

Samuli Salmi

NUORTEN JA NUORTEN AIKUISTEN MIELENTERVEYSAIHEINEN TIEDONHANKINTA

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Huhtikuu 2024

TIIVISTELMÄ

Salmi, Samuli: Nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveysaiheinen tiedonhankinta
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Viestinnän monitieteinen kandidaattiohjelma, Informaatiotutkimus
Huhtikuu 2024

Tässä tutkielmassa käsitellään nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveysaiheista tiedonhankintaa sosiaalisessa mediassa. Tutkielmassa pyritään saamaan selville, minkälaisia erityispiirteitä nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveysaiheisessa tiedonhankinnassa on. Tutkielmassa käsitellään aihetta laajasti, mutta pyrkien silti saamaan mukaan aihetta eri näkökulmista lähestyviä relevantteja tutkimuksia. Näkökulmia ovat esimerkiksi nuorten tiedontarpeet, tiedonkäyttö sosiaalisessa mediassa, perusteet tiedonhankinnalle ja mielenterveysaiheisen tiedonhankinnan erityispiirteet. Tutkielman tutkimusmenetelmä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tutkielmassa käsitellään 7 tutkimusta, joista 5 on empiirisiä ja 2 kirjallisuuskatsauksia. Tutkielman tulokset osoittavat, että nuorten tiedonhankinta tähtää usein formaalin luotettavan tiedon löytämiseen tai vertaistukea tarjoavan epäformaalimman sisällön löytämiseen. Nuoret eivät ainoastaan toimi tiedon hankkijoina sosiaalisessa mediassa, vaan myös tuottavat mielenterveyteen liittyvää sisältöä itse. Tiedontarpeet ovat kontekstisidonnaisia, ja yleisiä tiedontarpeita on esimerkiksi kouluun ja töihin liittyvä tieto, stressinhallinta, ihmissuhteet, mielenterveyden häiriön käsitteleminen, tunteiden käsittely, itsensä tunteminen ja mielenterveyskäyntiin valmistautuminen. Nuoret myös etsivät tietoa internetistä ja sosiaalisesta mediasta pyrkiessään arvioimaan muusta tiedonlähteestä saamansa tiedon luotettavuutta.

Tässä tutkielmassa keskityttiin nuorten mielenterveysaiheisen tiedonhaun piirteisiin, perusteisiin ja tiedon tarpeisiin. Osassa aineistosta käsiteltiin aihetta enemmän tiedonhankinnan näkökulmasta, ja osassa sosiaalisen median sisällön näkökulmasta. Tutkimuksessa ei käsitelty yleisellä tasolla sosiaalisen median käytön vaikutusta mielenterveyteen, mutta käsiteltiin mielenterveysaiheista sisältöä ja sen vaikutuksia nuorten mielenterveyteen.

Avainsanat: Nuoret, nuoriso, opiskelijat, mielenterveys, mielenterveystieto, masennus, ahdistuneisuus, itsetuhoisuus, tiedon tarpeet, tiedon käyttö, sosiaalinen media, tiedonhaku, tiedonhankinta, jakaminen

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	1
2	KESKEISET KÄSITTEET	3
2.1	Mielenterveys	3
2.2	Tiedonhankinta.....	4
2.2.1.	Sense-making.....	5
2.2.2.	Kuhlthaun ISP	6
2.3	Sosiaalinen media.....	7
2.4	Nuoret ja nuoret aikuiset	8
3	TUTKIMUSASETELMA.....	9
3.1	Tutkimuskysymykset	9
3.2	Tutkimusmenetelmät.....	9
3.3.	Tutkimusaineisto.....	10
4	NUORTEN MIELENTERVEYS- SAIHEINEN TIEDONHANKINTA	13
4.1	Tiedonhankinnan piirteitä.....	13
4.2	Internet tiedon lähteenä	15
4.3	Mielenterveyden häiriöt ja tiedonhankintakäytännöt	16
4.4	Tiedonhankinnan perusteet.....	17
5	KESKUSTELU.....	19
6	YHTEENVETO	20
6.1	Rajoitteet ja heikkoudet	20

1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveys on ollut viime vuosina pinnalla mediassa ja politiikassa. Esimerkiksi vuonna 2022 YLE uutisoi terapiatakuusta, jota käsiteltiin eduskunnassa vuonna 2019 tehdyn kansalaisaloitteen takia. Itselleni esimerkiksi sosiaalisessa mediassa esiintyvä kansanedustaja Ville Merinen on ollut yksi tutuimmista politiikassa esiintyvistä nuorten mielenterveyden puolestapuhujista.

Nuorten mielenterveysasioista puhuttaessa tulee usein esille, että mielenterveyden haasteet ovat yleisiä, mutta mielenterveyspalveluissa on pitkät jonot tai niitä on saatavilla liian vähän tarpeeseen verrattuna. Tilanteesta on puhuttu myös mediassa nuorten mielenterveyskriisinä (Joonas Konstig, 2024).

Nuorten mielenterveyden tilasta on paljon tutkimuksia. Esimerkiksi Haaralan (2019) tutkimuksessa todettiin, että masennus on suurin syy opiskelijoiden työkyvyttömyyseläkkeisiin. Lisäksi noin joka viides vuonna 1997 syntyneistä nuorista aikuisista on saanut jonkun mielenterveydellisen häiriön diagnoosin. (Ristikari ym., 2018)

Myös nuorille tarjotuissa tukikanavissa on paljon käyttäjiä. Esimerkiksi Sekasin-chat on 12-29 -vuotiaalle suunnattu keskustelualusta, jossa voi keskustella alan asiantuntijoiden ja vapaaehtoisten kanssa. Vuonna 2019 Sekasin-chattiin otettiin yhteyttä lähes 136000 kertaa (Heikkinen, 2020). Heikkisen (2020) opinnäytetyössä tuli myös esille, että Sekasin-chattiin tulleista yhteydenotoista ainoastaan 10 % pääsi keskustelemaan asiantuntijan tai vapaaehtoisen kanssa.

