

**LUKEMISEN JATKUVUUS AIKUISIÄSSÄ JA SEN YHTEYS NOIN 60-  
VUOTIAIDEN MIELEN HYVINVOINTIIN**

Irene Huupponen

Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

## TIIVISTELMÄ

Huupponen, I. 2022. Lukemisen jatkuvuus aikuisiässä ja sen yhteys noin 60-vuotiaiden mielen hyvinvointiin. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu –tutkielma, 33 s.

Suomalaiset aikuiset lukevat paljon kirjoja ja lehtiä kansainvälisesti verrattuna. Luettujen kirjojen määrä on kuitenkin vähentynyt. Korkean koulutustason ja naissukupuolen on havaittu olevan yhteydessä suurempaan luettujen kirjojen määrään. Mielen hyvinvointiin kuuluu psykologinen, sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi. Harrastusten on todettu olevan yhteydessä mielen hyvinvointiin, mutta lukemisen yhteyttä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin tunnetaan huonommin. Tämä pro gradu –tutkielma selvittää, liittyvätkö koulutustaso, sukupuoli ja siviilisääty lukemiseen, jatkuuko lukeminen aikuisiällä ja onko lukeminen yhteydessä mielen hyvinvointiin 61-vuotiailla.

Tutkielman aineistona käytettiin Lapsesta aikuiseksi (LAKU) -tutkimuksen 27-, 36-, 50- ja 61-vuotiailta tutkittavilta elämäntilannekyselyllä ja psykologisella haastattelulla lukemisesta, taustatekijöistä ja mielen hyvinvoinnista kerättyjä tietoja. Tutkittavilta kysyttiin edeltävän kuuden kuukauden aikana luettujen kirjojen määrää ja 61-vuotiaana huomioitiin myös kuunnellut äänikirjat. Mielen hyvinvointia arvioitiin tässä tutkielmassa 61-vuotiaana psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä elämäntyytyväisyyden (emotionaalinen hyvinvointi) kyselyillä. Lukemiseen yhteydessä olevia tekijöitä tarkasteltiin  $\chi^2$ -riippumattomuustestillä ja lukemisen jatkuvuutta eri aikapisteiden välillä ristiintaulukoinnilla (McNemarin testi). Lukemisen yhteyttä mielen hyvinvointiin tarkasteltiin riippumattomien otosten t-testillä ja Mann-Whitneyn U-testillä.

Sukupuolella ja koulutustasolla oli kaikissa aikapisteissä yhteys lukemiseen: korkeammin koulutetut lukivat enemmän kuin matalammin koulutetut ( $p < 0,001$ – $0,002$ ) ja naiset lukivat enemmän kuin miehet ( $p < 0,001$ – $0,006$ ). Siviilisäädellä ei ollut yhteyttä lukemiseen. Lukemisen jatkuvuudessa ero oli 27- ja 36-vuotiaiden ( $p < 0,001$ ) sekä 27- ja 61-vuotiaiden välillä ( $p < 0,001$ ): lukeminen väheni iän lisääntyessä. Muiden ikäryhmien välisissä vertailuissa ei havaittu muutosta eli lukeminen pysyi ennallaan. Lukemisella ei havaittu yhteyttä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin, kun tarkasteltiin kaikkia tutkittavia yhdessä. Tarkasteltaessa miehiä ja naisia erikseen havaittiin, että aina lukeneilla miehillä oli matalampi emotionaalinen hyvinvointi kuin muilla miehillä ( $p = 0,012$ ).

Koulutuksella ja sukupuolella oli yhteys lukemiseen, siviilisäädellä ei. Lukeminen osittain pysyi ennallaan, osittain väheni aikuisiällä. Lukeminen ei ollut positiivisesti yhteydessä mielen hyvinvointiin. Lukemisen vähenemiseen aikuisiällä voi vaikuttaa lisääntynyt mobiililaitteiden ja Internetin käyttö. Vaikka lukemisella ei tämän tutkielman mukaan ole yhteyttä mielen hyvinvointiin, sillä on monia muita hyötyjä.

Asiasanat: lukeminen, lukemisen jatkuvuus, mielen hyvinvointi, aikuisuus

## ABSTRACT

Huupponen, I. 2022. The continuity of reading in adulthood and its association with mental well-being in approximately 60-year-old adults. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Gerontology and Public Health, 33 pp.

Compared to the international average, Finnish adults read a lot of books, magazines and newspapers. However, the number of books read has decreased. Higher level of education and female gender have been found to be associated with a higher number of books read. Mental well-being consists of psychological, social and emotional well-being. Hobbies have been linked to mental well-being, but less is known about whether reading is related to mental well-being. The purpose of this master's thesis was to investigate whether reading is associated with level of education, gender and marital status, whether reading continues in adulthood and whether reading is associated with mental well-being in 61-year-old adults.

The data were drawn from the Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development (JYLS) through a life situation questionnaire and a psychological interview data on reading, background factors and mental well-being from participants at ages 27, 36, 50 and 61. There was a question of how many books participants have read during the last six months and, at age 61, the number of audiobooks they had listened to was also taken into account. Mental well-being was assessed in this thesis at age 61 using Scales of Psychological Well-Being, Social Well-Being and Life Satisfaction (emotional well-being). Factors associated with reading were analyzed by the chi square test of independence and the continuity of reading between different time points was analyzed by crosstabulation (McNemar's test). The association between reading and mental well-being was analyzed by independent samples t-test and Mann-Whitney U-test.

Gender and the level of education were associated with reading at each time point: those with high education read more than those with lower education ( $p < 0.001-0.002$ ) and women read more than men ( $p < 0.001-0.006$ ). Marital status was not associated with reading. There was a difference in continuity of reading between the ages 27 and 36 ( $p < 0.001$ ) and the ages 27 and 61 ( $p < 0.001$ ): reading decreased when age increased. No change was found in comparisons between other age groups, with reading remaining unchanged. When all participants were examined at the same time there was no association between reading and dimensions of mental well-being. When men and women were examined separately, it was found that those men who read a lot in every time point had lower emotional well-being than the other men ( $p = 0.012$ ).

Gender and the level of education were associated with reading, marital status was not. There was some continuity in reading but on the other hand reading also decreased during adulthood. Reading was not positively associated with mental well-being. Increased use of mobile devices and the Internet may contribute to the decline in reading in adulthood. Even though reading did not have an association with mental well-being in the current study, it has many other benefits.

Key words: reading, continuity of reading, mental well-being, adulthood

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 LUKEMINEN.....	2
2.1 Lukemisen hyödyt.....	3
2.2 Lukeminen lapsuudessa.....	3
2.3 Lukeminen aikuisuudessa.....	4
2.4 Lukeminen ikääntyessä.....	6
3 MIELEN HYVINVOINTI.....	8
4 LUKEMISEN JA MIELEN HYVINVOINNIN YHTEYS.....	10
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	11
6 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	12
6.1 Tutkimusasetelma ja tutkittavat.....	12
6.1.1 Taustamuuttujat.....	13
6.1.2 Lukemisen mittarit ja muuttujat.....	13
6.1.3 Mielen hyvinvoinnin mittarit ja muuttujat.....	14
6.2 Aineiston analyysi.....	15
7 TULOKSET.....	16
7.1 Tutkittavien taustatiedot.....	16
7.2 Lukemiseen yhteydessä olevat tekijät.....	18
7.3 Lukemisen jatkuvuus aikuisiällä.....	18
7.4 Lukemisen yhteys mielen hyvinvointiin 61-vuotiailla.....	19
8 POHDINTA.....	22
LÄHTEET.....	27

# 1 JOHDANTO

Suomessa aikuiset lukevat paljon kirjoja. Aktiivisesta lukemisesta kertoo se, että suomalaisten aikuisten lukutaito on kansainvälisesti korkealla tasolla ja kaksi kolmasosaa aikuisista on hyviä tai erinomaisia lukemaan (Sulkunen & Malin 2014). Suurin osa suomalaisista lukee sanomatai aikakauslehtiä useita kertoja viikossa (Tilastokeskus 2019a). Kuitenkin luettujen kirjojen määrä on keskimäärin vähentynyt suomalaisilla. Vuonna 1981 kaikista 15 vuotta täyttäneistä suomalaisista 32 % raportoi, että oli lukenut vähintään 10 kirjaa edeltävän puolen vuoden aikana, kun vastaava luku oli vuonna 2017 enää 13 % (Tilastokeskus 2019a).

Kirjojen ja erilaisten lehtien lukeminen on suhteellisen halpa ja helppo harrastus, joka sopii kaiken ikäisille. Suomessa lukuharrastusta tukevat kaikkien saatavilla olevat kirjastot, joista kirjoja ja lehtiä voi lainata veloitusetta. Lukemisella on havaittu olevan useita hyötyjä, kuten sanavaraston paraneminen (Dylman ym. 2020; Westerlund & Lagerberg 2008) ja kognitiivisten taitojen säilyminen (Gallucci ym. 2013; Nemoto ym. 2018). Lukemista on aiemmin tutkittu lasten ja nuorten oppimisen, erilaisten oppimisvaikeuksien ja lapsille ääneen lukemisen näkökulmista. Aikuisten harrastuslukemista ja sen jatkuvuutta tunnetaan heikommin.

Mielen hyvinvointiin kuuluu psykologisen, sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet (Keyes 2003) ja se on kokonaisuutena laajempi myönteinen tila kuin yksinkertainen mielenterveysongelmien puuttuminen (Keyes 2005). Erilaisten harrastusten on todettu olevan yhteydessä mielen hyvinvointiin (Li ym. 2019; Takeda ym. 2015). Lukemisen ja mielen hyvinvoinnin yhteys ei ole selvillä, joten on perusteltua tutkia, onko myös lukeminen yhteydessä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin. Tämä pro gradu -tutkielma selvittää, liittyvätkö koulutustaso, sukupuoli ja siviilisääty lukemiseen, jatkuuko lukeminen aikuisiällä ja onko lukeminen yhteydessä mielen hyvinvointiin 61-vuotiailla ihmisillä. Tutkielman aineistona käytettiin Jyväskylän yliopiston Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen 27-, 36-, 50- ja 61-vuotiailta kerättyjä tietoja.

## 2 LUKEMINEN

Lukemisen oppimista ja sen häiriöitä on tutkittu paljon, mutta aikuisilla lukemista harrastuksena ja lukemisen jatkuvuutta on tutkittu vain vähän. Lukemisella tässä tutkielmassa tarkoitetaan kirjojen lukemista vapaa-ajalla, opinnoissa ja töissä, lehtien lukeminen rajattiin tutkielmasta pois. Lukemisen tapa ja kyky nauttia siitä voidaan oppia ennen aikuisuutta, joten tutkielmassa käsitellään lyhyesti myös lapsuuden ja nuoruuden lukemista. Lukija voidaan määritellä ihmiseksi, joka valitsee lukea, pitää lukemisesta, lukee säännöllisesti, ja lukee pääasiassa painettuja kirjoja (McGeown ym. 2020). Lukemisen oppiminen on monimutkainen, kognitiivinen prosessi. Aivojen valkean aineen kehittyminen on kriittisesti yhteydessä lukemiseen ja kielellisiin toimintoihin (Takeuchi ym. 2016). Lukemisen ja kirjainten kirjoittamisen opettelu on todettu aktivoivan samoja aivojen osia (Vlachos 2020). Kirjainten kirjoittamisen harjoittelu kynällä paperille aktivoi aivojen lukemiseen liittyviä alueita enemmän kuin muut kineettiset menetelmät ja käsin kirjoittaminen lisää aistikokemuksia, jotka kehittävät aivoja ja parantavat lukutaitoa (Vlachos 2020). Taito lukea säilyy yleensä läpi elämän ja sitä käytetään päivittäisessä elämässä jatkuvasti.

