P. 2016. Lukeminen edistää hyvinvointia ja terveyttä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 5. Hakupäivä 1.3.2016. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201602267835>.

Lukemisella on myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin, terveyteen, perhe-elämään, yhteiskunnalliseen valveutumiseen ja jopa taloudelliseen hyvinvointiin. Lukuharrastus myös lisää yleistietoa ja verbaleja kykyjä, toisten kulttuurien ymmärtämistä ja ihmislunonteen tuntemusta.

Kansainvälisten tutkimusten perusteella kirjastot vaikuttavat myönteisesti käyttäjiensä lukutaitoon, oppimiseen, hyvinvointiin ja kansalaisidentiteettiin. Näin toteaa Anna Idström ^[1] artikkelissaan, jossa hän erittelee kansainvälisten tutkimusten valossa erilaisia kirjaston kansalaisille tarjoamia hyvinvointivaikutuksia. Yleisten kirjastojen tehtävänä on niiden perustamisesta lähtien ollut sivistyksen ja lukuharrastuksen tukeminen ja siihen niitä on ensisijaisesti myös käytetty. Kansankirjastoja alettiin perustaa Suomeenkin aluksi kansakoululaitoksen rinnalle erityisesti kansan sivistystason nostamiseksi, mutta hyvin nopeasti ne osoittivat tarpeellisuutensa myös yleisenä hyvinvoinnin ja virkistyksen lähteinä. Edelleen tänä päivänäkin, vaikka puhutaan paljon lukemisharrastuksen suosion vähenemisestä, kirjastoja käytetään paljon ja ensisijaisesti kirjojen lainaamiseen ja lukuharrastuksen ylläpitämiseen.

Kansalaiset kokevat kirjastojen merkityksen suureksi sekä lukuharrastuksen tukijana että yleisenä elämänlaadun parantajana. Vaikka yleiset kirjastot tänä päivänä pyrkivät monipuolistamaan toimintojaan ja tavoittelemaan näin niin sanottuja ei-käyttäjiä, ovat varsinaiset kirjastonkäyttäjät edelleen lukijoita ja käyttävät kirjastoja ennen kaikkea aineistojen kautta. He myös kokevat, että kirjastot ja niiden aineistot merkittävästi parantavat heidän elämänlaatuun. Tämä käy ilmi muun muassa Kansalliskirjaston toteuttamasta käyttäjäkyselystä (kuvio 1), jossa kartoitettiin kirjastopalvelujen käyttöä ja asiakastytytyvyyttä sekä kirjaston merkitystä kirjastonkäyttäjille. Kyselyn yleisiä kirjastoja koskevaan osuuteen vastasi 16 137 kirjastoasiakasta. ^[2]



KUVIO 1. Kirjastopalvelujen hyödyt ja vaikutukset yleisissä kirjastoissa ^[1]

Lukeminen on paitsi hauskaa ja virkistävää, se myös parantaa elämänlaatua. Idström ^[1] nostaa esille paitsi kirjastot sinänsä, myös kirjaston tarjoaman kirjallisuuden hyvinvointipalveluna. Hän viittaa Dugdalen ja Clarkin ^[3] tutkimustuloksiin, joiden mukaan lukemisella on myönteisiä vaikutuksia ihmisen taloudelliseen hyvinvointiin, terveyteen, perhe-elämään ja yhteiskunnalliseen valveutuneisuuteen. Lukuharrastus myös lisää yleistietoa ja verbaleja kykyjä, toisten kulttuurien ymmärtämistä ja ihmislunonteen tuntemusta. ^[1] Suomessakin tehdyissä kirjastonkäyttö- ja lukijatutkimuksissa jo 1970–1980-luvuilla (esim. ^[4] ^[5]) todettiin, että lukuharrastus ja kirjastonkäyttö korreloivat yleisen hyvinvoinnin, terveyden ja esimerkiksi koulutuksen kanssa.

Kirjastossa kirja kohtaa lukijan

Kirjasto on kaikkialla maailmassa ainoa paikka, jossa kuka tahansa voi kohdata kirjan. Kun puhutaan kirjastosta, pitäisi puhua ennen muuta tästä kirjaston ainutlaatuisesta ominaisuudesta. Kirjastossa ihminen voi kohdata myös toisen lukijan tai kirjailijan. Tämä voi tapahtua suoraan esimerkiksi lainaamalla kirja, osallistumalla lukupiiriin tai kohtaamalla kirjailija kirjallisuustapahtumissa, mutta myös epäsuorasti kirjaston

institutionaaliseen luonteeseen kuuluvien ammatillisesti rakennettujen systeemien kautta. Kirjastoammattilaiset luettelevat ja asiasanoittavat kirjallisuutta, tuovat kirjallisuutta esille näyttelyissä ja verkkosivuilla, tekevät tiivistelmiä ja kirjallisuuskritiikkejä, kirjoittavat kirjailijaesittelyjä verkkoon ja niin edelleen.