Mielenterveyden haasteet vaikuttavat siis paljon nuorten ja nuorten aikuisten elämään. Virallisempien kanavien kautta avun hakeminen voi olla haastava prosessi, joka ei välttämättä johda avun saamiseen. Julkisessa keskustelussa ja politiikassa on esillä, että nuorten mielenterveydessä on haasteita ja kehityksen suunta ei ole ollut positiivinen viime vuosikymmeninä. Lähtökohtaisesti nuoret siis kohtaavat haasteita mielenterveyden kanssa, ja he eivät aina saa apua virallisilta tahoilta. Tässä tutkielmassa

tutkin tapoja, joilla nuoret etsivät tietoa vaihtoehtoisista tiedonlähteistä, kuten sosiaalisesta mediasta.

2 KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa esittelen tutkielman keskeiset käsitteet. Käyn läpi niiden yleiset määritelmät, ja missä merkityksessä niitä käytetään tässä tutkielmassa. Luvussa 2.1. esittelen *mielenterveyden*, joka on tämän tutkielman kannalta keskeinen, mutta ei aina niin yksiselitteinen käsite. Luvussa 2.2. käsittelen *tiedonhankintaa*. Luku 2.3. käsittelee *sosiaalista mediaa*. Luvussa 2.4. määriteltävä käsite on *nuoruus ja nuoret aikuiset*. Nuoruus on ikävaihe, jolla on tietyt ominaispiirteensä.

2.1 Mielenterveys

Mielenterveydelle on monta erilaista määritelmää, ja mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä on paljon. Onkin olemassa erilaisia käsityksiä siitä, mitä mielenterveyden käsitteen tulisi pitää sisällään.

WHO (2022) on määritellyt termin henkisen hyvinvoinnin tilaksi, joka antaa ihmiselle mahdollisuuden selviytyä elämän rasituksista, toteuttaa kykyjään, oppia ja työskennellä hyvin sekä antaa panoksensa yhteisölle. WHO:n mukaan mielenterveys on siis laaja kokonaisuus, johon liittyy vahvasti henkilön toimintakyky, panos yhteisölleen ja henkinen hyvinvointi. Määrittelyssä tulee esille käsitteen moniulotteisuus. Myös muut lähteet korostavat käsitteen monipuolisuutta.

Esimerkiksi Sohlman ym. (2004) kritisoi mielenterveyden määrittelyssä käytettyä jatkumoajattelua, jossa keskitytään lähinnä mielenterveyshäiriöihin ja niiden hoitoon. Sohlmanin ym. (2004) mukaan mielenterveys tulisi käsitellä myös positiivisen mielenterveyden kautta, eli keskittyen mielenterveyden potentiaaliin. Sohlmanin määrittelemä jatkumoajattelu tarkoittaa käsitystä mielenterveydestä, jossa sitä määrittää yksinomaan mielenterveyden häiriöt tai niiden puuttuminen. Sohlmanin mielestä mielenterveys tulisi käsitellä sen kautta, mikä kaikki vaikuttaa siihen, eikä puhua vain mielenterveyden häiriöistä.

Jatkumoajattelu näkyy myös valitsemissani tutkimuksissa. Osassa niistä on käsitelty mielenterveyttä lähinnä mielenterveyden häiriöiden, kuten esimerkiksi ahdistuneisuuden ja masennuksen, kautta. Osassa tutkimuksista, kuten esimerkiksi Lin ym. (2023) tutkimuksessa nuorten tiedontarpeista, on kuvattu mielenterveyttä monipuolisemmin, ottaen mukaan esimerkiksi opintoihin ja työelämään liittyvät haasteet ja ihmissuhteet.

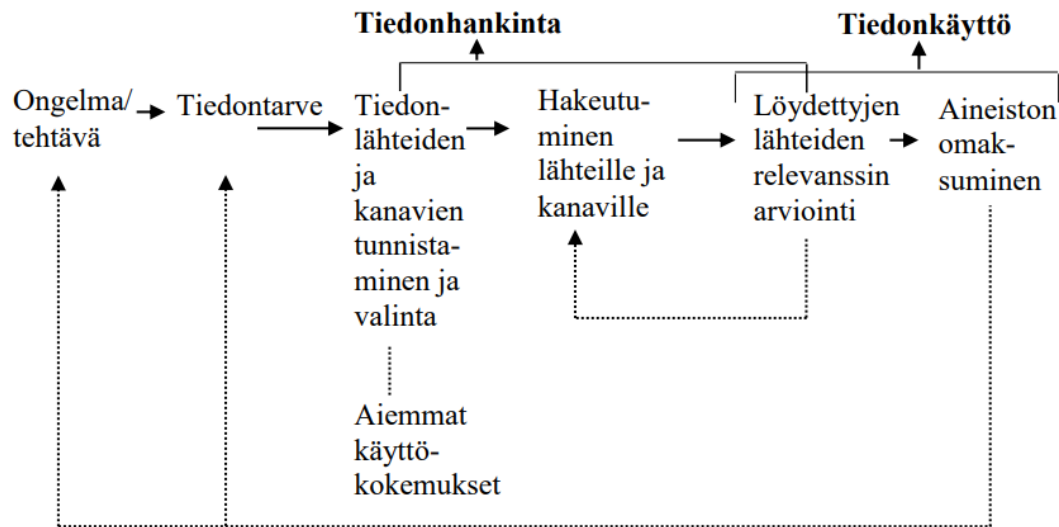
On mielestäni ymmärrettävää, että mielenterveydestä puhuttaessa saatetaan sortua puhumaan lähinnä mielenterveyden häiriöistä. Lääketieteen näkökulmasta erilaiset mielenterveyden diagnoosit ovat jossain määrin mitattavia, ja niin aihetta on helppo yksinkertaistaa. Mielenterveyden ilmiöt saattavat olla kuitenkin hyvin monimutkaisia, ja vaikeasti mitattavia. Tässäkin tutkielmassa puhutaan paljon mielenterveyden häiriöistä. Pysin kuitenkin löytämään nuorten ja nuorten aikuisten tiedonhankinnasta piirteitä, jotka kertovat heidän tiedontarpeistaan myös laajemmin kuin ainoastaan mielenterveyden häiriöiden näkökulmasta.

