

# Tubettajat nuorten mielenterveyden vertaistukijoina sosiaalisessa mediassa

## — Mitä ja miten tutkia, ja kenen kanssa?

Asiasanat: nuoret, mielenterveys, mielen hyvinvointi, mielenterveyden lukutaito, vertaistuki, sosiaalinen media, YouTube

Sosiaalinen media on osa lasten ja nuorten jokapäiväistä sosiaalista elämää ja osa heidän kasvu- ja kehitysympäristöään. Se, mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu, voi vaikuttaa monella tavalla nuorten elämään. Nuorten sosiaalisen median käyttöä on perinteisesti tutkittu tutkija- ja engelmälähtöisesti. Tuomme esille toisenlaisen tavan tarkastella nuorten toimintaa sosiaalisessa mediassa. Suomen Akatemian rahoittama konsortiohankkeemme *Tubettajat nuorten mielenterveyden vertaistukijoina* (TUBEDU) hyödyntää uudenlaisia lähestymistapoja ja menetelmiä erityisesti nuorten mielenhyvinvoinnin tutkimiseen. Tieteidenvälisyyden ja monimenetelmällisyyden ohella tämä tarkoittaa myös monialaista yhdessä tekemistä sekä nuorten että nuorten parissa toimivien järjestöjen kanssa, tutkimuksen suunnittelusta toteutukseen ja tulosten arviointiin ja käyttöönnottoon. Ajattelempa, että tämä tarkoittaa myös uudenlaisen ymmärryksen syntymistä siitä, miten mielenterveys, mielenterveydenlukutaito ja vertaistuki rakentuvat sosiaalisessa mediassa ja miten näitä ilmiöitä kannattaa lähestyä tutkimuksen keinoin.

Tutkimustulokset osoittavat, että koronapandemia vähensi sosiaalisten kontaktien ja kasvokaisen tuen määrää, mikä on osaltaan lisännyt nuorten psyykkistä oireilua (1, 2). Sosiaalisen median käyttö on maailmanlaajuisesti lisääntynyt vuodesta 2016 (3) ja yksi suosituimmista sosiaalisen median kanavista on YouTube, jota käyttää jopa 90 % suomalaisista 13–19-vuotiaista nuorista päivittäin. Tubettajista näyttää tulleen uusia roolimalleja ja vaikuttajia ja moni

lapsi ja nuori pitää seuraamaansa tubettajaa virtuaalisena ystävänä. Tubettajien mahdollisuuksista toimia vertaistukijoina mielenterveyden kysymyksissä on herättänyt kiinnostusta myös ammattilaisten keskuudessa (4).

Toistaiseksi tutkimustietoa siitä, miten nuoret tulkitsevat ja hyödyntävät suosittujen tubettajien mielen hyvinvointia käsitteleviä videoblogeja eli vlogeja, erityisesti vertaistuen ja mielenterveyden lukutaidon näkökulmasta, ei vielä ole. Sosiaalisen median tutkimus esimerkiksi mielenterveyteen liittyvistä aiheista, on toistaiseksi ollut useimmiten engelmälähtöistä keskittyen käytön haitallisuuteen, hallitsemattomuuteen ja erilaisiin riskeihin ja näiden välisiin yhteyksiin. Sen sijaan tutkimusta ei toistaiseksi ole juurikaan tehty esimerkiksi siitä, miten suositut tubettajat, jotka eivät ole koulutuksen saaneita mielenterveyden ammattilaisia, vaikuttavat nuorten ymmärrykseen mielenhyvinvoinnista.

### TUBETTAJAT NUORTEN MIELENTERVEYDEN VERTAISTUKIJAINA?

Millaisia mielenterveyden aiheita ja sisältöjä suositut YouTuben sisällöntuottajat eli tubettajat nostavat nuorten katseltavaksi ja kommentoitavaksi? Entä miten nuoret tulkitsevat, kommentoivat ja hyödyntävät tubettajien vlogeja? Ja kuinka uskottavia ja merkityksellisiä mielenterveyttä käsittelevät vlogit ovat nuorille seuraajille? Onko tubettajalla myös vertaistukijan rooli mielen hyvinvoinnissa? Jos on, millaisissa kysymyksissä ja minkälaisia merkityksiä ja tehtäviä nuoret tälle vertaistuelle antavat? Entä millä tapaa nuori nuorelle -vertaistutkimusasetelma auttaa meitä vastaamaan tämänkaltaisiin kysymyksiin?