Suomalaiset naiset lukevat kaikissa ikäryhmissä kirjoja enemmän kuin miehet. Suomalaiset lukevat kansainvälisesti vertailtuna paljon, mutta luettujen kirjojen määrä on vähentynyt suomalaisilla keskimäärin. Vuosina 1981, 1991, 2002 ja 2017 naiset ovat raportoineet lukeneensa kirjoja edeltävän kuuden kuukauden aikana enemmän kuin miehet (Tilastokeskus 2019a). Vuonna 2017 kaikista 15 vuotta täyttäneistä suomalaisista naisista kirjoja kertoi lukeneensa edeltävän kuuden kuukauden aikana 82 % ja 17 % raportoi lukeneensa vähintään kymmenen kirjaa: vastaavat luvut miehillä olivat 69 % ja 9 % (Tilastokeskus 2019a). Äänikirjojen kuuntelu on lisääntynyt paljon. Vuonna 2019 edeltävän kolmen kuukauden aikana 16–89-vuotiaista suomalaisista äänikirjoja oli kuunnellut 13 % (Tilastokeskus 2019b) ja vuonna 2020 jo 23 % eli noin miljoona ihmistä (Tilastokeskus 2020a). Sanomalehtiä raportoi lukevansa päivittäin vuonna 1991 kaikista suomalaisista 15 vuotta täyttäneistä 85 %, kun vastaava luku oli vuonna 2017 enää 62 % (Tilastokeskus 2019a) eli sanomalehtien lukeminen on vähentynyt. Sen sijaan aikakauslehtien lukemismäärä on pysynyt lähes muuttumattomana, vuonna 1981 niitä luki kaikista 15 vuotta täyttäneistä suomalaisista 17 % ja vuonna 2017 15 % (Tilastokeskus 2019a). Korkeasti koulutetut suomalaiset lukevat enemmän kirjoja kuin matalasti koulutetut (Tilastokeskus 2019a). Siviilisäädyn osalta vastaavaa tietoa ei ole.

## 2.1 Lukemisen hyödyt

Lukemisesta on monenlaista hyötyä. Lukeminen parantaa sanavarastoa (Dylman ym. 2020; Martin-Chang ym. 2021; Pratheeba & Krashen 2013; Westerlund & Lagerberg 2008;), kehittää tunneälyä (Jimenez-Perez ym. 2020; Roy-Charland ym. 2021; Xie ym. 2018) ja ylläpitää kognitiivisia taitoja (Gallucci ym. 2013; Krell-Roesch ym. 2019; Mao ym. 2020; Nemoto ym. 2018; Shimada ym. 2019; Sugita ym. 2020; Suzuki ym. 2014; Sörman ym. 2018). Mitä säännöllisemmin lukee, sitä taitavammaksi siinä kehittyä (Steen-Baker ym. 2017) ja sitä paremmin ymmärtää lukemaansa (Takeuchi ym. 2016). Kun kirjoja säännöllisesti lukevia aikuisia verrattiin niihin, jotka eivät lue ollenkaan tai lukevat säännöllisesti sanoma- tai aikakauslehtiä, havaittiin kirjojen lukemisen 12 vuoden seuranta-ajalla vähentävän kuoleman riskiä 20 % verrattuna niihin, jotka eivät lukeneet kirjoja säännöllisesti (Bavishi ym. 2016). 11-vuotiaana lähes päivittäin tai päivittäin lukevilla lapsilla oli useita hyviä terveystottumuksia 14-vuotiaana verrattuna harvemmin lukeviin: he todennäköisemmin söivät päivässä vähintään kaksi annosta hedelmiä, ja he epätodennäköisemmin olivat kokeilleet tupakointia tai maistaneet alkoholia (Mak & Fancourt 2020).

## 2.2 Lukeminen lapsuudessa

Lukemista lapsuudessa tarkastellaan tässä tutkielmassa kahdesta syystä: aikuisuuteen asti jatkuva lukemisen tapa voidaan omaksua jo lapsuudessa ja lapsille lukeminen voi lisätä aikuisten lukemisen määrää. Vanhempien tiheä ja säännöllinen lapselleen lukeminen on yhteydessä noin 1,5-vuotiaan lapsen monipuoliseen sanavarastoon (Westerlund & Lagerberg 2008). Alakouluikäisillä kahdenkeskinen aikuisen kanssa tunteita käsittelevien kirjojen lukemisen interventio kehitti tunteiden ymmärtämistä merkittävästi verrattuna kontrolliryhmään, jossa luettiin yksin kirjoja, jotka eivät käsitelleet tunteita (Roy-Charland ym. 2021). Kun 9–18-kuukauden ikäisillä lapsilla tutkittiin, onko aikuisen lukeminen lapselle kielellisesti enemmän opettavaa kuin aikuisen ja lapsen yhteinen leikki tai vapaamuotoinen yhdessäolo arjen askareissa, ei merkittävää hyötyä yhdessä lukemisesta todettu (Clemens & Kegel 2021). Kuitenkin vanhempien ja lasten lukiessa yhdessä molemmat puhuivat enemmän ja olivat tiiviimmässä vuorovaikutuksessa kuin muissa kielellisissä aktiviteeteissa, joten vanhempien lukiessa kirjoja lapsille havaittiin lasten kielellisten taitojen aktivoituvan (Clemens & Kegel 2021).

Lapsille lukemista on pyritty lisäämään erilaisin keinoin. Tutkimuksessa on todettu, että aktiivinen vanhempien ohjaaminen ja kannustaminen vauvalle lukemiseen voi lisätä alle vuoden ikäiselle lapselle lukemista (Sinclair ym. 2019). Isommilla lapsilla mielenkiintoa lukemiseen lisää kirjojen kiinnostavuus. Esimerkiksi 5–6-vuotiaat lapset pitivät kirjoista, joissa oli erilaisia aistiärsyksiä ja vuorovaikutuksellisuutta (Zhang ym. 2020). Tietyillä taustatekijöillä on havaittu yhteys vanhempien lapselle lukemiseen. Tiheään ja säännölliseen lapselle lukemiseen on yhdistetty ensimmäisenä lapsena perheeseen syntyminen, äidin korkea koulutustaso, äidin korkeampi ikä ja hyvä vuorovaikutus vanhempien ja lasten välillä (Westerlund & Lagerberg 2008). Lukemiseen sitoutumista voidaan lisätä kodin ja koulun yhteistyössä luomalla positiivinen lukemistunnelma, kannustamalla aktiivisesti lukemiseen ja parantamalla oppimisympäristöä oppilaitoksissa (Ho & Lau 2018).

### **2.3 Lukeminen aikuisuudessa**

Aikuisikä voidaan jakaa varhaisaikuisuuteen (18–30 v.), keskiaikuisuuteen (31–60 v.) ja myöhäsaikuisuuteen (yli 60 v.) (Hutteman ym. 2014). Kaikkiin näihin aikuisiän vaiheisiin kuuluu tyypillisiä eli normatiivisia kehitystehtäviä, jotka voivat mennä osittain päällekkäin eri vaiheissa. Aikuisiän vaiheet ja kehitystehtävät voivat vaikuttaa yksilön harrastuksiin, kuten lukemiseen, käyttämään aikaan.

Varhaisaikuisuuden kehitystehtäviä ovat ammattiin opiskelu, kumppanin löytäminen, kodin hankkiminen ja perheen perustaminen, samanhenkisten kavereiden löytäminen, kansalaisvastuun ottaminen sekä työelämään siirtyminen (Hutteman ym. 2014). Opiskelijoilla lukemisesta nauttiminen ennakoivat parempia lukemistaitoja (Martin-Chang ym. 2021) ja lukemiseen sitoutumista (Ho & Lau 2018). Parempia lukemistaitoja ennakoivat myös itsensä määrittäminen lukijaksi (Martin-Chang ym. 2021) ja opiskelijoiden äitien säännöllinen lukuharrastus (Jimenez-Perez ym. 2020). Säännöllinen lukeminen oli yhteydessä laajaan tunteita kuvaavaan sanavarastoon (Dylman ym. 2020) ja paremmat lukemistaidot parempaan tunneälykkyyteen (Jimenez-Perez ym. 2020). Myös opiskelijoita voidaan kannustaa lukuharrastukseen opintoihin liittyvän lukemisen lisäksi.



Varhaisaikuisuudessa voidaan lukea omille lapsille, mitä on tutkittu paljon. Vanhemman lapselle ääneen lukemisen on todettu vähentävän vanhemmuuden tai lasten kasvattamisen aiheuttamaa stressiä (Karrass ym. 2003; Xie ym. 2018), vähentävän vanhempien masennusta (Kumar ym. 2016; Xie ym. 2018) ja lisäävän vanhempien itsetuntoa (Swain ym. 2014). Vanhempien ja koululaisten yhteiset lukemisinterventiot ovat parantaneet vanhempien kykyä auttaa lastaan lukemisen harjoittelussa (Lam ym. 2013) ja lisänneen vanhempien kiinnostusta lasten koulunkäyntiä ja luku- ja kirjoitustaitoa kohtaan (Swain ym. 2014). On havaittu, että vanhemman lukeminen lapselle on parantanut aikuisen ja lapsen välisen suhteen laatua (Lam ym. 2013; Xie ym. 2018), minkä voidaan ajatella lisäävän kokonaisvaltaista hyvinvointia perheissä. Vanhempien ja lasten yhteiset lukemisinterventiot ovat lisänneet lasten kiinnostusta lukemiseen ja aikuisten halua lukea lapsilleen (Xie ym. 2018). Kun aikuiset lukivat säännöllisesti lapsilleen, he raportoivat vähemmän lapsen häiritsevää käytöstä ja heillä oli lempeämpi kasvatustyyli (Jimenez ym. 2019). Lasten käyttäytymisen ja kommunikoinnin paranemisen vuoksi vanhempien hyvinvointi parani ja toisaalta lasten lisääntynyt psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi lukemisinterventiossa aiheutui ainakin osittain vanhempien hyvinvoinnin paranemisesta (Xie ym. 2018). Tutkielmassa käsitellyistä aineistoista ainakin 27- ja 36-vuotiailla voidaan ajatella olleen niin pieniä lapsia, että heille on voitu lukea säännöllisesti ääneen.

Luetun ymmärtäminen on oleellinen osa lukemista. Aikuisilla luetun ymmärtämistä lisää hiljaisessa ympäristössä lukeminen (Murphy ym. 2018) ja keskittyminen vain lukemiseen sen sijaan, että tekisi yhtä aikaa montaa asiaa (Clinton-Lisell 2021). Meta-analyysissä havaittiin, että rajoitetussa ajassa lukeminen samalla, kun suorittaa muitakin tehtäviä (multitasking), vähentää luetun ymmärtämistä. Jos aikaa ei ollut rajattu ja jos muita asioita tehtiin yhtä aikaa lukemisen kanssa, testissä lukemiseen käytetty aika piteni verrattuna pelkkään lukemiseen keskittymiseen (Clinton-Lisell 2021). Opiskelijoita tutkittaessa havaittiin, että ne, joilla oli suurempi sanavarasto, olivat joustavampia lukijoita ja ymmärsivät lukemaansa paremmin (Farris ym. 2021). Toisen asteen koulutuksessa olevilla nuorilla ihmisillä vapaa-ajan lukemisella oli kohtalainen korrelaatio luetun ymmärtämiseen: korrelaatio pieneni iän lisääntyessä ja jäi vähäiseksi aikuisikäisillä (Locher & Pfof 2020).