2.2 Tiedonhankinta

Tiedonhankinta on prosessi, jossa lähdetään liikkeelle ongelmasta tai tiedontarpeesta, ja pyritään löytämään tarvittava tieto. Tiedonhankinnasta on monia eri malleja ja teorioita, joilla on pyritty kuvaamaan prosessia. Esittelen tässä kappaleessa niistä muutaman mielestäni merkittävimmän mallin tätä tutkielmaa ajatellen. Haasion ym. (2019) mukaan tiedonhankinnan prosessi on sidonnainen kontekstiin, ja voi sen takia vaihdella eri tilanteissa.

Yleisellä tasolla Haasio ym. (2019) on kuvannut tiedonhankintaa kuitenkin prosessina, jossa lähdetään liikkeelle ongelmasta tai tehtävästä, josta syntyy tiedontarve ja sen jälkeen siirrytään itse tiedonhankintaan. Tiedonhankintaan kuuluu tiedonlähteiden ja kanavien tunnistaminen ja valinta ja hakeutuminen lähteille ja kanaville. Tiedonhankinnan jälkeen siirrytään tiedonkäyttöön, johon kuuluu löydettyjen lähteiden relevanssin arviointi ja aineiston omaksuminen. Haasion ym. mallissa eri prosessin

vaiheet toistuvat ja esimerkiksi lähteiden relevanssin arvioinnista voidaan siirtyä takaisin aikaisempiin prosessin vaiheisiin. Tiedonhankinnan yleinen malli on esitetty kuvassa 1.



Kuva 1. Tiedonhankinnan yleinen malli Haasion ym. (2019) mukaan.

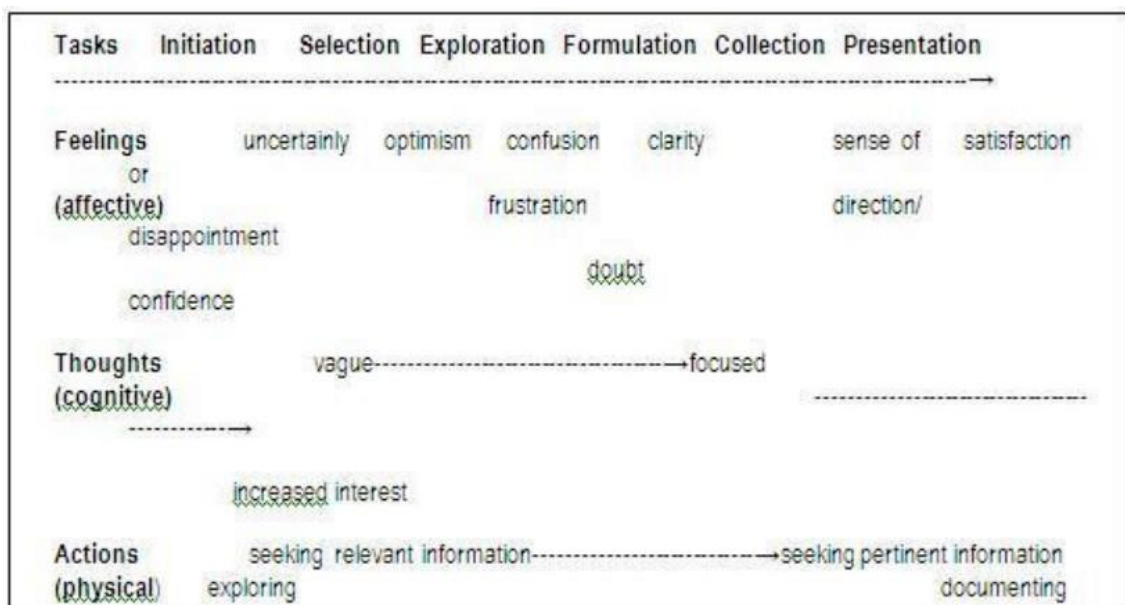
2.2.1. Sense-making

Haasion ym. (2019) mukaan tiedonhankintatutkimuksessa mallit jaetaan ammatillista tiedonhankintaa ja arkitiedon hankintaa käsitteleviin malleihin. Brenda Dervinin sense-making teorian mukaan ihminen pyrkii tekemään toimintaa mielekkääksi itselleen. Sense-making kuvaa siis prosessia, jossa etsitään ymmärrystä ja merkitystä. Sense-making teoriana kuvaa laajemmin viestinnällisiä ilmiöitä, mutta sitä voidaan hyödyntää tiedonhankinnan tutkimuksessa. Sense-making on prosessi, jossa asian ymmärtämiseksi tai tietyn ongelman ratkaisemiseksi tehdään tiedonhankintaa, tiedon muokkausta, tiedon luomista ja tiedon käyttöä.

Sense-making sopii hyvin mielenterveysaiheisen tiedonhankinnan kontekstiin. Usein aineistossa tuli vastaan tilanteita, joissa nuori pyrki löytämään vastauksia tai selityksiä tilanteelleen. Esimerkiksi Korven ja Suojasen (2022) opinnäytetyössä nuoret mainitsivat, että etsivät vastauksia esimerkiksi kysymykseen ”onko tämä normaalia?” tai muuten pyrkivät löytämään selityksiä oireilleen tai tuntemuksilleen.

2.2.2. Kuhlthaun ISP

Yksi keskeisistä tiedonhankintatutkimuksen malleista on Carol C. Kuhlthaun Information Search Process (ISP) (Kuhlthau ym., 2008). Kuhlthaun mallissa otetaan huomioon tiedonhankinnan eri kognitiivisia, affektiivisia ja fyysisiä ominaisuuksia. Kognitiiviset ulottuvuudet tarkoittavat prosessiin liittyviä ajatuksia, affektiiviset ulottuvuudet tarkoittaa tiedonhankintaprosessin aikana herääviä ja siihen liittyviä tunteita ja tuntemuksia. Fyysiset ulottuvuudet tarkoittaa taas konkreettisia toimia, joita tiedonhankintaprosessiin liittyy. Kuhlthaun malli on rakennettu pohjautuen John Deweyn, Georg Kellyn ja Jerome Brunerin käsityksiin ajattelusta ja oppimisesta. Näiden ajatusten mukaan oppiminen on konstruktio prosessi, jossa luodaan uusia käsityksiä aiempien konstruktioiden perusteella, ja osana oppimisprosessia henkilön käsitys maailmasta muuttuu. (Haasio ym., 2019) Kuhlthaun malli on esitetty kuvassa 2.