Näihin kysymyksiin etsimme vastauksia syksyllä 2022 alkaneessa TUBEDU-hankkeessa.

Hankkeessa kerätään ja hyödynnetään monipuolisesti erilaisia laadullisia ja määrällisiä aineistoja: kansatutkimuksesta koneoppimiseen ja tiedonlouhintaan, kirjallisuuskatsauksesta ja määrällisistä kyselyistä multimodaaliseen laadulliseen analyysiin mielenterveyden ja vertaistuen tutkimisessa. Hanke jakautuu neljään teemaan: 1) Nuorten mielenterveyden lukutaito ja vertaistuki digitaalisessa ympäristössä, 2) Tubettajien tavat rakentaa ja välittää mielenterveystietoa, 3) Nuorten vastaukset tubettajien mielenterveyteen liittyviin sisältöihin ja 4) Kansatutkimusta vertaistuesta sosiaalisessa mediassa.

### **NUORTEN MIELENTERVEYDEN LUKUTAITO JA VERTAISTUKI DIGITAALISESSA YMPÄRISTÖSSÄ**

Ensimmäistä teemaa lähestymme kirjallisuuskatsauksen ja kyselyn keinoin. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa selvitetään, millaista tutkimusta on tehty nuorten terveydenlukutaidosta ja vertaistuesta digitaalisessa ympäristössä. Lisäksi selvittämme, millaisiin hyvinvoinnin ilmiöihin liittyen tutkimusta on tehty. Katsauksessa kuvataan myös mahdolliset teoreettiset mallit, jotka yhdistävät terveyden lukutaidon ja vertaistuen digitaalisessa ympäristössä. Aiomme myös selvittää, miten terveydenlukutaito ja vertaistuki liittyvät toisiinsa digitaalisessa ympäristössä.

Kyselyn keinoin pyrimme selvittämään suosituimpia tubettajia Suomessa asuvien nuorten keskuudessa, sekä sitä, millaiseksi nuoret kokevat tubettajien välittämän mielen hyvinvointiin liittyvän tiedon ja roolin tiedonvälittäjinä tässä. Lisäksi kyselyssä kartoitetaan nuorten mielenterveyden lukutaitoa. Kyselyä varten käännetään Muenster Epistemic Trustworthiness Inventory (METI, 5), jolla arvioidaan, millaiseksi ja kuinka uskottavaksi nuoret kokevat tubettajien välittämän terveyteen liittyvän tiedon. Suomennoksen lisäksi mittaria muokataan paremmin nuorille sopivaksi. Mielenterveyden lukutaidon mittaamiseksi muokkaamme olemassa olevaa suomalaista terveydenlukutaidon kyselylomaketta (Health Literacy for School-Aged Children (HLSAC, 6). Molempien muokattujen kyselyjen validiteettia ja reliabiliteettia aiotaan myös tutkia. Myös pieni joukko nuoria osallistui erään alalla toimivan järjestön kautta kyselyn suunnitteluun: järjestimme nuorten kanssa chat-keskustelun, jossa pysyimme kysymään heidän mielipidettään koskien joidenkin kysymyksen relevanttiutta sekä heidän

ymmärrystään ja käsitystään koskien joitakin termejä ja käsitteitä.