Keskiaikuisuuden kehitystehtäviin kuuluvat kumppanuuden luominen puolison kanssa, teini-ikäisten lasten kasvattaminen itsenäisiksi, omien vanhempien ikääntymiseen sopeutuminen, työuran luominen, aikuisen kansalaisvastuun saavuttaminen, aikuisuuteen sopivien vapaa-ajan

harrastusten löytäminen ja keski-ikäen fysiologisiin muutoksiin sopeutuminen (Hutteman ym. 2014). 36- ja 50-vuotiaiden voidaan ajatella olevan työelämässä, jolloin työhön liittyvä lukeminen on heillä ajankohtaista. Aikuisiällä työhön liittyvä, säännöllinen lukeminen ennusti parempaa luetun ymmärtämistä verrattuna niihin aikuisiin, jotka eivät lukeneet ollenkaan tai jotka lukivat vain vapaa-ajalla (Locher & Pfof 2020).

## **2.4 Lukeminen ikääntyessä**

Mitä sujuvampaa ja helpompaa lukeminen on, sitä miellyttävämpää se on lukijalle ja sitä enemmän lukija lukee. Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset vaikuttavat lukemiseen aikuisiällä ja vanhuudessa. Ikänäkö eli presbyopia vaikeuttaa lähelle näkemistä esimerkiksi lukiessa, alkaa vaivata yleensä 40–60 vuoden iässä ja on hoidettavissa lukulaseilla (Seppänen 2021). Ikääntyessä lukunopeus hidastuu ja tekstissä takaisin palaaminen lisääntyy (Warrington ym. 2018). On todettu, että mitä säännöllisemmin lukee, sitä vähemmän lukeminen hankaloituu ikääntyessä (Steen-Baker ym. 2017). Tähän johtopäätökseen päästiin tutkimalla 18–64-vuotiaiden silmien liikkeitä lukiessa. Taitavilla lukijoilla silmien sanaan kiinnittymisen kesto väheni iän lisääntyessä ja vähemmän taitavilla lukijoilla kesto piteni iän lisääntyessä. Lukemisen sujuvuus näyttäisi voivan jopa lisääntyä jatkuvalla harjoittelulla ikääntyessä (Steen-Baker ym. 2017). Voidaan olettaa, että sujuvampi lukeminen motivoi lukemaan määrällisesti enemmän. Verrattaessa 21–29-vuotiaita ja 62–77-vuotiaita ihmisiä luetun ymmärtämisen testissä havaittiin, että lukiessa taustalta kuuluvat kuusi erilaista häiriöääntä vaikuttivat heikentävästi molempien ryhmien luetun ymmärtämiseen (Murphy ym. 2018). Erityisen paljon englanninkielisen tekstin lukemista vaikeutti englanninkielinen puhe ja laulu. Nuoret aikuiset eivät pystyneet tässä tutkimuksessa keskittymään sen paremmin kuin vanhemmat aikuiset (Murphy ym. 2018). Tekstin fontin selkeydellä ja tekstin taustan värillä on todettu olevan merkitystä lukemisen sujuvuudelle kaikenikäisillä aikuisilla (Warrington ym. 2018).

Myöhäisaikuisuuden kehitystehtäviä ovat puolison heikkenevään terveyteen tai kuolemaan sopeutuminen, sosiaalisten suhteiden muutokset, lastenlasten kanssa ajan viettäminen, eläkkeelle jäämiseen ja pienempiin tuloihin sopeutuminen, omaan ikäryhmään pysyvän yhteyden muodostaminen, asumisjärjestelyiden muokkaaminen sopiviksi ja omaan heikkenevään toimintakykyyn ja terveyteen sopeutuminen (Hutteman ym. 2014). Tässä tutkielmassa 61-vuotiaat ovat siirtymässä myöhäisaikuisuuteen, joten heillä voi olla

ajankohtaista lastenlapsille lukeminen ja eläkkeelle jäämisen lisäämä vapaa-aika. Esimerkiksi liikuntaharrastusten on todettu lisääntyvän eläkkeelle jätäessä (Holstila ym. 2017). 61-vuotiailla tutkittavilla toimintakyky ja terveys eivät todennäköisesti vielä ole juurikaan heikentyneet, mutta esimerkiksi näkökyky voi heikentyä (ikänäkö) ja kognitiivinen toimintakyky voi alkaa alentua.

### 3 MIELEN HYVINVOINTI

Mielen hyvinvoinnilla tässä tutkielmassa tarkoitetaan monipuolista, myönteistä tilaa, joka ei ole vain pahoinvoinnin puutetta. Mielen hyvinvointia on tutkittu viime vuosikymmeninä psykologiassa laajasti. Mielen hyvinvointia onkin tärkeää tutkia ja pyrkiä edistämään, koska näin voidaan parantaa mielenterveyttä, ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia ja toipua niistä paremmin (Keyes 2002). Mielen hyvinvointi on yhteydessä hyvään, ihmisen itsensä näköiseen elämään, joka korreloi onnellisuuden kanssa (Kokko 2017).

Keyesin (2002) mukaan täysin tervettä mieltä voidaan kuvailla kukoistamiseksi (*flourishing*), jolloin ihmisellä on positiivisia tunteita elämästä ja hänen psykologinen ja sosiaalinen toimintakykynsä ovat hyviä. Kukoistaminen on yksilölle parempi kuin suhteellinen mielenterveys eli mielenterveysongelman diagnoosin puuttuminen (Keyes 2002). Edelleen Keyesin mukaan mielen pahoinvointia voidaan kuvailla riutumiseksi (*languishing*), jolloin yksilöllä ei ole positiivisia tunteita, eikä hänen psykologinen ja sosiaalinen toimintakykynsä ole hyvä. Riutuminen on jopa masennusta yleisempää ja yhtä haitallista tai haitallisempaa kuin diagnosoitu mielenterveyden ongelma (Keyes 2002). Ihmiset voidaan siis jakaa neljään ryhmään: kukoistavat, joilla ei ole mielenterveyden ongelmaa, kukoistavat, joilla on mielenterveyden ongelma, riutuvat, joilla ei ole mielenterveyden ongelmaa ja riutuvat, joilla on mielenterveyden ongelma. Riutumisen ja mielenterveysongelman yhdistelmä aiheutti tutkimuksessa suurimmat toimintakyvyn ongelmat: ihmiset, joilla oli diagnosoitu mielenterveyden ongelma, mutta kukoistivat, voivat paremmin kuin ihmiset, joilla ei ollut diagnosoitua mielenterveyden ongelmaa, mutta riutuivat (Keyes 2005). Kaikkein parhaiten voivat tutkittavista ne 17 %, joilla ei ollut todettu mielenterveyden ongelmia ja jotka lisäksi kukoistivat (Keyes 2005). Suurin osa tutkittavista (65 %) oli kohtuullisen terveitä mieleltään ja alle viidennes (18 %) oli riutuvia (Keyes 2002, 2005). Ainoastaan se ryhmä ihmisiä, jotka kukoistivat ja joilla ei ollut mielenterveyden ongelmia, ei kärsinyt erilaisista haitoista, kuten työstä poissaoloista, terveysongelmista ja psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemisestä (Keyes 2005).

Mielen hyvinvointi voidaan jakaa *subjektiiviseen/emotionaaliseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin* (Keyes 2003). *Subjekttiivisen hyvinvoinnin* käsite tuli yleiseen käyttöön tutkimuksessa 1950-luvulla, kun yksilön omaa arviota elämänsä laadusta alettiin pitää onnellisuuden mittarina (Keyes 2006). Subjekttiivisesta hyvinvoinnista on sittemmin käytetty

termiä *emotionaalinen hyvinvointi*, joka on negatiivisten ja positiivisten tunteiden, mielialojen ja elämäntyytyväisyyden kokonaisuus (Diener 1984; Keyes 2003). Tässä tutkielmassa käytetään elämäntyytyväisyyden mittaria (the Satisfaction With Life Scale) kuvaamaan emotionaalista hyvinvointia (Diener ym. 1985). Ryffin (1989) *psykologisen hyvinvoinnin* malliin kuuluu kuusi eri osa-alueita: itsensä hyväksyminen, positiiviset suhteet toisiin ihmisiin, autonomia, ympäristön hallinta, elämän tarkoitus ja henkilökohtainen kasvu. Kaikki nämä osa-alueet kuvaavat pitkäaikaista hyvinvoinnin rakentumista eikä hetkittäisiä negatiivisia tai positiivisia tunteita (Ryff 1989). Emotionaalisella ja psykologisella hyvinvoinnilla on todettu olevan positiivinen yhteys toisiinsa, mutta ne mittaavat eri asioita (Keyes ym. 2002; Kokko ym. 2013b). Näiden yksilöön liittyvien hyvinvoinnin käsitteiden tueksi Keyes (1998, 2006) kehitti *sosiaalisen hyvinvoinnin* mallin, joka huomioi myös muut ihmiset ja ympäristön. Sosiaalisen hyvinvoinnin malliin kuuluu viisi osa-alueita: sosiaalinen yhtenäisyys, sosiaalinen toteuttaminen, sosiaalinen integraatio, sosiaalinen hyväksyminen ja sosiaalinen myötävaikutus (Keyes 1998). Mielen hyvinvointi koostuu tunteista ja toiminnasta. Mielen hyvinvoinnin kolmesta ulottuvuudesta psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi liittyvät pääasiassa toimintaan ja emotionaalinen hyvinvointi tunteisiin (Keyes 2003).

Mielen hyvinvoinnin on todettu olevan suhteellisesti varsin pysyvää aikuisuudessa (Kokko ym. 2013b). Mielen hyvinvoinnin korkeaan tai keskivertotasoon 36- ja 42-vuotiaina kuuluvilla samoilla tutkittavilla havaittiin olevan vähemmän sairauksia, parempi työura ja tyydyttävämmät ihmissuhteet 50-vuotiaina verrattuna mielen hyvinvoinnin matalan tason ryhmään (Kokko & Feldt 2018). Liikunta on yhteydessä mielen hyvinvointiin (Brown ym. 2000; Lahti ym. 2016; Penedo & Dahn 2005; Wiese ym. 2018). Poikkileikkausasetelmassa vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus eri muodoissa on yhteydessä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin ja pitkäaikaisseurannassa korkea mielen hyvinvoinnin taso ennusti sitoutumista fyysiseen aktiivisuuteen (Kekäläinen ym. 2020).

#### 4 LUKEMISEN JA MIELEN HYVINVOINNIN YHTEYS

Harrastusten vaikutusta mielen hyvinvointiin on tutkittu aikuisilla paljon, mutta lukemisen ja mielen hyvinvoinnin yhteys tunnetaan heikommin. Paljon viikoittain työskentelevien (40–60 tuntia töitä viikossa) on havaittu kärsivän masentuneisuudesta ja vähäisestä mielen hyvinvoinnista, mutta erilaiset vapaa-ajan harrastukset vähensivät työn aiheuttamaa kuormittuneisuutta ja masentuneisuutta sekä lisäsivät mielen hyvinvointia (Li ym. 2019). Kulttuuri- ja liikuntaharrastuksien on havaittu aikuisilla olevan yhteydessä hyvään mielenterveyteen (Takeda ym. 2015). Aikuisilla, 2–3 tuntia viikossa taiteita harrastaneilla (mm. teatteri, elokuvat, lukeminen, maalaaminen), oli parempi mielen hyvinvointi kuin niillä, jotka harrastivat taiteita tuota vähemmän tai eivät ollenkaan (Davies ym. 2016).