Kuva 2. Kuhlthaun tiedonhankinnan prosessimalli.

Tiedonhankinnasta on siis tehty useita teorioita ja esimerkiksi Lee ym. (2021) mainitsee, että termejä ei käytetä aina informaatiotutkimuksen alalla yhdenmukaisesti. Tämä on ollut myös haaste tässä tutkimuksessa. Päätin käyttää termiä tiedonhankinta kuvaamaan tapoja, jolla nuoret ja nuoret aikuiset hankkivat tietoa internetistä ja sosiaalisesta mediasta. Tutkielman kiinnostuksen kohteena on, minkälaisia tiedon

tarpeita nuorilla on, mitä erityispiirteitä sosiaalisessa mediassa tapahtuvassa tiedonhankinnassa mielenterveysasioihin liittyen on ja onko sosiaalisesta mediasta saadusta tiedosta hyötyä nuorille mielenterveysasioissa.

Tässä tutkimuksessa käytän tiedonhankinta -termiä kuvaamaan prosessia, jossa nuoret hankkivat internetistä ja sosiaalisesta mediasta. Käsite kuvaa siis prosessia, jolla nuoret pyrkivät löytämään vastauksia, saamaan apua tai luomaan merkityksiä liittyen mielenterveyteen.

2.3 Sosiaalinen media

Sosiaalista mediaa on kuvattu internetin ympäristössä toimivaksi joukoksi sovelluksia, joissa käyttäjä pystyy jakamaan ja luomaan sisältöä. (Mazurek & Kaplan, 2018) Sosiaalinen media tässä tutkimuksessa tarkoittaa internetissä toimivia alustoja, kuten esimerkiksi Instagram, Youtube, Twitter, Pinterest, Reddit ja erilaiset keskustelufoorumit. Haasion ym. (2019) mukaan Internetin läpimurto ja sosiaalisen median synty on muuttanut radikaalisti tiedonhankintatapoja. Tiedonhankinta tapahtuu yhä enemmän verkossa, ja erityisesti nuoret viettävät suuren osan median käyttäjäajastaan sosiaalisessa mediassa. Haasio ym. mainitsevat myös, että tiedonhankintatutkimuksen näkökulmasta sosiaalisessa mediassa tapahtuu tiedonhankintaa, jossa painottuu yhteisöllisyys.

Tässä tutkielmassa tuli esille, että nuoret myös jakavat tietoa mielenterveysasioista sosiaalisessa mediassa. Jakamista ei ole rajattu pois tästä tutkielmasta, vaan aihetta käsitellään sekä sisällön jakamisen, että varsinaisen tiedonhankinnan näkökulmasta.

Yksi valituista tutkimuksista (Scott ym., 2019) käsittelee yleisemmin internetissä tapahtuvaa nuorten mielenterveysaiheista tiedonhankintaa, mutta tässä tutkielmassa painotetaan sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa tiedonhankintaa. Scottin ym. (2019) tutkimus valottaa kuitenkin nuorten mielenterveysaiheisen tiedonhankinnan eri ulottuvuuksia, joten se koettiin tärkeänä ottaa mukaan tutkielmaan.

2.4 Nuoret ja nuoret aikuiset

Tässä tutkimuksessa käsitellään erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveystietoon liittyvää tiedonhankintaa, ja heidän toimintaansa sosiaalisessa mediassa. Osa valituista tutkimuksista käsittelee nuoria yleisesti, ja osa esimerkiksi korkeakouluopiskelijoita, jolloin kyse voi olla myös vanhemmista henkilöistä.

Nuoruuteen liittyy tiettyjä ominaispiirteitä ikävaiheena. Marttunen ym. (2013) kertoo, että nuoruus on jokaisella yksilöllistä, mutta nuoruuden aikana aivot kehittyvät voimakkaasti. Erityisesti tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja oman toiminnan vaativampaan suunnitteluun liittyvät aivoalueet kehittyvät nuoruuden läpi aikuisikään saakka. Marttunen ym. (2013) mukaan monet mielenterveyden häiriöt alkavat nuoruusiässä, ja monet mielenterveyshäiriön oireet ovat yleisiä nuoruusiässä. On myös tärkeää tunnistaa vakava ja kehitystä haittaava oireilu. Nuoruus on siis aikaa, jolloin ihmisen aivot kehittyvät, ja siihen liittyy tunteiden kuohuntaa ja usein myös mielenterveysoireita. On tärkeää kuitenkin tunnistaa, mikä oireilu on normaalia, ja mikä voi olla vakavampaa ja johtaa kehityksen hidastumiseen tai juuttumiseen.

3 TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa tuon esille tutkimuksen toteutuksen vaiheet. Etenen tutkimuskysymyksistä tutkimusmenetelmään, ja edelleen käyttämiini tiedonhakumenetelmiin ja tutkimusaineistoon.

3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1.Minkälaisia piirteitä nuorten mielenterveysaiheisessa tiedonhankinnassa on sosiaalisessa mediassa?
- 2.Mitä perusteita mielenterveysaiheiselle tiedonhankinnalle nuorilla on?

Tutkimuskysymysten avulla keskitytään siihen, millaisia piirteitä nuorten tiedonhankinnassa esiintyy esimerkiksi tiedon käyttöön, tiedonlähteisiin, erilaisiin mielenterveyden häiriöihin ja tiedon jakamiseen liittyen. Toisen tutkimuskysymyksen avulla pyritään selvittämään, mitä tiedontarpeita, tai muita perusteita tiedonhankintaan liittyy. Peruste toimii tässä kontekstissa yläkäsitteenä, joka sisältää tiedon tarpeet, sekä mahdolliset muut motivaatiot hankkia tietoa. Oletuksena oli, että tutkielmassa löytyisi tiedonhankinnan perusteena toimivia seikkoja, kuten esimerkiksi tunnetiloja, joita voi olla vaikea nimetä tiedontarpeeksi.