### **TUBETTAJIEN TAVAT RAKENTAA JA VÄLITTÄÄ MIELENTERVEYSTIETOA**

Toisessa teemassa pyrimme laadullisen multimodaalisen analyysin keinoin selvittämään, miten suositut suomalaiset ja kansainväliset tubettajat käsittelevät ja viestivät mielen hyvinvointiin liittyvistä teemoista. Analysoimme sitä, mistä eri näkökulmista tubettajat tarkastelevat mielenhyvinvointia ja mitkä sisällöt ovat keskeisiä. Olemme kiinnostuneista siitä, miten tubettajat kuvaavat omia mielenterveyteen liittyviä kokemuksia ja merkityksellisiä tapahtumia sekä näiden välistä yhteyksiä. Erityisenä kiinnostuksen kohteena ovat tubettajien vuorovaikutukselliset keinot ja tavat vertaistuen ja oman roolinsa rakentamisessa. Lisäksi tarkastelemme sitä, millaisia neuvoja ja ohjeita tubettajat mahdollisesti antavat ja onko tubettajan sukupuolella tai etnisellä taustalla yhteyttä siihen, miten mielenterveysaiheista kerrotaan. Analyysissa huomiomme lisäksi eri kontekstien – yksilö, sosiaalinen ja yhteiskunnallinen – merkitykset ja näihin kytkeytyvien vastuiden ja velvollisuuksien rakentumisen osana mielenterveysviestintää.

### **NUORTEN VASTAUKSET TUBETTAJIEN MIELENTERVEYTEEN LIITTYVIIN SISÄLTÖIHIN**

Kolmannessa teemassa analysoimme nuorten kommentteja selvittääksemme, miten he reagoivat mielenterveysaiheisiin vlogeihin ja millaisia mahdollisia uusia teemoja nuoret nostavat kommentteissaan esiin. Kuhunkin tubettajan videoon liittyy lukuisia kommentteja, ja tarkoituksemme on kerätä laaja aineisto eri tubettajien videoiden kommenttipalstoista ja analysoida sitä tilastollisen koneoppimisen ja tiedonlouhinnan keinoin. Viestit sisältävät kommentteja videoon, viestejä tubettajalle, ja keskustelua muiden viestijöiden kesken. Viestit voivat kertoa siitä, miten tubettajien esiin nostamiin aiheisiin ja viesteihin suhtaudutaan: mistä aiheista ja viesteistä ollaan kiinnostuneita, ollaanko tubettajan kanssa samaa vai eri mieltä, yritetäänkö eri suosituksia ja ehdotuksia ottaa käyttöön ja onko niihin liittyviä huolia. Viestit kertovat myös siitä, assosioivatko nuoret tubettajien viestejä omiin tilanteisiinsa ja kokemuksiinsa, ja nostavatko he esiin muita omia ajatuksiaan.

Koneoppimisen avulla voimme löytää yhdistäviä teemoja siitä, millaiset saman-/erimielisyydet ja huolien, assosiaatioiden tai ajatusten nostot yleensä esiintyvät yhdessä yli videoiden ja niiden keskustelujen; erityisesti näitä teemoja voidaan etsiä laskennallisilla menetelmillä, joita kutsutaan aihemallinnukseksi. Toisaalta laskennallisin menetelmin voidaan myös etsiä keskustelua kuvaavia tyypillisiä ryhmiä. Voimme etsiä videoiden ryhmiä niiden keskusteluissa nousseiden aiheiden perusteella, ja voimme etsiä nuorten ryhmiä heidän suhtautumisensa perusteella tubettajien teemoihin ja viesteihin. Löydettyjä teemoja ja ryhmiä voidaan sitten analysoida sekä niiden tilastollisten ominaisuuksien suhteen, että niiden esimerkkiviestien läpiluennan avulla. Lisäksi on mahdollista analysoida myös teemojen ja ryhmien muutoksia yli ajan etsien pysyviä ja nousevia teemoja. Tulokset kertovat siitä, kuinka tubettajien käsittelemät aiheet vastaavat nuorten omiin kiinnostuksiin ja huoliin ja kuinka sekä tubettajien vaikutus, että nuorten omat kokemukset näkyvät viesteissä.