Huonolaatuisen unen on todettu lisäävän mielenterveyden ongelmia ja mielenterveyden ongelmien on todettu lisäävän huonolaatuista unta (Winokur & Kamath 2015). Zhang ym. (2021) totesivat, että yli 40-vuotiailla tutkittavilla arki-iltaisina lukeminen lyhentää yön pitempää, mutta viikonloppuiltaisina lukeminen ei. Samassa tutkimuksessa lukeminen oli yhteydessä myöhäisempään nukkumaan menoon, mutta se ei vaikuttanut unenlaatuun. Kohtuullinen määrä lukemista iltaisina oli yhteydessä kokonaisuudessa pidempiin yöuniin (Zhang ym. 2021) ja sitä kautta voidaan olettaa sen olevan yhteydessä myös mielen hyvinvointiin.

Mielen hyvinvoinnin kokonaisuuteen vaikuttavat useat asiat. Aikuisuuteen voi kuulua myös epänormatiivisia tapahtumia, kuten avioero, uuteen kumppaniin sitoutuminen, sairaasta omaisesta huolehtiminen, oma vakava sairastuminen, työttömyys, paikkakunnalta toiselle muutto ja sosiaalisten kontaktien luominen uudelleen muuttotilanteessa (Hutteman ym. 2014). Epänormatiivisten tapahtumien on havaittu ajoittuvan useammin keski- kuin varhaisaikuisuuteen ja miehillä epänormatiiviset tapahtumat olivat yhteydessä masentuneisuuteen (Immonen & Kokko 2008). Tässä tutkielmassa ei huomioida näitä epänormatiivisia tapahtumia, mutta ne voivat osaltaan olla yhteydessä yksilöiden mielen hyvinvointiin ja lukemisen määrään. Aiemmissä tutkimuksissa on selvitetty useiden harrastusten yhteyttä mielen hyvinvointiin, ja lukeminen on ollut esimerkiksi osa kulttuuriharrastuksia. Selkeää yhteyttä juuri lukemisen ja mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksien välillä ei ole aiemmin tutkittu.

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoitus on selvittää lukemiseen liittyviä tekijöitä ja lukemisen jatkuvuutta aikuisiällä eri aikuisuuden ikävaiheissa. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, onko yhteyttä lukemisen jatkuvuuden ja mielen hyvinvoinnin välillä myöhäisessä aikuisuudessa.

Tutkimuskysymykset:

1. Liittyvätkö koulutustaso, sukupuoli ja siviilisääty lukemiseen aikuisiällä?
2. Jatkuuko lukeminen läpi aikuisiän, kun tarkastellaan 27-, 36-, 50- ja 61-vuotiaita aikuisia?
3. Onko lukemisen jatkuvuus aikuisiässä yhteydessä 61-vuotiaiden mielen hyvinvointiin?

Tämän tutkielman ensimmäinen hypoteesi on, että koulutustaso, sukupuoli ja siviilisääty liittyvät lukemiseen aikuisiällä: korkeammin koulutetut lukevat enemmän kuin matalasti koulutetut ja naiset lukevat enemmän kuin miehet. Siviilisäädyn yhteys lukemiseen on epäselvä. Toinen hypoteesi on, että kerran omaksuttu lukemisharrastus jatkuu läpi aikuisiän. Useiden harrastusten, myös kulttuurillisten, on todettu olevan positiivisesti yhteydessä mielen hyvinvointiin. Kolmas hypoteesi on, että lukeminen harrastuksena on positiivisesti yhteydessä mielen hyvinvointiin.

## 6 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

### 6.1 Tutkimusasetelma ja tutkittavat

Tässä pro gradu -tutkielmassa hyödynnettiin aineistoa Jyväskylän yliopiston Lapsesta aikuiseksi (LAKU) -tutkimuksesta (the Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development, JYLS). Tutkimus on asetelmaltaan pitkittäistutkimus ja siinä on seurattu vuonna 1959 syntyneiden henkilöiden kohorttia pääasiassa noin 8-, 14-, 20-, 27-, 36-, 42-, 50- ja 61-vuotiaina. Tässä tutkielmassa hyödynnettiin vuosina 1986, 1995, 2009 ja 2020–2021 kerättyjä tietoja, jolloin tutkittavat olivat noin 27-, 36-, 50- ja 61-vuotiaita.

Tutkimukseen rekrytoitiin vuonna 1968 Jyväskylästä ja Jyväskylän maalaiskunnasta 12 kansakoulun toista luokkaa eli yhteensä 196 poikaa ja 173 tyttöä (Pulkinen 2017, 17). Tutkittavat olivat syntyneet vuosina 1958-60, suurin osa (93,5 %) vuonna 1959, ja tiedot kerättiin kaikilta tutkittavilta (n=369) (Pulkinen 2017, 17). Tässä tutkielmassa hyödynnettyjen aineistojen otoskoot, tutkittavien iät ja osallistumisprosentit on kuvattu taulukossa 1. Tilastollisissa analyyseissa käytetyn otoskoon vaihteluväli oli n=171–291. Tutkielmassa hyödynnettiin elämäntilannekyselyitä ja psykologisia haastatteluja neljästä eri aineistonkeruun ajankohdasta.

TAULUKKO 1. Otoskoot ja osallistumisprosentit erikseen naisilla ja miehillä eri aikapisteissä

Ikä	27 v.		36 v.		50 v.		61 v.	
	m	n	m	n	m	n	m	n
Suunniteltu otos	196	173	196	173	196	173	196	173
Saatavilla oleva otos	196	173	194	173	174	149	159	142
Osallistuneet	166	155	161	152	144	127	99	107
Osallistumisprosentti <sup>a</sup>	85	90	83	88	83	85	62	75
Osallistumisprosentti <sup>b</sup>	85	90	82	88	73	73	51	62

<sup>a</sup> Osallistumisprosentti saatavilla olevasta otoksesta. <sup>b</sup> Osallistumisprosentti suunnitellusta eli alkuperäisestä otoksesta. (Pulkinen 2017, 18; Saajanaho ym. 2021.)



Tutkielmassa käytetty aineisto oli valmiiksi pseudonymisoitu, eikä tässä tutkielmassa käytetty aineisto sisältänyt tunnuksellisia henkilötietoja. Tutkittavilta oli kerätty kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta 27-, 36-, 50- (Pulkkinen 2017, 18–19) ja 61-vuotiaana. Tutkielmassa käytetystä aineistosta 50-vuotiaiden aineistonkeruu on saanut Keski-Suomen sairaanhoitopiirin puoltavan lausunnon ja 61-vuotiaiden aineistonkeruu Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan puoltavan lausunnon. Tutkielmaa tehtäessä tutkimusaineistoa säilytettiin Jyväskylän yliopiston suojatulla verkkolevyllä.

### 6.1.1 Taustamuuttujat

Taustamuuttujiksi valittiin sukupuoli, siviilisääty ja koulutustaso. Sukupuoli oli kaikilta tutkittavilta tiedossa. Siviilisääty oli poimittu tutkielmassa käytettyyn aineistoon 61-vuotiaiden vastauksista ja sen vaihtoehdot olivat *1=en ole vakinaisessa parisuhteessa, 2=avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa, 3=avoliitossa, 4=seurustelen vakituisesti, 5=asumuserossa tai eronnut ja 6=leski*. Siviilisäädystä muodostettiin dikotominen muuttuja, jolloin vaihtoehdot 2, 3 ja 4 tarkoittivat vaihtoehtoa *1=parisuhteessa* ja vaihtoehdot 1, 5 ja 6 vaihtoehtoa *2=ei parisuhteessa*. Koulutustaso oli poimittu tutkielmassa käytettyyn aineistoon 42-vuotiaiden vastauksista ja jos tieto siinä aikapisteessä puuttui, se oli tarvittaessa täydennetty 36- tai 50-vuotiaiden vastauksilla. Näin oli saatu mahdollisimman kattava tieto tutkittavien korkeimmasta raportoidusta koulutustasosta. Koulutustason vaihtoehdot olivat *1=korkeintaan kurssi, 2=ammattillinen koulu, 3=ammattillinen opisto ja 4=yliopisto*.

### 6.1.2 Lukemisen mittarit ja muuttujat

Lukemista arvioitiin elämäntilannekyselyllä. Elämäntilannekyselyssä kysyttiin 27-, 36- ja 50-vuotiaana *”Montako kirjaa olet lukenut viimeisen puolen vuoden aikana?”* ja 61-vuotiaana *”Montako kirjaa olet lukenut tai kuunnellut äänikirjana viimeisen puolen vuoden aikana?”*. Vastausvaihtoehdot olivat 27- ja 36-vuotiaana *En yhtään kirjaa, 1–3 kirjaa, 4–10 kirjaa, 11–20 kirjaa, 21–30 kirjaa ja yli 30 kirjaa*. 50- ja 61-vuotiaana vastausvaihtoehdot olivat *En yhtään kirjaa, 1–3 kirjaa, 4–10 kirjaa, 11–20 kirjaa ja Yli 20 kirjaa*. Kirjojen lukeminen edeltävän kuuden kuukauden aikana luokiteltiin uudelleen jokaisessa aikapisteessä niin, että saatiin viisiluokkainen muuttuja *1=0 kirjaa, 2=1-3 kirjaa, 3=4-10 kirjaa, 4=11-20 kirjaa ja 5=yli 20*

kirjaa ja edelleen kaksiluokkainen muuttuja, jossa muodostettiin luokat 1=*vähän lukevat* (0–3 kirjaa) ja 2=*paljon lukevat* (vähintään 4 kirjaa). Aina paljon lukevia kuvaamaan muodostettiin oma dikotominen muuttuja. Ne tutkittavat, jotka olivat vastanneet kaikissa neljässä aikapisteessä lukeneensa tai kuunnelleensa äänikirjana vähintään neljä kirjaa edeltävän kuuden kuukauden aikana, määriteltiin 1=*aina lukeneiksi*. Toiseen luokkaan jäivät 2=*kaikki muut* tutkittavat eli ne, joilta puuttui jostain aikapisteestä vastaus kysymykseen kirjojen lukemisesta tai jotka missä tahansa aikapisteessä olivat lukeneet vähemmän kuin neljä kirjaa edeltävän kuuden kuukauden aikana.

### 6.1.3 Mielen hyvinvoinnin mittarit ja muuttujat

Mielen hyvinvointia arvioitiin noin 61-vuotiaana kolmen eri kyselyn avulla. Psykologista hyvinvointia arvioitiin "Scales of Psychological Well-being" -mittarin (Ryff 1989) 18 väittämän versiolla, jossa vastausvaihtoehdot olivat 1=*täysin eri mieltä*, 2=*jonkin verran eri mieltä*, 3=*jonkin verran samaa mieltä* ja 4=*täysin eri mieltä*. Esimerkiksi yksi väittämistä oli "*Tunnen yleensä hallitsevani kulloisenkin elämäntilanteeni*". Sosiaalista hyvinvointia arvioitiin "Social Wellbeing Scales" (Keyes 1998) 15 väittämän versiolla, johon vastausvaihtoehdot olivat samat kuin psykologisen hyvinvoinnin mittarin väittämiin. Esimerkiksi yksi väittämistä oli "*Tunnen läheisyyttä yhteisöni muita ihmisiä kohtaan*". Emotionaalista hyvinvointia arvioitiin "the Satisfaction With Life Scale" -elämäntyytyväisyyden mittarin (Diener ym. 1985) viisiosaisella versiolla, johon vastausvaihtoehdot olivat 1=*vahvasti eri mieltä*, 2=*eri mieltä*, 3=*jossain määrin eri mieltä*, 4=*ei samaa eikä eri mieltä*, 5=*jossain määrin samaa mieltä*, 6=*samaa mieltä* ja 7=*vahvasti samaa mieltä*. Esimerkiksi yksi väittämistä oli "*Elämäni on enimmäkseen lähellä sitä, mitä pidän ihanteellisena*".