3.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmäksi valitsin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voi luonnehtia yleiskatsaukseksi, ilman tarkkoja rajoituksia ja sääntöjä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa aiheen monipuolisen käsittelyn, ja sopii hyvin varsinkin tutkimuksen alkuvaiheeseen. Siinä ei ole tiukkoja metodologisia rajoituksia, siihen sopii monipuolisten lähteiden käyttö ja se edistää ymmärrystä tutkimusaiheesta laajasti. (Vaasan yliopisto, 2011.)

Koska valitsemani aihe on moniulotteinen ja siihen liittyy monenlaisia eri näkökulmia, sopii kuvaileva kirjallisuuskatsaus hyvin tutkimusmenetelmäksi. Pyrin käsittelemään aihetta luoden kokonaiskuvan, ja ottaen huomioon useita näkökulmia. Halusin valita kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, sillä ennen aineiston valitsemista oli haastavaa valita tiukka tutkimusnäkökulma. Pyrin myös vertailemaan tutkimuksia ja löytämään yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii hyvin joustavan ja monipuolisen tutkimuksen tekemiseen.

3.3. Tutkimusaineisto

Etsin tutkimuksia tutkielmaan käyttäen Andorin tietokantaa ja Google Scholaria. Tiedonhaussa haastavaa oli se, että käytetty käsitteistö tutkimuksissa on monipuolista. Mielenterveydestä on monia käsityksiä, ja siten ei aina tutkimuksissa mainittu esimerkiksi käsitettä "mielenterveys". Käytin hyväksi tietämystä nuorten yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä, ja hain tietoa niitä käsittelevistä tutkimuksista. Tiedonhankinnan edetessä muokkasin hakulausekkeita, ja oman tietämykseni kehittyessä löysin lisää relevanttia sisältöä.

Tutkielman tiedonhaussa käytettiin lopulta hakulausekkeita, kuten "mental health", "anxiety", "self-harm", "depression", "ADHD", "suicidality", "suicide", "eating disorder", "stress", "stress management", "youth", "adolescent", "student", "young adult", "social media", "social network", "TikTok", "Youtube", "Twitter", "Reddit", "Pinterest", "Social forum", "information need", "seek", ja "search". Hakusanojen yhdistelmiä käytettiin, ja haettiin termien suomennoksilla myös suomeksi. Lopulta päädyttiin valitsemaan vain yksi suomenkielinen tutkimus, ja kaikkia hakusanoja vastaavia tutkimuksia ei käytetty. Esimerkiksi "self-harm", "eating disorder", "Reddit", "Pinterest", "TikTok" ja "ADHD" olivat käsitteitä, jotka esiintyivät vain harvoin valitsimissani tutkimuksissa.

Löytyneistä tutkimuksista valittiin sopivat 7 tutkimusta. Joukosta valittiin tutkimuksia, jotka käsitelivät aihetta monipuolisesti eri näkökulmista. Tutkimusten tuli käsitellä nuoria tai nuoria aikuisia, ja jotakin näkökulmaa heidän mielenterveysaiheisesta

tiedonhankinnastansa sosiaalisessa mediassa. Lisäksi tutkimusten tuli käsitellä sosiaalista mediaa nimenomaan mielenterveystiedon lähteenä, eikä esimerkiksi muuten mielenterveyteen vaikuttavana asiana. Aineistosta rajattiin siis pois tutkimuksia, jotka ainoastaan käsittelevät sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuorten mielenterveyteen yleisesti, eikä mielenterveystiedon näkökulmasta.

Osa tutkimuksista käsittelee aihetta nuorten tiedontarpeiden näkökulmasta, osa käsitellen tiedonhankinnan prosessia tai määrää ja laatua, toiset taas tutkivat aihetta vahvemmin jakamisen näkökulmasta. Lisäksi aineistoon valikoitui kaksi kirjallisuuskatsausta, joista toinen kartoittaa yleisesti nuoren mielenterveysaiheisesta tiedonhankinnasta internetissä tehtyä tutkimusta ja toinen käsittelee itsetuhoisuuden ja sosiaalisen median käytön välisiä suhteita. Scottin ym. (2022) tutkimus käsittelee nuorten mielenterveysaiheista tiedonhakua internetissä eikä erityisesti sosiaalisessa mediassa. Se päätettiin kuitenkin ottaa mukaan, koska se antaa kokonaiskuvan mielenterveysaiheisen tiedonhankinnan tutkimuksesta, ja sen eri ulottuvuuksista. Mielenterveyden häiriöistä valituissa tutkimuksissa käsiteltiin pääasiassa masennuksen, ahdistuneisuuden ja itsetuhoisuuden teemoja. Taulukko 1 sisältää tutkimusten nimet, tutkimusmenetelmät ja tutkimusaiheet suomeksi tiivistettynä.

Taulukko 1. Primäärilähteet ja niiden tutkimusmenetelmät.