#### **KANSSATUTKIMUSTA VERTAISTUESTA SOSIAALISESSA MEDIASSA**

Teema 4 pyrkii ymmärtämään laadullisen tutkimuksen keinoin nuorten kokemuksia ja näkemyksiä tubettajilta (mahdollisesti) haetun ja saadun tuen ja neuvojen merkityksiin ja tehtäviin nuorten elämässä. Tavoitteenamme on selvittää kanssa- ja vertaistutkimuksen keinoin tubettajien ja YouTuben merkitystä nuorten mielen hyvinvoinnin vertaistuen kokemuksissa. Tämä osa tutkimuksestamme rakentuu siis kanssatutkimuksen periaatteille: kanssatutkimuksessa tutkimukseen osallistuviin ihmisiin suhtaudutaan oman elämänsä asiantuntijoina ja tasavertaisina tutkimuskumppaneina (7). Moninäkökulmaisuus sekä erilaisten asiantuntijuuksien ja osaamisten vuoropuhelu on kanssatutkimuksen ydin. Katsomme, että nuorilla itsellään on ensiarvoisen tärkeää kokemustietoa, jolla on suora yhteys elettyyn arkielämään ja sitä jäsentäviin merkityksiin, mikä tekee heistä keskeistä asiantuntijoita tutkimamme ilmiön suhteen. Olemmekin kutsuneet mukaan nuorten mielen hyvinvoinnin ja mielenterveystaitojen parissa työskenteleviä järjestöjä tutkimuskumppaneina rakentamaan kanssamme tutkimusasetelmaa sekä näiden järjestöjen kautta itse nuoria osallistumaan tutkimukseemme vertaistutkijoina. Nämä nuoret tulevat tekemään mm. haastatte-

luita vertaistensa parissa. Ajatuksena vertaistutkimuksena on, että kun aineiston tuottamiseen osallistuu henkilö tai henkilöitä, jotka ”puhuvat osallistujien kieltä”, jakavat samoja kokemuksia ja voivat tuoda omat ajatuksensa tutkimukseen, rakentuu uudenlaisia näkökulmia tutkittavaan aiheeseen (7, 8, 9). Uskomme, että nuorelta nuorelle -vertaispuhe luo tässäkin hankkeessa pääsyn uudenlaisen tietoon aivan eri tavalla kuin tilanne, jos me aikuiset ammattitutkijat haastattelisimme näitä nuoria.

Kanssatutkijanuoret myös osallistuvat yhdessä tämän tuotetun aineiston analyysiin erilaisissa yhteiskehittelytyöpajoissa. He myös osallistuvat aktiivisesti tulosten levittämiseen. Kanssatutkimuksen periaatteiden hengessä se, päädyimmekö tekemään tuloksista vaikkapa musiikkia tai teatteria tai some-kampanjaa, on vielä auki. Tämä päätös tehdään yhdessä nuorten kanssa, heidän intressiensä mukaisesti prosessin edetessä. Kanssatutkimuksessa pyritään siihen, että kanssatutkijoiden eletyn elämän tuottama tieto ohjaisi tutkimusta alusta loppuun saakka. Kanssatutkijoilla on näin aktiivinen rooli sen määrittelyssä, mitä tutkitaan, miten tutkitaan ja miksi – ja miten tästä kaikesta kerrotaan ja raportoidaan hankkeen ulkopuolelle. (7) Toivomme, että osallistuvan otteen kautta voimme myös yhdessä kehittää nuorten mielen hyvinvoinnin taitoja sekä tuottaa mielekkäitä kokemuksia siitä, että myös nuorilla on oikeus ja kyky osallistua heitä koskevaan tiedontuotantoon.

#### **TIETEIDENVÄLISYYTTÄ KÄYTÄNNÖSSÄ**

Hanke ei ole vain monitieteinen, vaan se on aidosti tieteidenvälinen (interdisciplinary) ja lähestymme aihetta monimenetelmällisesti ja monipaikkaisesti. Tieteiden välisyydellä tarkoitamme tässä sitä, että yhdistämme eri tieteenaloilla olevia käsitteitä ja menetelmiä ymmärtääksemme paremmin, mahdollisimman monipuolisesti ja laaja-alaisesti tutkimaamme ilmiötä eli vertaistukea sosiaalisen median, erityisesti YouTuben kontekstissa. Vaikka hanke jakautuu neljään teemaan, eivät ne ole toisistaan erillisiä. Päinvastoin yksikään teemoista ei vastaa tutkimuskysymyksiimme sellaisenaan, vaan ne tarvitaan kaikki – peräkkäin ja limittäin. Ilman ensimmäisen teeman kyselytutkimusta emme pääse eteenpäin tubettajien videoiden multimodaalisessa analyysissä, jota ilman puolestaan emme voi edetä seuraajanuorten reaktioihin tie-