Tässä tutkimuksessa mielen hyvinvoinnin muuttujat muodostettiin vastaavalla tavalla kuin Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa on tehty aiempien ikävaiheiden osalta (Hietalahti ym. 2016). Psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kyselyiden Likert-asteikolliset vastaukset oli aineistossa käännetty niin, että mitä suurempi keskiarvo summamuuttujalla, sitä enemmän psykologista hyvinvointia (Cronbachin alfa 0,76) ja sosiaalista hyvinvointia (Cronbachin alfa 0,77). Elämäntyytyväisyyden mittarin Likert-asteikollisten vastausten summasta oli Lapsesta

aikuiseksi -tutkimuksessa tehty summamuuttuja (Cronbachin alfa 0,87), joka saattoi saada arvon 5–35.

## 6.2 Aineiston analyysi

Tutkimusaineiston analyysiin käytettiin tilastollisia menetelmiä ja IBM SPSS 28 -ohjelmaa. Tilastollisen merkitsevyyden rajaksi asetettiin kaikkiin analyysihin  $p < 0,05$  ja luottamusväliksi 95 %. Aineiston kuvailussa käytettiin luokiteltujen muuttujien osalta frekvenssejä ja niiden prosenttiosuuksia sekä jatkuvien muuttujien osalta keskiarvoja ja keskihajontoja. Muuttujien normaalijakautuneisuutta tarkasteltiin vinouden ja huipukkuuden arvojen perusteella sekä Kolmogorov-Smirnovin testin avulla. Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimilla tarkasteltiin päämuuttujien välisiä yhteyksiä, koska useat muuttujat eivät olleet jatkuvia ja koska kaikki muuttujat eivät olleet normaalisti jakautuneita. Lisäksi hyödynnettiin graafisia kuvaajia, kuten histogrammeja. Normaalisti jakautuneiden jatkuvien muuttujien ryhmien välisten erojen tarkastelussa käytettiin riippumattomien otosten t-testiä ja epänormaalisti jakautuneiden muuttujien välisten erojen tarkastelussa Mann-Whitneyn U-testiä. Ristiintaulukoinnilla tarkasteltiin luokitteluasteikollisten muuttujien ryhmien välisiä eroja hyödyntäen  $\chi^2$  -riippumattomuustestiä ja McNemarin testiä.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Tutkittavien taustatiedot

Tutkittavien taustatietoja on kuvailtu taulukossa 2. Kuten Pulkkinen (2017, 113) on aiemmin raportoinut, koulutustasolla oli tilastollisesti merkitsevä ero miesten ja naisten välillä: naiset olivat keskimäärin korkeammin koulutettuja kuin miehet. Vähintään opistotasoinen koulutus

TAULUKKO 2. Tutkittavien taustatietojen frekvenssit, prosenttiosuudet, keskiarvot ja keskihajonnat erikseen naisilla ja miehillä

	Miehet	Naiset	p-arvo
<b>Sukupuoli n, (%)</b>	196 (53,1)	173 (46,9)	
<b>Koulutustaso 42v, n (%)</b>			<b>&lt;0,001<sup>a</sup></b>
Korkeintaan kurssi	44 (29,5)	18 (13,6)	
Ammatillinen koulu	68 (45,6)	31 (23,5)	
Ammatillinen opisto	20 (13,4)	60 (45,5)	
Yliopisto	17 (11,4)	23 (17,4)	
Yhteensä	149 (76)	132 (76,3)	
Tieto puuttuu	47 (24)	41 (23,7)	
<b>Siviilisääty 61v, n (%)</b>			<b>0,136<sup>a</sup></b>
En ole vakinaisessa parisuhteessa	9 (9,1)	17 (15,9)	
Avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa	67 (67,7)	56 (52,3)	
Avoliitossa	12 (12,1)	18 (16,8)	
Seurustelen vakituisesti	7 (7,1)	6 (5,6)	
Asumuserossa tai eronnut	4 (4,0)	10 (9,3)	
Yhteensä	99 (50,5)	107 (61,8)	
Tieto puuttuu	97 (49,5)	66 (38,2)	
<b>Mielen hyvinvoinnin ulottuvuus ka±kh</b>			
Psykologinen hyvinvointi	3,1±0,3	3,2±0,3	0,295 <sup>b</sup>
Sosiaalinen hyvinvointi	2,9±0,4	3,0±0,4	0,353 <sup>b</sup>
Emotionaalinen hyvinvointi	26,8±4,5	26,7±5,5	0,922 <sup>b</sup>

<sup>a</sup> Pearsonin  $\chi^2$  -testi. <sup>b</sup> Riippumattomien otosten t-testi. Tilastollisesti merkitsevä p-arvo on <0,05.

oli 63 %:lla naisista ja 37 %:lla miehistä. Siviilisäädyn osalta tilastollisesti merkitsevää eroa ei ollut. Suurin osa tutkittavista oli avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa, miehistä 68 % ja naisista 52 %. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksien tasossa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja miesten ja naisten välillä.

Lukemista viisiluokkaisena muuttujana kaikissa neljässä aikapisteessä, koulutustasoa ja mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksia tarkasteltiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimilla (taulukko 3). Tilastollisesti merkitseviä korrelaatioita ( $p < 0,01$ ) löytyi koulutuksen ja lukemismuuttujien väliltä (mitä korkeampi koulutus, sitä enemmän tutkittavat lukivat kirjoja), eri aikapisteiden lukemismuuttujien väliltä (mitä enemmän kirjoja luettiin yhdessä aikapisteessä, sitä enemmän niitä luettiin toisessakin aikapisteessä) sekä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksien väliltä (mitä korkeampi hyvinvoinnin taso yhdessä ulottuvuudessa, sitä korkeampi taso toisessakin hyvinvoinnin ulottuvuudessa). Lukemismuuttujista sosiaalisen hyvinvoinnin kanssa korreloivat tilastollisesti merkitsevästi lukeminen 27- ja 36-vuotiaana. Lukemismuuttujat eivät korreloineet muiden hyvinvoinnin ulottuvuuksien kanssa.

TAULUKKO 3. Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimet lukemisen viisiluokkaiselle muuttujalle neljässä eri aikapisteessä, koulutustasolle ja mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksille.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Lukeminen 27-vuotiaana	1,00							
2. Lukeminen 36-vuotiaana	0,58**	1,00						
3. Lukeminen 50-vuotiaana	0,48**	0,65**	1,00					
4. Lukeminen 61-vuotiaana	0,43**	0,57**	0,65**	1,00				
5. Koulutustaso	0,37**	0,35**	0,44**	0,33**	1,00			
6. Psykologinen hyvinvointi	0,10	0,06	0,13	0,06	0,32**	1,00		
7. Sosiaalinen hyvinvointi	0,21**	0,15*	0,12	0,12	0,29**	0,61**	1,00	
8. Emotionaalinen hyvinvointi	-0,07	0,06	-0,04	0,01	0,17*	0,58**	0,41**	1,00

Korrelaatiokertoimien merkitsevyyttä kuvaavat \*p-arvo  $< 0,05$  ja \*\*p-arvo  $< 0,01$ . Tilastollisesti merkitsevä p-arvo on  $< 0,05$ .

## 7.2 Lukemiseen yhteydessä olevat tekijät

Lukemiseen yhteydessä olevina tekijöinä tarkasteltiin koulutustasoa, sukupuolta ja siviilisäätystä  $\chi^2$ -riippumattomuustestillä (taulukko 4). Koulutustasolla viisiluokkaisena muuttujana oli tilastollisesti merkitsevä yhteys edeltävän kuuden kuukauden aikana luettujen kirjojen määrään kaikissa aikapisteissä. Korkeammin koulutetut lukivat enemmän kirjoja kuin matalammin koulutetut. 36-, 50- ja 61-vuotiaiden osalta tuloksiin tulee suhtautua varauksella, sillä testin oletukset eivät täysin toteutuneet. Sukupuolella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys luettujen kirjojen määrään kaikissa aikapisteissä: naiset lukivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän kirjoja kuin miehet. Esimerkiksi 50-vuotiaana miehistä 43 % ja naisista 18 % kertoi, ettei ole lukenut yhtään kirjaa edellisen kuuden kuukauden aikana ja 5 % miehistä ja 11 % naisista kertoi lukeneensa yli 20 kirjaa. Siviilisäätystä tarkasteltiin dikotomisena muuttujana: luettujen kirjojen määrät eivät poikenneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi parisuhteessa olevilla ja muilla tutkittavilla. Viimeisimmässä aikapisteessä eli 61-vuotiailla tuloksiin tulee suhtautua varauksella, sillä testin oletukset eivät täysin toteutuneet.

TAULUKKO 4. Lukemiseen yhteydessä olevat tekijät ( $\chi^2$ -riippumattomuustesti)

	Koulutustaso		Sukupuoli		Siviilisäätty	
	$\chi^2$ (va)	p-arvo	$\chi^2$ (va)	p-arvo	$\chi^2$ (va)	p-arvo
27-vuotiaat	47,53 (12)	<0,001	14,33 (4)	0,006	5,61 (4)	0,230
36-vuotiaat	44,13 (12)	<0,001	27,01 (4)	<0,001	2,44 (4)	0,655
50-vuotiaat	53,75 (12)	<0,001	24,25 (4)	<0,001	6,46 (4)	0,168
61-vuotiaat	30,59 (12)	0,002	23,80 (4)	<0,001	1,34 (4)	0,855

$\chi^2$ =Pearsonin khiin neliön testisuure, va=vapausaste. Merkitseväenä pidetään p-arvoa <0,05.

## 7.3 Lukemisen jatkuvuus aikuisiällä

Lukemisen jatkuvuuden tarkasteluun käytettiin ristiintaulukointia (McNemarin testi) ja lukemista kuvaamaan käytettiin dikotomista muuttujaa (taulukko 5). Ristiintaulukoinnit tehtiin erikseen kaikkien peräkkäisten aikapisteiden välille sekä ensimmäisen ja viimeisen aikapisteen

välille. Siirtymistä havaitaan lukemisen vähentyneen tilastollisesti merkitsevästi esimerkiksi 27-vuotiaana ja 36-vuotiaana kerättyjen aineistojen välillä: vähintään neljä kirjaa lukeneiden määrä väheni ja 0–3 kirjaa lukeneiden määrä kasvoi. 27-vuotiaana ja 61-vuotiaana kerättyjen aineistojen välillä siirtymä on samansuuntainen. Tämän kaksiluokkaisen lukemismuuttujan perusteella voidaan sanoa lukemisen vähentyneen tilastollisesti merkitsevästi näissä kahdessa aikapistevertailussa ( $p < 0,001$ , McNemarin testi). Kahdessa muussa aikapistevertailussa ei havaittu tilastollisesti merkitsevää muutosta.

TAULUKKO 5. Lukemisen jatkuvuus aikuisiällä aikapisteiden parittaisina ristiintaulukointeina

	Väh. 4 kirjaa	n	0–3 kirjaa	n	P-arvo <sup>a</sup>
27-vuotiaat	59,8 %	174	40,2 %	117	<b>&lt;0,001</b>
36-vuotiaat	46,4 %	135	53,6 %	156	
36-vuotiaat	44,1 %	109	55,9 %	138	0,098
50-vuotiaat	38,5 %	95	61,5 %	152	
50-vuotiaat	40,0 %	80	60,0 %	120	0,775
61-vuotiaat	41,5 %	83	58,5 %	117	
27-vuotiaat	61,7 %	119	38,3 %	74	<b>&lt;0,001</b>
61-vuotiaat	37,8 %	73	62,2 %	120	

Väh.=vähintään. <sup>a</sup> McNemarin testi. Tilastollisesti merkitsevä p-arvo on  $<0,05$ .