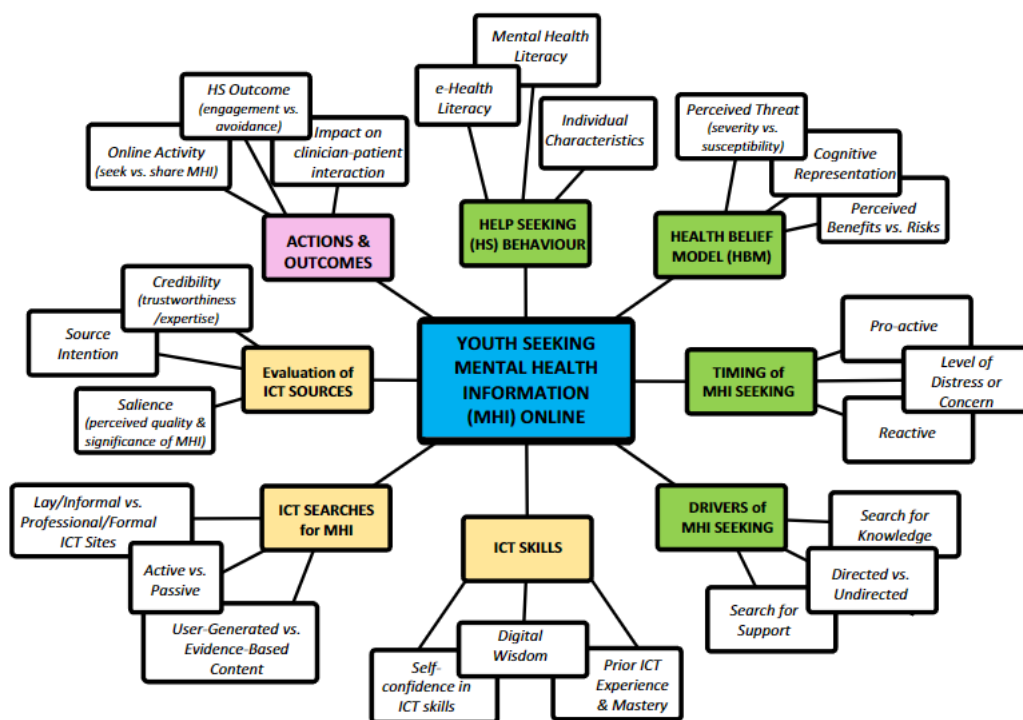
Tekijät, vuosi	Tutkimusaihe	tutkimusmenetelmä
Korpi ja Suojanen, 2022 Kandidaatintutkielma	Nuorisovastaanoton Instagram, sekä mielenterveys sisältö yleisesti nuorten näkökulmasta.	ryhmähaastattelu ja analyysi
Scott, J., Hockey, S., Ospina-Pinillos, L., Doraiswamy, P. M., Alvarez-Jimenez, M., & Hickie, I, 2022	Nuorten mielenterveysaiheinen tiedonhaku internetissä, mitä löydöksiä on tehty, minkä alan tutkimuksia ja miten terveysalan ammattilaisten tulisi suhtautua internetistä saatavaan tietoon työssään.	State-of-the-art kirjallisuuskatsaus
Akhther, N., & Sopory, P. (2022)	Mielenterveysaiheinen tiedonhankinta ja jakaminen sosiaalisessa mediassa koronaviruspandemian aikana.	Kyselytutkimus ja analyysi
Choi, B., Kim, H., & Huh-Yoo, J. (2021)	Analyysi yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyttä käsittelevistä Youtube-videoista	Sisällönanalyysi
Fergie, G., Hilton, S., & Hunt, K. (2016)	Pitkäaikaissairauksiin, kuten diabetes ja yleiset mielenterveyshäiriöt, liittyvä sisällön kulutus ja tuottaminen sosiaalisessa mediassa.	Haastattelu ja analyysi
Li, X., Luo, X., Cox, A., Zhang, Y., & Lu, Y. (2023)	Kiinalaisten yliopisto-opiskelijoiden tiedontarpeet ja internetin tiedonhankinta liittyen mielenterveyteen.	Haastattelu ja analyysi
Memon, Sharma, Momite, Jain, 2018	Sosiaalisen median rooli itsetuhoisuudessa.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

TIEDONHANKINTA

Tässä luvussa käydään läpi tutkielman tulokset. Pohdin aluksi yleisemmällä tasolla nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveysaiheisen tiedonhankinnan piirteitä. Tulosten avulla pyrin tarkastelemaan aihetta laaja-alaisesti, luokittelemaan ja analysoimaan ilmiöitä.

4.1 Tiedonhankinnan piirteitä

Scott ym. (2022) on luokitellut tutkimuksessaan nuorten mielenterveysaiheisen tiedonhankinnan eri ulottuvuuksia. Scottin ym. mukaan ilmiössä vaikuttavat esimerkiksi henkilön tietotekniset taidot, tiedonhankinnan ajoitus ja perusteet, avun hakemiseen liittyvät käyttäytymisen erityispiirteet ja terveysuskomusten mallin mukainen käyttäytyminen (kuva 3).



Kuva 3. Scottin ym. (2022) mallinnus nuorten mielenterveysaiheisen tiedonhaun ilmiöistä.

Malli (kuva 3) nostaa esiin useita ilmiöitä, joita tämänkin tutkielman aineistossa tuli esille. Tutkimuksessa nuorten mielenterveysaiheista tiedonhankintaa käsiteltiin mielenterveyden ammattilaisten näkökulmasta. Tutkimuksessa päädyttiin johtopäätökseen, että mielenterveyden ammattilaisten tulisi osata suhtautua rakentavalla tavalla nuoren mahdollisesti ennen käyntiä tekemään tiedonhankintaan.

Ainakin tiedon luotettavuuden arvioiminen, formaali ja informaali tieto ja avun hakeminen olivat teemoja, jotka tulivat esille muissakin tutkimuksissa. Lisäksi mielenterveysaiheisen tiedonhankinnan perusteet olivat esillä. Esimerkiksi Choi (2021) erotti tutkimuksessaan yksityisten ihmisten tekemän sisällön ja organisaatioiden tekemän sisällön keskenään. Myös Fergien ym. (2016) tutkimuksessa erotettiin formaali ja informaali tieto keskenään. Informaali tieto oli käyttäjien luomaa kokemustietoa ja vertaistukea, kun taas formaali tieto oli luotettavaa ja faktuaalista tietoa, jonka lähde oli usein virallisempi taho.

Scottin malli käsittelee aihetta lähinnä tiedonhaun näkökulmasta, eli siinä ei käsitellä aihetta jakamisen ja luodun sisällön näkökulmasta. Monissa tutkimuksissa käsiteltiin myös tiedon jakamista liittyen mielenterveyteen. Esimerkiksi Choin ym. (2021) tutkimuksessa yliopisto-opiskelijoiden tiedonhankinnasta käsiteltiin mielenterveysaiheista sisältöä. Tutkimuksessa luokiteltiin Youtubessa esiintyvää mielenterveysaiheista sisältöä kahden pääluokan mukaan: postaja ja tarkoitus. Postaja on jaettu luokkiin: opiskelija, alan asiantuntija, epävirallinen asiantuntija, perheenjäsen ja muut. Tarkoitus jaettiin luokkiin: tiedon jakaminen, kokemukseen pohjautuvan tiedon jakaminen, tietoisuuden jakaminen, tarinankerronta ja kannustaminen avun hakemiseen.

