

INFORMAATIOTUTKIMUKSEN PÄIVÄT 2024



Nuorilähtöinen kanssatutkimus sosiaalisen median vertaistuen merkityksistä mielenterveydelle: näkökulmana terveystiedon lukutaidot

Anna-Maija Multas

Helsingin yliopisto

anna-maija.multas@helsinki.fi

<https://orcid.org/0000-0002-9710-2497>

Meri Kulmala

Helsingin yliopisto

meri.kulmala@helsinki.fi

<https://orcid.org/0000-0002-3834-9385>

Asiasanat: informaatiolukutaito, mielenterveys, nuoret, sosiaalinen media, terveystiedon informaatio, vertaistuki

Pysyvä osoite: <https://doi.org/10.23978/inf.148604>

Tutkimuksen tausta ja tavoite

Sosiaalisen median vaikutusta nuorten mielenterveyteen on tutkittu laajasti eri tieteenaloilla, mutta tutkimus on keskittynyt pääasiassa sen kielteisiin vaikutuksiin. Myös julkinen keskustelu aiheesta on tiivistynyt aikuislähtöiseen huolipuheeseen. On kuitenkin selvää, että sosiaalinen media on tärkeä osa nuorten elämää ja toimii usein keskeisenä kanavana sosiaalisten suhteiden rakentamiseen ja ylläpitämiseen, tiedon etsimiseen ja vertaistuen löytämiseen (Naslund ym., 2020). Näin se voi tarjota merkittävän mahdollisuuden myös nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Navigoidessaan sosiaalisen median kompleksisessa ympäristössä nuoret hyödyntävätkin useita sosiaalisesti, kehollisesti ja materiaalisesti rakentuneita tietokäytänteitä toimiakseen vuorovaikutuksessa terveystiedon kanssa (Multas, 2022).

Tässä tutkimuksessa haastetaan somen negatiivisiin vaikutuksiin perustuva huolipuhe tarkastelemalla sosiaalisen median positiivisia mielenterveysvaikutuksia kanssatutkimuksen keinoin eli yhdessä nuorten kanssa (ks. Kulmala ym., 2023). Tavoitteenamme on selvittää, miten nuoret tulkitsevat ja hyödyntävät sosiaalista mediaa mielenterveytensä vertaistukena ja millaisia terveystiedon lukutaitoihin liittyviä tietokäytänteitä tähän vuorovaikutukseen liittyy. Terveystiedon lukutaidot näemme terveystiedon löytämiseen, etsimiseen, arviointiin, ymmärtämiseen ja luomiseen liittyvinä tietokäytänteinä, joita hyödynnämme arjen ympäristöissämme (Multas, 2022).

Tutkimus on osa Suomen Akatemian rahoittamaa Tubettajat nuorten mielenterveyden vertaistukijoina (TUBEDU) -hanketta, joka toteutetaan vuosina 2023–2026 yhteistyössä Turun, Tampereen ja Helsingin yliopistojen sekä opiskelijoiden mielenterveysjärjestö Nytyt ry:n, nuorten mielenterveysjärjestö Yeesin ja Aseman Lapset ry:n kanssa.

Metodi ja aineisto

Tutkimuksemme pohjaa kanssatutkimukseen, joka on osallistuva ja moninäkökulmainen tutkimusstrategia, jossa painotetaan kokemukseen pohjaavaa asiantuntijuutta sekä tutkimuskumppanuutta. Kanssatutkimuksessa tutkimukseen osallistuvat ihmiset nähdään aihepiirin asiantuntijoina ja tutkimusprosessin aktiivisina toimijoina (Kulmala ym., 2023). Moninäkökulmaisuus ja tavoite tiedon yhteistuottamiseen haastaa perinteiset tutkimusmenetelmät, jotka usein vahvistavat hierarkioita ja tyypillisiä valta-asetelmia. Näin kanssatutkimus osallistuu myös keskusteluihin demokraattisemmista tutkimuksen tekemisen tavoista. Huolimatta informaatiotutkimuksen kehityksestä kohti sosiokulttuurista ajattelua sekä ns.

käyttäjakeskeistä tutkimusta, osallistuvien tutkimusstrategioiden hyödyntäminen alalla on edelleen varsin vähäistä (Neset ym., 2024).