#### 7.4 Lukemisen yhteys mielen hyvinvointiin 61-vuotiailla

Lukemisen yhteyttä psykologiseen hyvinvointiin testattiin riippumattomien otosten t-testillä (taulukko 6). Niistä 61-vuotiaista, jotka olivat vastanneet psykologisen hyvinvoinnin kyselyyn ( $n=175$ ) oli aina lukeneita eli kaikissa aikapisteissä vähintään neljä kirjaa edeltävän kuuden kuukauden aikana lukeneita 33 kpl. Varianssien yhtäsuuruudet olivat voimassa ( $p=0,907$ ,  $t=-1,274$  ja  $df 173$ ). T-testin mukaan lukemisella ei ollut yhteyttä mielen hyvinvointiin ( $p$ -arvo 0,204). Koska sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi eivät olleet normaalisti jakautuneita,

testattiin lukemisen yhteyttä niihin Mann-Whitneyn U-testillä (taulukko 6). Lukemisella ei havaittu olevan yhteyttä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin.

TAULUKKO 6. Lukemisen yhteys mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin 61-vuotiailla ihmisillä (riippumattomien otosten t-testi ja Mann-Whitneyn U-testi)

	Ryhmä	n	Mediaani	Järjestysten keskiarvo	Mann-Whitneyn U	P-arvo
<b>Psykologinen hyvinvointi (n=175)</b>	Aina lukeneet <sup>a</sup>	33				0,204 <sup>b</sup>
	Muut	142				
<b>Sosiaalinen hyvinvointi (n=175)</b>	Aina lukeneet <sup>a</sup>	33	3,00	96,47	2063,50	0,285 <sup>c</sup>
	Muut	142	2,93	86,03		
<b>Emotionaalinen hyvinvointi (n=171)</b>	Aina lukeneet <sup>a</sup>	32	28,00	81,77	2088,50	0,590 <sup>c</sup>
	Muut	139	28,00	86,97		

<sup>a</sup> Aina lukeneet=27-, 36-, 50- ja 61-vuotiaana raportoineet lukeneensa tai kuunnelleensa äänikirjana edeltävän kuuden kuukauden aikana vähintään neljä kirjaa. <sup>b</sup> Testattu riippumattomien otosten t-testillä. <sup>c</sup> Testattu Mann-Whitneyn U-testillä. Tilastollisesti merkitsevä p-arvo on <0,05.

Lukemisen yhteyttä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin tarkasteltiin myös erikseen miesten ja naisten osalta (taulukko 7). Psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osalta ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja miehillä ja naisilla erikseen. Järjestysten keskiarvojen ja mediaanien mukaan emotionaalinen hyvinvointi oli aina lukeneiden miesten ryhmässä tilastollisesti merkitsevästi matalampaa ( $p=0,01$ ) kuin muiden miesten ryhmässä. Otokoko on kuitenkin melko pieni, joten tulokseen tulee suhtautua varauksella.



TAULUKKO 7. Lukemisen yhteys mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin 61-vuotiailla ihmisillä erikseen miehillä ja naisilla (Mann-Whitneyn U-testi)

	Ryhmä	n	Mediaani	Järjestysten keskiarvo	Mann-Whitneyn U	P-arvo <sup>b</sup>
<b>Psykologinen hyvinvointi (n=175)</b>	Aina lukeneet <sup>a</sup> naiset	27	3,22	54,89	786,00	0,202
	Muut naiset	70	3,22	46,73		
	Aina lukeneet <sup>a</sup> miehet	6	3,03	30,08	159,50	0,300
	Muut miehet	72	3,11	40,28		
<b>Sosiaalinen hyvinvointi (n=175)</b>	Aina lukeneet <sup>a</sup> naiset	27	3,07	55,91	758,50	0,134
	Muut naiset	70	3,00	46,34		
	Aina lukeneet <sup>a</sup> miehet	6	2,83	32,83	176,00	0,465
	Muut miehet	72	2,93	40,06		
<b>Emotionaalinen hyvinvointi (n=171)</b>	Aina lukeneet <sup>a</sup> naiset	27	28,00	49,52	877,00	0,737
	Muut naiset	68	28,00	47,40		
	Aina lukeneet <sup>a</sup> miehet	5	20,00	15,40	62,00	<b>0,012</b>
	Muut miehet	71	28,00	40,13		

<sup>a</sup> Aina lukeneet=27-, 36-, 50- ja 61-vuotiaana raportoineet lukeneensa tai kuunnelleensa äänikirjana edeltävän kuuden kuukauden aikana vähintään neljä kirjaa. <sup>b</sup> Testattu Mann-Whitneyn U-testillä. Tilastollisesti merkitsevä p-arvo on <0,05.

## 8 POHDINTA

Tässä pro gradu –tutkielmassa selvitettiin, onko koulutuksella, sukupuolella ja siviilisäädellä yhteyttä lukemiseen aikuisiässä ja jatkuuko lukeminen läpi aikuisiän. Lisäksi selvitettiin, onko lukemisella yhteyttä 61-vuotiaiden mielen hyvinvointiin. Tulokset osoittivat, että aikuisiässä naiset lukevat kirjoja enemmän kuin miehet ja korkeasti koulutetut lukevat kirjoja enemmän kuin matalasti koulutetut. Siviilisäädellä ei ollut yhteyttä lukemiseen. Lukeminen väheni varhaisaikuisiän jälkeen. Lukemisella ei ollut yhteyttä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin eli psykologiseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin, kun tarkasteltiin tutkittavia yhdessä. Miehiä ja naisia erikseen tarkasteltaessa havaittiin aina lukeneiden miesten ryhmällä matalampi emotionaalinen hyvinvointi kuin muiden miesten ryhmällä. Emotionaalisen hyvinvoinnin osalta aina lukeneiden miesten ryhmä oli pieni (n=5), joten tulokseen tulee suhtautua varauksella.

Tiedetään, että naiset lukevat enemmän kuin miehet ja korkeasti koulutetut lukevat enemmän kuin matalasti koulutetut (Tilastokeskus 2019a). Tässä tutkielmassa saatiin samansuuntaiset tulokset. Siviilisäädyn yhteyttä lukemiseen ei ollut tiedossa ja tässä tutkielmassa havaittiin, että siviilisäädellä ei ollut yhteyttä lukemiseen. Ensimmäinen hypoteesi oli, että koulutustasolla, sukupuolella ja siviilisäädellä olisi yhteys lukemiseen, ja se toteutui osittain. Lukemisen havaittiin vähenevän varhaisaikuisuuden jälkeen, mikä on linjassa suomalaisten yleisen lukemisaktiivisuuden kehityksen kanssa 1980-luvulta 2010-luvulle (Tilastokeskus 2019a). Ristiintaulukoinnilla havaittiin, että lukeminen väheni 27-vuotiaiden tullessa 36-vuotiaiksi, mutta ei 36-vuotiaiden tullessa 50-vuotiaiksi tai 50-vuotiaiden tullessa 61-vuotiaiksi. Lukeminen eri aikapisteissä korreloi vahvasti keskenään, mikä kertoo lukemisen jatkuvuudesta. Tutkielman aineistossa oli huomioitu 61-vuotiailla äänikirjat, joiden kuunteleminen on huomattavasti yleistynyt Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen aikana ja kenties äänikirjojen kuunteleminen tasoittaa luettujen kirjojen määrän laskua. Toinen hypoteesi oli, että kerran omaksuttu lukemisharrastus jatkuisi aikuisiällä, ja se toteutui osittain.

Lukemisen osittainen jatkuvuus aikuisiällä voi johtua siitä, että lukemisharrastuksesta nauttivat aikuiset jatkavat harrastustaan koko aikuisiän. Tutkittavat olivat 27-vuotiaita vuonna 1986, jolloin tiedonhankinta arjessa oli pitkälti kirjojen ja lehtien lukemisen varassa. Tilastotiedon mukaan suomalaisten lehtien lukeminen on vähentynyt 1990-luvulta lähtien ja vaikka kirjoja edelleen lukee kolme neljäsosaa suomalaisista, luettujen kirjojen määrä on vähentynyt

(Tilastokeskus 2019a). Tässä tutkielmassa havaittu kirjojen lukemisen väheneminen johtunee pääosin yhteiskunnan muutoksista, ei niinkään tutkittavien iästä. Kuitenkin 27-vuotiaiden suurempaa luettujen kirjojen määrää saattaa selittää mahdollinen opintoihin liittyvä lukeminen, perheettömien varhaisaikuisten vapaa-ajan suurempi määrä tai vaihtoehtoisesti omille lapsille luettujen lyhyiden kuvakirjojen määrä. Tiedonhankinnan välineenä arjessa 2020-luvulla on Internet, jota voidaan käyttää mobiililaitteella: voidaan esimerkiksi lukea erilaisia lehtiä ja blogitekstejä. Ajankäytöllisesti kirjojen lukemisen kanssa kilpailee nykyään mm. sosiaalinen media ja suoratoistopalvelut. Jatkossa olisi hyvä selvittää lukemisen jatkuvuutta aikuisiällä tarkemmin ikäkohortteja tutkimalla.

Aiemmissa tutkimuksissa oli joitain viitteitä siitä, että lukeminen olisi yhteydessä mielen hyvinvointiin (Davies ym. 2016; Zhang ym. 2021), mutta niissä tutkimusasetelmat olivat erilaiset kuin tässä tutkielmassa. Esimerkiksi lukemisen yhteyttä mielen hyvinvointiin oli tutkittu unenlaadun kautta (Zhang ym. 2021) ja lukemista ei ollut eritelty muista kulttuuri- ja taideharrastuksista (Davies ym. 2016). Tässä tutkielmassa havaittiin, ettei lukemisella ole positiivista yhteyttä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että harrastuksilla on positiivinen yhteys mielen hyvinvointiin (Li ym. 2019; Takeda ym. 2015), joten lukemisharrastuksella olisi voinut myös olla positiivinen yhteys mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin. Ainoastaan miehillä emotionaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuden kohdalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys, mutta niin päin, että vähintään neljä kirjaa edeltävän kuuden kuukauden aikana jokaisessa aikapisteessä lukeneiden miesten emotionaalinen hyvinvointi oli matalampi kuin muiden miesten. Kuitenkin otoskoko oli tässä ryhmässä melko pieni, joten tilastollinen merkitsevyys voi olla harhaa. Teoriatiedon pohjalta ei selviä, miksi lukeminen miehillä heikentäisi emotionaalista hyvinvointia. Kolmas hypoteesi oli, että lukemisella olisi positiivinen yhteys mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin, ja se ei toteutunut. Vaikka ihmiset lukevat lähes päivittäin lehtiä, ei lukemista välttämättä koeta harrastukseksi (Sugita ym. 2020). Jatkossa tulisi selvittää, onko lukeminen yhteydessä mielen hyvinvointiin heillä, jotka harrastavat lukemista säännöllisesti ja kokevat sen itselleen tärkeänä harrastuksena, verrattuna muihin ihmisiin. Mahdollisesti eniten lukevilla tai lukemisen harrastukseksi kokevilla voisi lukemisella olla yhteys mielen hyvinvointiin, vaikka koko väestöllä ei ole.