Myös Korven ja Suojasen (2021) opinnäytetyössä käsiteltiin mielenterveysjärjestön Instagram-sisältöjä. Lisäksi Memon ym. (2018) käsittelevät tutkimuksessaan itsetuhoisuuteen liittyvää sisältöä. Akhter ja Sopory (2022) taas käsittelevät tutkimuksessaan sekä tiedonhankintaa, että jakamista.

Jakaminen ja tiedonhankinta ovat ilmiöinä hyvin läheisiä toisilleen varsinkin sosiaalisen median kontekstissa. Sense-making teorian mukaan tiedonhankinnassa on kyse uusien käsitysten luomisesta. Sense-making -teoriassa kuvataan tiedonhankinnan olevan ymmärryksen ja merkityksen etsimistä. Myös sisällön luominen ja jakaminen voi mielestäni olla sense-makingia, ja yhdistyy siten tiedonhankintaan. Esimerkiksi Fergie ym. (2016) mukaan yksi syy tehdä mielenterveysaiheista sisältöä ja jakaa sitä sosiaalisessa mediassa on sen terapeuttinen vaikutus. Nuoret pyrkivät siis jakamalla sisältöä luomaan ymmärrystä ja merkitystä kokemuksiinsa.

4.2 Internet tiedon lähteenä

Tutkimuksissa tuli esille tiettyjä piirteitä nuorten tiedonhankinnassa liittyen mielenterveyteen. Nuoret hankkivat tietoa mieluummin internetistä kuin toiselta ihmiseltä tai terveysalan ammattilaiselta, jos he eivät halunneet paljastaa terveystietojaan muille. Osa nuorista kokee myös internetin ainoana mahdollisena tapana saada tietoa (Scott ym., 2022). Myös Fergie ym. (2016) toteaa tutkimuksessaan, että osa nuorista käytti sosiaalista mediaa terveystiedon lähteenä, mikäli heillä ei ollut mielestään parempaa vaihtoehtoa saatavilla.

Fergie ym. tutkimuksessa todetaan tosin myös tiedonhankinnan internetistä ja sosiaalisesta mediasta olevan ensisijainen reagoititapa tiedontarpeelle. Sosiaalisen median kehittyminen on tuonut erilaisia piirteitä tiedonhankinnalle internetissä. Tutkimuksen mukaan informaation hankkiminen hakukoneiden avulla on vähentynyt ja sen tilalle on osittain tullut tiedonhankinta sosiaalisten verkostojen kautta.

Scottin ym. (2022) mukaan nuoret kokevat internetin hyödyiksi anonymitteen, luottamuksellisuuden, nopeuden, saavutettavuuden ja ympärivuorokautisen saatavuuden. Myös Korven ja Suojasen opinnäytetyössä (2022) nuoret kokivat saavutettavuuden ja esteettömyyden yhdeksi tärkeimmistä sosiaalisen median tiedon ominaisuuksista.

Internet on siis yleinen tapa hankkia mielenterveystietoa, jota käytetään myös silloin, kun muita tiedon lähteitä ei ole saatavilla. Sen vahvuuksia muihin verrattuna ovat varsinkin nopeus ja saavutettavuus. Sosiaalisen median merkitys tiedon lähteenä myös on kasvava.

4.3 Mielenterveyden häiriöt ja tiedonhankintakäytännöt

Tutkimuksissa tuli esille, että erilaiset elämäntilanteet vaikuttivat tiedonhankintakäyttämiseen. Akhtar ja Sopory (2022) tutkivat masennuksen ja ahdistuneisuuden, koetun terveyshyödyn, havaitun vertaistuen ja tiedonhankinnan välisiä suhteita. Akhtarin ja Soporyn mukaan masennus lisäsi yleisesti tiedonhankintaa, tiedonhankinnan laajuutta ja aihehakuja tekemistä. Ahdistuneisuus sen sijaan lisäsi ainoastaan aihehakuja tekemistä, mutta ei yleisesti tiedonhankintaa ja tiedonhankinnan laajuutta. Lisäksi koettu terveyshyöty ennusti tiedonhankintaa. Havaittu vertaistuki ennusti tiedonhankintaa, mutta ei tiedon jakamista. Tiedon jakamisessa pätee samankaltainen trendi kuin tiedonhankinnassa: masennus ennusti yleisesti tiedon jakamista, spesifien aiheiden jakamista ja jakamisen laajuutta, kun taas ahdistuneisuus ennusti vain tiettyihin aiheisiin liittyvää jakamista.

Myös Scott (2021) otti kantaa mielenterveyden häiriön vaikutuksesta tiedonhankintaan. Nuorista ne, joilla on harvinaisempia mielenterveyshaasteita, hakevat tietoa todennäköisemmin oireiden alkuperästä. Tavanomaisempia mielenterveyden häiriöitä kokevilla tiedonhaku liittyy useammin oireiden hallitsemiseen. Nuoret myös hakevat mielenterveystietoa ennen tapaamista ammattilaisen kanssa valmistautuakseen.

On mielenkiintoista, miten erilaiset mielenterveyden häiriöt vaikuttavat tiedonhankintakäyttämiseen. Akhtar ja Sopory huomasivat tutkimuksessaan selvän tilastollisen eron masentuneiden ja ahdistuneiden ihmisten välillä jakamisessa, tiedonhankinnan laajuudessa, sekä aihehakuja tekemisessä.

4.4 Tiedonhankinnan perusteet

Tiedonhankinnalle löydettiin useita eri perusteita tutkimuksissa. Haasion ym. (2019) mukaan Robert S. Taylorin tiedontarpeiden eri asteet ovat edelleen relevantteja nykyaikana. Taylorin mukaan tiedon tarpeet voidaan jaotella ydintarpeen, tietoisien tarpeen, muotoillun tarpeen ja kompromissitarpeen tasoille. Erilaisia tiedontarpeen tasoja tuli esille myös tämän tutkielman tutkimuksissa. Osa tiedontarpeista oli selkeästi sanallistettuja, osa taas epämääräisiä vaikeasti määriteltäviä tarpeita.