Tutkimuksen osallistujat rekrytoitiin Nyyti ry:n sosiaalisen median kanavien ja sähköpostilistojen sekä opiskelusovellus Tuudon kautta. Valintakriteereinä olivat 18–29 vuoden ikä sekä kiinnostus mielenterveyteen ja sosiaalisen median kysymyksiin. Kanssatutkijoille maksettiin osallistumisesta palkkio. Tutkimuksen aineisto tuotettiin yhteistyössä Nyyti ry:n kanssa marraskuun 2023 ja helmikuun 2024 välisenä aikana ja se sisältää video- ja äänitalenteet sekä niiden litteraatit seuraavista tapaamisista:

- kaksi fokusryhmähaastattelua nuorten kanssa
- kolme kanssatutkimustyöpajaa, sekä
- viisi kanssatutkijoiden tuottamaa vertais- ja ryhmähaastattelua sekä kaksi autoetnografisesti tuotettua think aloud -tallennetta.

Kanssatutkimusryhmään kuului viisi kanssatutkijaa, kolme tutkijaa sekä Nyyti ry:n sosiaalisen median viestinnän asiantuntija. Tutkimukseen osallistui yhteensä 21 nuorta. Meillä on aineiston analyysi toteutetaan temaattisen sisällönanalyysin menetelmin hyödyntäen QSR NVivo -analyysityökalua.

Alustavat tulokset ja johtopäätökset

Aineiston alustava analyysi osoittaa, että tutkimukseen osallistuneet nuoret ovat aktiivisia ja kykeneviä toimijoita sosiaalisen median ympäristöjensä hallinnassa hyvinvointiaan tukeväksi. Nuoret eivät allekirjoittaneet aikuisten huolipuhetta sosiaalisen median vaaroista ja kokivat, että mielenterveyskeskusteluun liittyy paljon nuorten kokemuksen mitätöivää asennetta. Osallistujien mukaan sosiaalinen media tuottaa suuren määrän vertaistukea ja toimii erityisen hyvin mielenterveyteen liittyvän vertaistiedon lähteenä. Keskeinen esiin nouseva teema on oman mielenterveyttä tukevan ns. some-kuplan rakentaminen, johon liittyviä tietokäytänteitä ovat mm. 1) positiivisen mielenterveysisällön etsiminen ja löytäminen, 2) näiden sisältöjen hyödyllisyyden, luotettavuuden ja uskottavuuden arvioiminen, sekä 3) positiivisen, vertaistukea tarjoavan mielenterveysisällön tuottaminen (Multas & Kulmala, 2024).

Alustavat tuloksemme osoittavat, että nuorten terveystiedon lukutaitoja kuvaavat tietokäytänteet ovat vahvasti kehollisiin kokemuksiin ja tunteisiin pohjautuvia sekä sosiaalisesti rakentuneita. Vertaisvuorovaikutuksen ja -tuen rooli näissä käytänteissä on merkittävä, sillä se ei ainoastaan auta hallitsemaan sosiaalisen median sisältöjä, vaan myös edistää

hyvinvointia tukevan ja positiivisen sosiaalisen median ympäristön rakentamista. Jatkossa olisikin tärkeää tarkastella laajemmin sosiaalisen median vertaistuen merkitystä nuorten elämässä nuorilähtöisesti, nuorten omista näkökulmista ja kokemuksista käsin. Tällainen tieto olisi erityisen hyödyllistä nuorille suunnattujen mielenterveyspalvelujen kehittämisessä.

Lähteet

- Kulmala, M., Spišák, S., & Venäläinen, S. (toim.). (2023). *Kanssatutkimus: ihanteet ja käytännöt*. Tampere University Press. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-359-042-7>
- Multas, A.-M. (2022). Uudet terveystiedon lukutaidot. *Informaatiotutkimus*, 41(1), 44–49. <https://doi.org/10.23978/inf.115402>
- Multas, A.-M., & Kulmala, M. (2024). Co-research on young people’s health information literacies in social media. Teoksessa M. Skov, P. Innocenti, E. Late, T. Gorichanaz & E. Greifeneder (toim.), *ISIC 2024 Adjunct Proceedings: The 15th Information Behaviour Conference* (s. 23–25). Aalborg University Open Publishing. <https://doi.org/10.54337/aau738071833>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Nesset, V., Vanderschantz, N., Stewart-Robertson, O., & Davis, E.C. (2024). Advocating for a more active role for the user in LIS participatory research: a scoping literature review. *Journal of Documentation*, 80(2), 446–468. <https://doi.org/10.1108/JD-11-2022-0254>