Kaikki tämä kuuluu kirjastoammatilliseen työhön, jota henkilökunta tekee ja johon se on koulutettu. Kirjallisuuden lukeminen ja kiinnostus kirjallisuuteen ovat perinteisesti olleet merkittäviä motiiveja myös kirjastoalalle hakeutumisessa. Kirjastoammattilaisilta myös odotetaan kirjallisuuden tuntemusta ja osaamista, ja lukijat ovat tottuneet luottamaan heidän asiantuntemukseensa. Lisensiaatintutkielmassani ^[6] (ks. myös ^[7]) kartoitin kirjastoammattilaisten kaunokirjallisuuteen liittyvää erityisasiantuntijuutta. Tutkimuksen empiirisen osan muodostanut kirjastoammattilaisille tehty kysely osoitti, että esimerkiksi heille esitettävät kysymykset vaativat hyvinkin erityistä osaamista ja myös omaa kirjallista harrastusta.

Lukemisen edistäminen hyvinvointipalveluna

Kun puhutaan kirjastosta ja lukemisen edistämisestä, kysymystä tarkastellaan yleensä lasten ja nuorten näkökulmasta ja lähinnä koulun ja kirjaston yhteistyön kehittämisenä. Harvemmin esille nousee aikuisten lukeminen, lukeminen harrastuksena ja sen hyvinvointiin liittyvät intressit. Kirjastot kuitenkin tekevät paljon kirjallisuuden edistämistyötä, joka voidaan yhdistää hyvinvointipalveluihin. Tällaisia ovat esimerkiksi kirjastojen kotipalvelut, lukupiirit, erilaiset hankkeet, joissa kirjallisuuspalveluja viedään vaikkapa vanhusten hoitolaitoksiin sekä uusimpana toimintamuotona niin sanottu lukuneuvojapalvelu, jossa kirjastonkäyttäjä saa henkilökohtaisesti räätälöidyn lukupaketin käyttöönsä. Tällaiset palvelut voivat tuottaa käyttäjilleen virkistystä ja merkittävää henkistä hyvinvointia. Palvelujen tuottamiseen tarvitaan kuitenkin ammatillista osaamista, joka ei synny itsestään tai pelkästään ammatillaisen henkilökohtaisesta kiinnostuksesta kirjallisuutta kohtaan. Tarvitaan perus- ja täydennyskoulutusta, jota voidaan tuottaa myös yhteistyössä kirjastojen kanssa ja niiden tarpeista lähtien.

Oulun ammattikorkeakoulun strategiassa yhtenä painoalueena mainitaan terveyttä ja hyvinvointia tuottavat palvelut. Näitä palveluita voidaan tuottaa monin tavoin. Erilaiset kulttuuripalvelut ovat yksi merkittävä hyvinvointia lisäävä palvelu, mutta monien tutkimusten mukaan myös terveyttä lisäävä palvelun muoto. Yleinen kirjasto on kulttuurilaitos, joka muiden julkisten kulttuurilaitosten ohella tuottaa kansalaisille kulttuuripalveluja. Kirjaston keskeisin kulttuuripalvelu käyttäjän näkökulmasta ainakin tilastojen valossa näyttää liittyvän lukemisen ja lukuharrastuksen edistämiseen. Tässä olisi haastetta myös koulutukselle. Miten kirjasto- ja tietopalvelun koulutuksessa voitaisiin huomioida lukemisen ja kirjallisuuden korrelaatio ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen?

Lähteet

- ^[1] Idström, A. 2016. Kirjastojen hyötyvaikutukset tutkimusten valossa. Teoksessa N. Sandelius (toim.) Hyötyä, taitoa, elämyksiä – kirjastojen vaikuttavuuden ulottuvuuksia. Kuntaliitto, Helsinki, 23–42. Hakupäivä 8.2.2015.
http://shop.kunnat.net/download.php?filename=uploads/kirjastot_sisalto_ebook.pdf
- ^[2] Niemelä A. 2013. Kirjastojen kansallinen käyttäjäkysely: raportti tärkeimmistä tuloksista. Helsinki: Kansalliskirjasto, kirjastoverkkopalvelut. Hakupäivä 26.2.2016.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/90109/Niemel%C3%A4.pdf?sequence=2>
- ^[3] Dugdale, G. & Clark, C. 2008. Literacy changes lives: An advocacy resource. London: National Literacy Trust. Hakupäivä 8.2.2016.
http://www.literacytrust.org.uk/assets/0000/0401/Literacy_changes_lives_2008.pdf
- ^[4] Eskola, K. 1979. Suomalaiset kirjanlukijoina. Helsinki: Tammi.
- ^[5] Hovi, I. 1984. Yleiset kirjastot 1969-1981: kehityslinjoja ja vaikutusyhteyksiä. Helsinki: Kirjastopalvelu.
- ^[6] Tuomi, P. 2010. Jokaiselle kirjalle lukija – jokaiselle lukijalle kirja. Kirjastonhoitaja kaunokirjallisuuden asiantuntijana. Joensuun yliopisto, Joensuu.
- ^[7] Tuomi, P. 2011. Kirjojen keskellä: kirjastonhoitaja kaunokirjallisuuden asiantuntijana. Helsinki: Avain.