Vaikka lukemisella ei havaittu yhteyttä mielen hyvinvointiin, on lukemisella kuitenkin todettu olevan monia muita hyötyjä. Lukeminen itsenäisenä tekijänä suojaa kognition alenemalta (Gallucci ym. 2013), parantaa sanavarastoa (Dylman ym. 2020; Martin-Chang ym. 2021;

Pratheeba & Krashen 2013; Westerlund & Lagerberg 2008), kehittää tunneälyä (Jimenez-Perez ym. 2020; Roy-Charland ym. 2021; Xie ym. 2018), parantaa terveystottumuksia (Mak & Fancourt 2020) ja jopa vähentää kuoleman riskiä (Bavishi ym. 2016). Ikääntyvillä aikuisilla on enemmän aikaa panostaa omaan hyvinvointiinsa kuin nuoremmilla aikuisilla (Kekäläinen ym. 2017) ja lukeminen on hyvä harrastus kaikenikäisille. Lukemisella olevien hyötyjen perusteella voidaan ajatella siitä olevan hyötyä myös yksilön kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Tässä tutkielmassa oli joitakin heikkouksia. Lukemisen mittari huomioi vain kokonaan luetut kirjat ja esimerkiksi mobiililaitteella tapahtuva lukeminen (blogit, lehdet ym.) jäi tutkielman ulkopuolelle. Tässä tutkielmassa ei voitu tarkastella lehtien lukemista, koska tieto lehtien lukemisesta ja lukemisen tiheydestä oli saatavilla vain kahdessa aikapisteessä. Tiedonkeruussa käytetyt kysymykset lehtien lukemisesta olivat 50- ja 61-vuotiailla erilaiset ja lähes kaikki raportoivat lukevansa lehtiä korkeimman mahdollisen vastausvaihtoehdon mukaisesti, joten lehtien lukemisen tarkastelu ei ollut mielekästä. Retrospektiivisesti vastaaminen on voinut olla haastavaa tutkittaville. Kirjojen lukemisesta kysyttäessä on epäselvää, ovatko kaikki tutkittavat ymmärtäneet kysymyksen samalla lailla: lasten kuvakirjat, opiskeluun ja työhön liittyvät kirjat sekä erilaiset kaunokirjalliset teokset voivat tuntua tutkittavista eriarvoisilta kirjoilta, mikä voi vaikuttaa niiden lukemisen raportointiin. Heikkoutena voidaan pitää myös sitä, että tässä työssä käytettiin vain yhdestä ikävaiheesta poimittuja siviilisäätö- (61 v.) ja koulutustietoja (42 v., täydennetty tarvittaessa 36- ja 50-vuotiaiden tiedoilla). Tällaiseen taustatietojen poimintaan päädyttiin, jotta saatiin mahdollisimman monelle tutkittavalle koottua tieto siviilisäädystä ja koulutustasosta. Tutkielmassa olisi voitu huomioida kaikissa aikapisteissä se, onko tutkittavalla omia, alaikäisiä lapsia tai lapsenlapsia ja verrata sitä luettujen kirjojen määrään. Lapsille ääneen luetuista kirjoista iso osa voi olla lyhyitä kuvakirjoja, mikä voisi näkyä suurempana luettujen kirjojen määränä. Äänikirjojen kuunteleminen on lisääntynyt viime vuosina paljon ja siihen on vaikuttanut keväällä 2020 Suomessa alkanut Covid-19-pandemia (Tilastokeskus 2019b; Tilastokeskus 2020a). Äänikirjojen kuuntelusta ei ole vielä yhtä paljon tutkimustietoa kuin kirjojen lukemisesta, joten niiden samankaltaisuutta suhteessa lukemisen hyötyihin ja mielen hyvinvointiin ei pystytä vielä arvioimaan.

Tässä tutkielmassa oli useita vahvuuksia. Tutkielman tekoon saatiin Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen aineisto, jossa on ainutlaatuisesti seurattu samoja henkilöitä useiden vuosikymmenien ajan ja jossa otoskoko on säilynyt hyvänä pitkästä seuranta-ajasta huolimatta. Aineiston otos vastaa hyvin samanikäistä suomalaista väestöä (Saajanaho ym. 2021, 3).

Luettujen kirjojen määrää oli kysytty samalla kysymyksellä kaikissa neljässä aikapisteessä ja se oli yksiselitteinen ja selkeä. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksien mittarit ovat kattavat, standardoidut ja kansainvälisesti vertailtavissa. Tutkielma tuotti uutta tietoa, koska lukemisen jatkuvuutta aikuisiällä ja lukemisen yhteyttä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin ei ole aiemmin tutkittu.

Tutkielmaa tehtäessä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuskysymykset eivät olleet sensitiivisiä, joten niiden tutkiminen ei vahingoittanut tutkittavia. Lähteinä käytetyt artikkelit olivat vertaisarvioituja tutkimuksia ja ne haettiin alan luotettavimmista tietojärjestelmistä, kuten Medlinesta (Ovid). Tutkittavilta oli kerätty Lapsesta aikuiseksi - tutkimuksessa kirjallinen, tietoon perustuva suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja aineistoa käsiteltiin tietoturvan ja -suojan mukaisesti. Tutkielmassa käytetty aineisto oli valmiiksi pseudonymisoitu, eikä tässä tutkielmassa käytetty aineisto sisältänyt tunnuksellisia henkilötietoja. Muuttujia luokiteltiin uudelleen tutkittavien tietosuojan vuoksi havaintomääriltään suurempiin luokkiin. Tutkielmassa julkaistiin kaikki relevantit tulokset, vaikka ne olivat osittain hypoteesien vastaisia. Tutkielmassa tulokset julkaistiin niin, ettei yksittäisiä tutkittavia voi tunnistaa.

Lukeminen ei tämän tutkielman mukaan ollut positiivisesti yhteydessä mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin, joten mielen hyvinvoinnin tasoa on pidettävä yllä muilla keinoilla kuin lukemista lisäämällä. Tässä tutkielmassa havaittiin aiemman tiedon mukaisesti, että sukupuoli ja koulutustaso olivat yhteydessä lukemiseen. Poikien ja miesten lukemisen määrää on pyritty lisäämään ja siihen tulisi jatkossakin panostaa, jotta sukupuolet hyötyisivät yhtä lailla lukemisesta. Kaiken kaikkiaan lukemisesta saatavat hyödyt ovat niin suuria, että kaikkia kansalaisia tulisi kannustaa lukemaan. Tässä tutkielmassa havaittiin kirjojen lukemisen määrän osittain säilyvän samana aikuisiällä, osittain vähenevän. Yleisen koulutustason jatkuvasti noustessa (Tilastokeskus 2020b) voidaan olettaa lukemisen määrän lisääntyvän ja useampien ihmisten pääsevän osaksi lukemisen aiheuttamista hyödyistä, kuten kehittyneemmästä tunneälystä (Jimenez-Perez ym. 2020; Roy-Charland ym. 2021; Xie ym. 2018) ja paremmasta kognitiivisesta toimintakyvystä (Gallucci ym. 2013; Krell-Roesch ym. 2019; Mao ym. 2020). Samalla kansalaisten tiedonhankintataidot paranevat ja yleissivistys lisääntyy lukemalla, mistä on hyötyä koko yhteiskunnalle. Äänikirjojen kuuntelu on lisääntynyt nopeasti ja sillä voidaan ajatella olevan ainakin osittain samoja hyötyjä kuin kirjojen lukemisella, joten se on yksi käyttökelpoinen keino lisätä kirjallisuuden kulutusta. Tämä tutkielma toi osaltaan esille

lukemisen hyötyjä ja nosti lukemisen uudesta näkökulmasta osaksi akateemista ja yhteiskunnallista keskustelua.

## LÄHTEET

- Bavishi, A., Slade, M. D. & Levy, B. R. (2016). A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine* 164, 44-48. doi: 10.1016/j.socscimed.2016.07.014.
- Brown, W. J., Mishra, G., Lee, C. & Bauman, A. (2000). Leisure time physical activity in Australian women: Relationship with well being and symptoms. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71 (3), 206-216. doi: 10.1080/02701367.2000.10608901.
- Clemens, L. F. & Kegel, C. A. T. (2021). Unique contribution of shared book reading on adult-child language interaction. *Journal of Child Language* 48 (2), 373-386. doi:10.1017/S0305000920000331.
- Clinton-Lisell, V. (2021). Stop multitasking and just read: Meta-analyses of multitasking's effects on reading performance and reading time. *Journal of Research in Reading* 44 (4), 787-816. doi:10.1111/1467-9817.12372.
- Davies, C., Knuiman, M. & Rosenberg, M. (2016). The art of being mentally healthy: a study to quantify the relationship between recreational arts engagement and mental well-being in the general population. *BMC Public Health* 16 (1), 15-15. doi: 10.1186/s12889-015-2672-7.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment* 49 (1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13. PMID: 16367493.
- Dylman, A. S., Blomqvist, E. & Champoux-Larsson, M.-F. (2020): Reading habits and emotional vocabulary in adolescents. *Educational Psychology* 40 (6), 681-694. doi: 10.1080/01443410.2020.1732874.
- Farris, E. A., Cristan, T., Bernstein, S. E. & Odegard, T. N. (2021). Morphological awareness and vocabulary predict reading resilience in adults. *Annals of Dyslexia* 71 (2), 347-371. doi:10.1007/s11881-021-00236-y.
- Gallucci, M., Mazzuco, S., Ongaro, F., Di Giorgi, E., Mecocci, P., Cesari, M., Albani, D., Forloni, G. L., Durante, E., Gajo, G. B., Zanardo, A., Siculi, M., Caberlotto, L. & Regini, C. (2013). Body mass index, lifestyles, physical performance and cognitive decline: The "Treviso Longeva (TRELONG)" Study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 17 (4), 378-384. doi:10.1007/s12603-012-0397-1.

- Hietalahti, M., Rantanen, J., & Kokko, K. (2016). Do life goals mediate the link between personality traits and mental well-being. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4 (1), 72-89.
- Ho, E. S. C. & Lau, K. (2018). Reading engagement and reading literacy performance: Effective policy and practices at home and in school. *Journal of Research in Reading* 41 (4), 657-679. doi:10.1111/1467-9817.12246.
- Hutteman, R., Hennecke, M. Orth, U., Reitz, A. K. & Specht, J. (2014). Developmental Tasks as a Framework to Study Personality Development in Adulthood and Old Age. *European Journal of Personality* 28 (3), 267–278. doi: 10.1002/per.1959.
- Immonen, M. & Kokko, K. (2008). Epänormatiivisten elämäntapahtumien ajoittuminen aikuisiässä ja yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. *Psykologia* 42 (1), 4–17.
- Jimenez, M. E., Mendelsohn, A. L., Lin, Y., Shelton, P. & Reichman, N. (2019). Early Shared Reading Is Associated with Less Harsh Parenting. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 40 (7), 530–537. doi: 10.1097/DBP.0000000000000687.
- Jimenez-Perez, E., Barrientos-Baez, A., Caldevilla-Dominguez, D. & Gomez-Galan, J. (2020). Influence of mothers' habits on reading skills and emotional intelligence of university students: Relationships in the social and educational context. *Behavioral Sciences* 10 (12), 187. doi: 10.3390/bs10120187.
- Karrass, J., VanDeventer, M. C. & Braungart-Rieker, J. M. (2003). Predicting shared parent—child book reading in infancy. *Journal of Family Psychology* 17 (1), 134–146. doi: 10.1037/0893-3200.17.1.134.
- Kekäläinen, T., Wilska, T.-A. & Kokko, K. (2017). Leisure consumption and well-being among older adults: Does Age or Life Situation Matter? *Applied Research Quality Life* 12 (3), 671-691. doi: 10.1007/s11482-016-9483-6.
- Kekäläinen, T., Freund, A. M., Sipilä, S. & Kokko, K. (2020). Cross-Sectional and Longitudinal Associations between Leisure Time Physical Activity, Mental Well-Being and Subjective Health in Middle Adulthood. *Applied Research in Quality of Life* 15 (4), 1099-1116. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1007/s11482-019-09721-4>.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly* 61 (2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research* 43 (2), 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: an agenda for the 21<sup>st</sup> century. Teoksessa C. L. M. Keyes & J. Haidt (toim.). *Flourishing*. 293-309. Washington: American Psychological Association.



- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73 (3), 539-548. doi: 10.1037/0022-006X.73.3.539.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective Well-Being in Mental Health and Human Development Research Worldwide: An Introduction. *Social Indicators Research* 77, 1-10. doi: 10.1007/s11205-005-5550-3.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (6), 1007–1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007.
- Kokko, K. (2017). Mitä mielen hyvinvointi on? Tiedeblogi. 8.6.2017. Viitattu 27.10.2021. <https://www.jyu.fi/blogit/tiedeblogi/katjakokko>
- Kokko, K. & Feldt, T. (2018). Longitudinal profiles of mental well-being as correlates of successful aging in middle age. *International Journal of Behavioral Development* 42 (5), 485–495. doi: 10.1177/0165025417739177.
- Kokko, K., Tolvanen, A. & Pulkkinen, L. (2013a). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality* 47 (6), 748-756. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.07.002>.
- Kokko, K., Korkalainen, A., Lyyra, A.-L. & Feldt, T. (2013b). Structure and Continuity of Well-Being in Mid-Adulthood: A Longitudinal Study. *Journal of Happiness Studies* 14 (1), 99-114. doi: 10.1007/s10902-011-9318-y.
- Krell-Roesch, J., Syrjänen, J. A., Vassilaki, M., Machulda, M. M., Mielke, M. M., Knopman, D. S., Kremers, W. K., Petersen, R. C. & Geda, Y. E. (2019). Quantity and quality of mental activities and the risk of incident mild cognitive impairment. *Neurology* 93 (6), 548–558. doi:10.1212/WNL.0000000000007897.
- Lahti, J., Sabia, S., Singh-Manoux, A., Kivimäki, M., Tatsuse, T., Yamada, M., Sekine, M. & Lallukka, T. (2016). Leisure time physical activity and subsequent physical and mental health functioning among middlelife finnish, British and Japanese employees: A follow-up study in three occupational cohorts. *British Medical Journal* 6 (1), e009788-e009788. doi: 10.1136/bmjopen-2015-009788.
- Li, Z., Dai, J., Wu, N., Jia, Y., Gao, J. & Fu, H. (2019). Effect of long working hours on depression and mental well-being among employees in shanghai: the role of having leisure hobbies. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16 (24), 4980. doi: 10.3390/ijerph16244980.

- Locher, F. M. & Pfof, M. (2020). The relation between time spent reading and reading comprehension throughout the life course. *Journal of Research in Reading* 43 (1), 57-77. doi:10.1111/1467-9817.12289.
- Mak, H. W. & Fancourt, D. (2020). Reading for pleasure in childhood and adolescent healthy behaviours: Longitudinal associations using the millennium cohort study. *Preventive Medicine* 130, 105889. doi: 10.1016/j.ypmed.2019.105889.
- Mao, C., Li, Z., Lv, Y., Gao, X., Kraus, V. B., Zhou, J., Wu, X., Shi, W.-Y., Li, F.-R., Liu, S.-M., Yin, Z.-X., Zeng, Y. & Shi, X.-M. (2020). Specific leisure activities and cognitive functions among the oldest-old: The chinese longitudinal healthy longevity survey. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences* 75 (4), 739–746. doi:10.1093/gerona/glz086.
- Martin-Chang, S., Kozak, S., Levesque, K. C., Calarco, N. & Mar, R. A. (2021). What’s your pleasure? exploring the predictors of leisure reading for fiction and nonfiction. *Reading and Writing* 34 (6), 1387-1414. doi:10.1007/s11145-020-10112-7.
- McGeown, S., Bonsall, J., Andries, V., Howarth, D., Wilkinson, K. & Sabeti, S. (2020). Growing up a reader: Exploring children’s and adolescents’ perceptions of ‘a reader’. *Educational Research* 62 (2), 216-228. doi:10.1080/00131881.2020.1747361.
- Murphy, D. R., Bailey, H., Pearson, M. & Albert, G. (2018). The irrelevant speech effect among younger and older adults: The influence of background noises on reading comprehension. *Experimental Aging Research* 44 (2), 162–178. doi:10.1080/0361073X.2017.1422561.
- Nemoto, Y., Sato, S., Takahashi, M., Takeda, N., Matsushita, M., Kitabatake, Y., Maruo, K. & Arao, T. (2018). The association of single and combined factors of sedentary behavior and physical activity with subjective cognitive complaints among community-dwelling older adults: Cross-sectional study. *PLoS one* 13 (4): e0195384. doi: 10.1371/journal.pone.0195384.
- Penedo, F. J. & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry* 18 (2), 189-193. doi: 10.1097/00001504-200503000-00013.
- Pratheeba, N. & Krashen, S. (2013). Self-reported reading as a predictor of vocabulary knowledge. *Perceptual and motor skills* 117 (2), 442-448. doi: 10.2466/23.PMS.117x24z5.
- Pulkkinen, L. (2017). Human development from middle childhood to middle adulthood. *Growing up to be middle-aged*. Lontoo: Routledge. doi: 10.4324/9781315732947.

- Roy-Charland, A., Lewis, S., Pallister, M., Richard, J., Michaud, M. & Perron, M. (2021). The use of dyadic reading in stimulating the comprehension of emotions. *The Journal of Genetic Psychology* 182 (2), 75-88. doi:10.1080/00221325.2020.1868969.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Saajanaho, M., Kekäläinen, T., Reinilä, E., Ahola, J. & Kokko K. (2021). TRAILS. Lapsesta aikuiseksi: Elämänkaaren aikana muotoutuvat yksilölliset kehityspolut elämänsiirtymiin 60-vuotiaana. Koottuja tutkimustuloksia. Jyväskylän yliopisto.
- Seppänen, M. (2021). Ikänäkö (presbyopia). *Lääkärikirja Duodecim* 22.12.2021. Viitattu 23.5.2022.
- Shimada, H., Doi, T., Lee, S. & Makizako, H. (2019). Reversible predictors of reversion from mild cognitive impairment to normal cognition: A 4-year longitudinal study. *Alzheimer's Research & Therapy* 11 (1), 24. doi: 10.1186/s13195-019-0480-5.
- Sinclair, E. M., McCleery, E. J., Koepsell, L., Zuckerman, K. E. & Stevenson, E. B. (2019). Shared Reading Practices and Early Literacy Promotion in the First Year of Life. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 40 (7), 538-546. doi: 10.1097/DBP.0000000000000690.
- Steen-Baker, A., Ng, S., Payne, B. R., Anderson, C. J., Federmeier, K. D. & Stine-Morrow, E. (2017). The effects of context on processing words during sentence reading among adults varying in age and literacy skill. *Psychology and Aging* 32 (5), 460-472. doi:10.1037/pag0000184.
- Sugita, A., Ling, L., Tsuji, T., Kondo, K. & Kawachi, I. (2020). Cultural engagement and incidence of cognitive impairment: A six-year longitudinal follow-up of the Japan Gerontological Evaluation Study (JAGES). *Journal of Epidemiology* 31 (10), 545–553. doi:10.2188/jea.JE20190337.
- Sulkunen, S. & Malin, A. (2014). Aikuisten lukutaito tiedon käsittelyn ja hallinnan avaintaitona. Kieli, koulutus ja yhteiskunta. 10.4.2014. Viitattu 31.3.2022. www.urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201404181545.
- Suzuki, H., Kuraoka, M., Yasunaga, M., Nonaka, K., Sakurai, R., Takeuchi, R., Murayama, Y., Ohba, H. & Fujiwara, Y. (2014). Cognitive intervention through a training program for picture book reading in community-dwelling older adults: A randomized controlled trial. *BMC Geriatrics* 14 (1), 122. doi:10.1186/1471-2318-14-122.

- Sörman, D. E., Ljungberg, J. K. & Rönnlund, M. (2018). Reading habits among older adults in relation to level and 15-year changes in verbal fluency and episodic recall. *Frontiers in Psychology* 9, 1872. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01872.
- Takeda, F., Noguchi, H., Monma, T. & Tamiya, N. (2015). How possibly do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in japan?: an evidence from a national longitudinal survey. *PLoS ONE* 10 (10), e0139777. doi: 10.1371/journal.pone.0139777.
- Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., Kotozaki, Y., Nouchi, R. & Kawashima, R. (2016). Impact of reading habit on white matter structure: Cross-sectional and longitudinal analyses. *NeuroImage* 133, 378-389. doi: 10.1016/j.neuroimage.2016.03.037.
- Tilastokeskus (2019a). Vapaa-ajan osallistuminen 2017. Lukemisen muutokset. Elinolot 2019. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: Tilastokeskus. Päivitetty 25.4.2019. Viitattu 7.4.2022.
- Tilastokeskus (2019b). Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Suomalaisten internetin käyttö 2019. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: Tilastokeskus. Päivitetty 7.9.2019. Viitattu 24.5.2022.
- Tilastokeskus (2020a). Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2020. Tiede, teknologia ja tietoyhteiskunta 2020. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: Tilastokeskus. Päivitetty 10.11.2020. Viitattu 23.5.2022.
- Tilastokeskus (2020b). Väestön koulutus rakenne. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: Tilastokeskus. Päivitetty 3.11.2021. Viitattu 24.5.2022.
- Vlachos, F. (2020). The benefits of handwriting in the development of reading ability: A review of neuroimaging findings. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society* 25 (2), 1-12. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.25575](https://doi.org/10.12681/psy_hps.25575).
- Warrington, K. L., McGowan, V. A., Paterson, K. B. & White, S. J. (2018). Effects of aging, word frequency, and text stimulus quality on reading across the adult lifespan: Evidence from eye movements. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 44 (11), 1714-1729. doi:10.1037/xlm0000543.
- Westerlund, M. & Lagerberg, D. (2008). Expressive vocabulary in 18-month-old children in relation to demographic factors, mother and child characteristics, communication style and shared reading. *Child: Care, Health & Development* 34 (2), 257-266. doi: 10.1111/j.1365-2214.2007.00801.x.

- Wiese, C. W., Kuykendall, L. & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of positive psychology* 13 (1), 57-66. doi: 10.1080/17439760.2017.1374436.
- Winokur, A. & Kamath, J. (2015). Sleep disorders and mental health. *The Psychiatric Clinics of North America* 38 (4), 13-14. doi: 10.1016/j.psc.2015.08.003.
- Xie, Q.-W., Chan, C. H. Y., Ji, Q. & Chan, C. L. W. (2018). Psychosocial effects of parent-child book reading interventions: a meta-analysis. *Pediatrics* 141 (4), 1-12. doi: 10.1542/peds.2017-2675.
- Zhang, M., Hou, G., Chen, Y., Zhang, T. & Yang, J. (2020). A book interaction scheme to enhance children's reading experiences and preferences. *Frontiers in Psychology* 11, 2155. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02155>.
- Zhang, Y., Du, Y., He, S., Sun, X., Yang, J. & Li, J. (2021). Association between reading habit and sleep among age over 40 years community residents: A population-based evidence study. *Nature and Science of Sleep* 13, 591–599. doi: 10.2147/NSS.S300519.