donloughinnan keinoin. Kaikkea tätä ja niihin liittyviä merkityksiä sitten valotetaan nuorten oman kokemuksen kautta kanssatutkimuksella otteella. Näin muodostuu laaja-alaisempi ja kokonaisvaltaisempi ymmärrys tutkitusta ilmiöstä eli kokonaisuudesta muodostuu enemmän kuin osiensa summa. Kuvatun vuoropuhelun kautta kehitämme myös nuorten kokemusmaailman huomioivia ja kanssatutkimusta hyödyntäviä metodologisia välineitä nuorten hyvinvoinnin tutkimiseen. Samalla pyrimme rakentamaan uutta teoreettista ymmärrystä mielenterveyden lukutaidon ja vertaistuen suhteista sosiaalisessa mediassa.

## LÄHTEET

- Jones EAK, Mitra AK, Bhuiyan AR. Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Mar 3;18(5):2470. doi: 10.3390/ijerph18052470.
- Hawke LD, Sheikhan NY, MacCon K, ymJ. Going virtual: youth attitudes toward and experiences of virtual mental health and substance use services during the COVID-19 pandemic. *BMC Health Serv Res*. 2021 Apr 14;21(1):340. doi: 10.1186/s12913-021-06321-7.
- Statista 2021. Annual growth of YouTube users worldwide from 2016 to 2021. <https://www.statista.com/statistics/805671/youtube-viewernumber-growth-world>. 2.3.2023
- Naslund JA, Grande SW, Aschbrenner KA, Elwyn G. Naturally occurring peer support through social media: the experiences of individuals with severe mental illness using YouTube. *PLoS One*. 2014;9(10):e110171. doi: 10.1371/journal.pone.0110171.
- Hendriks F, Kienhues D, Bromme R. Measuring Laypeople's Trust in Experts in a Digital Age: The Muenster Epistemic Trustworthiness Inventory (METI). *PLoS ONE*. 2015;10(10): e0139309. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139309>
- Paakkari O, Torppa M, Kannas L, ym. Subjective health literacy: Development of a brief instrument for school-aged children. *Scand J Public Health*. 2016;44:751–757. doi: 10.1177/1403494816669639.
- Kulmala M, Spišák S, Venäläinen S, ym. *Kanssatutkimus. Ihanteet ja käytännöt*. Tampere University Press (painossa). 2023.
- Kulmala M, Fomina A. Luoteisvenäläiset nuoret vertais- ja kanssatutkijoina, *Idäntutkimus*. 2019;26, 96–102. DOI: <https://doi.org/10.33345/idantutkimus.88851>
- Törrönen M, Vauhkonen T. Itsenäistyminen elämänvaiheena – osallistava vertaistutkimus sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten hyvinvoinnista. 2012. Forssa: SOS Lapsikylä. <https://www.sos-lapsikyla.fi/wp-content/uploads/2020/12/vertaistutkimus-SOS-Lapsikyla.pdf>

MERI KULMALA

*yliopistotutkija*  
*Helsinki Inequality Initiative (INEQ)*  
*Valtiotieteellinen tiedekunta*  
*Helsingin yliopisto*

PIRJO LINDFORS

*yliopistonlehtori, terveystieteet*  
*Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta*  
*Tampereen yliopisto*

JAAKKO PELTONEN

*professori, tilastotiede*  
*Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta*  
*Tampereen yliopisto*

VIRVE PEKURINEN

*tutkijatohtori, hoitotiede*  
*Lääketieteellinen tiedekunta*  
*Turun yliopisto*

TUULA NYGÅRD

*tutkijatohtori, terveystieteet*  
*Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta*  
*Tampereen yliopisto*

ANNA-MAIJA MULTAS

*tutkijatohtori*  
*Valtiotieteellinen tiedekunta*  
*Helsingin yliopisto*

KATJA JORONEN

*professori, hoitotiede*  
*Lääketieteellinen tiedekunta*  
*Turun yliopisto*