Li ym. (2023) käsittelee tutkimuksessaan tiedontarpeita. Tutkimuksessa löydettiin 11 erilaista tiedon tarvetta, joita ovat:

- opiskeluun liittyvä stressi
- yliopistoon siirtyminen
- työllistymispaineet
- internet-riippuvuus
- sosiaalinen vuorovaikutus/kommunikaatio
- intiimit ihmissuhteet
- perhesuhteet
- mielenterveyden häiriöihin liittyvä tieto
- itsetuntemus
- tunteiden hallinta
- psykologinen neuvonta ja apu

Lin tutkimuksessa tulee esille laaja kirjo erilaisia työhön, kouluun, ihmissuhteisiin ja tunne-elämään liittyviä tiedontarpeita.

Fergien (2016) tutkimuksessa taas jaoteltiin tiedonhaun perusteet kahteen luokkaan, joita olivat faktojen löytäminen ja pääsy toisten kokemuksiin. Aina ei ollut kuitenkaan helposti eroteltavissa, kumpaan kategoriaan tiedonhankinnan peruste kuului. Faktojen löytämistä kuvattiin luotettavan faktuaalisen tiedon hankkimiseksi internetistä. Tätä oli esimerkiksi masennuksen oireiden löytäminen, tai lääkäriltä saatujen tietojen

tarkistaminen virallisen tahon nettisivujen avulla. Toisten kokemuksiin pääseminen taas oli muun muassa muiden samasta sairaudesta kärsivien kokemusten lukemista, ja helpotti eristyneisyyden ja yksinäisyyden tunnetta. Se toimi siis vertaistukena mielenterveysasioissa.

Korven ja Suojasen (2022) opinnäytetyössä nuorten perusteista nousi esille erityisesti psykoedukaatio ja sosiaalisen median rooli palveluohjauksessa. Tarkempia perusteita olivat esimerkiksi tieto palveluista, self-help tieto, informatiivinen tieto erilaisista oireista ja häpeän vähentäminen. Opinnäytetyössä käsiteltiin virallisen tahon Instagram-sivua, jolloin nuorten odotukset sisällöstä saattavat olla erilaiset kuin toisten käyttäjien luomaa sisältöä kohtaan.

Akhtherin ja Soropyn (2022) tutkimuksessa ei käsitelty merkittävästi tiedonhankinnan aiheita. Tutkimuksessa todettiin kuitenkin jakamisen perusteiden olleen stressi, uniongelmat, motivaatio-ongelmat, ahdistuneisuus ja masennus. Fergien ym. (2016) tutkimuksessa mainittiin laajempien faktan löytämisen ja vertaistuen saamisen perusteiden lisäksi esimerkiksi vertaistuki ja itsehoito, sekä itsetuhoisten ajatusten helpottaminen.

Memon ym. (2018) taas käy läpi tutkimusta itsetuhoisuudesta ja sosiaalisen median käytöstä. Tutkimuksen mukaan nuoret hakevat vertaistukea sosiaalisen median sivustoilta. Osa kanssakäymisestä johtaa positiivisiin tuloksiin, mutta osa pahentaa itsetuhoisuutta, ja nuoret saattavat myös oppia uusia tapoja vahingoittaa itseään sosiaalisen median sisällön perusteella.

Tiedontarpeet ovat siis eri tasoisia. Esimerkiksi itsetuhoisiin ajatuksiin helpotusta etsivä nuori ei välttämättä osaa artikuloida, mitä tietoa sillä hetkellä tarvitsisi. Myös masennuksen tai ahdistuneisuuden helpottaminen tai muu avun hakeminen on yleinen tiedonhankinnan peruste tutkimuksissa. Osa tiedontarpeista taas on selkeämpiä, kuten esimerkiksi Korven ja Suojasen (2022) työssä esille tullut tiedontarve siitä, onko jokin oire masennuksen oire.

5 KESKUSTELU

Tutkimustulokset osoittavat, että nuorten tiedonhankinta keskittyy avun hakemiseen, omien kokemusten esille tuomiseen ja vuorovaikutukseen muiden vertaisten kanssa. Yksi sosiaalisen median erityispiirteistä verrattuna esimerkiksi joukkotiedotusvälineisiin on se, että käyttäjillä on mahdollisuus luoda sisältöä ja ainakin periaatteessa kellä tahansa käyttäjällä on mahdollisuus saada tuottamaansa sisältöä näkyviin muille käyttäjille. Sosiaalinen media on siis vuorovaikutteista. Mielenterveysaiheinen tiedonhankinta sosiaalisessa mediassa voi sisältää myös sisällön luomista ja jakamista. Tutkimuksessa kävi ilmi, että nuoret pyrkivät saamaan sosiaalisesta mediasta vertaistukea, hankkimaan informatiivista, faktapohjaista tietoa mielenterveysasioista, sekä jakamaan myös itse kokemuksiaan mielenterveyteen liittyen.

Yksi mielenkiintoinen tulevaisuuden tutkimuskohde olisi nuorten tai nuorten aikuisten mielenterveysaiheinen tiedonhankinta yksilötasolla. Kiinnostavaa olisi, miten ja mistä tiedonhankintaa tehdään ja mikä rooli esimerkiksi jakamisella on oman mielenterveyden ymmärtämisessä. Tutkimuksissa voisi ottaa huomioon myös mielenterveyden häiriön tai voinnin eteneminen, ja tiedonhankinnan rooli mielenterveydellisten asioiden hallitsemisessa. Tekemässäni tiedonhaussa löytyi kyllä tutkimuksia, jotka tutkivat nuorten tiedon tarpeita ja tiedonhakua internetissä. Olisi kuitenkin mielenkiintoista ja mielekästä arvioida syvemmin tiedonhankinnan hyödyllisyyttä henkilön mielenterveyden näkökulmasta. Millaisessa roolissa tiedonhankinta on ollut esimerkiksi avun hakemisessa, ja onko tiedonhankinnasta internetissä ollut hyötyä esimerkiksi mielenterveyden edistämisessä? Toimivia keinoja mielenterveyden ylläpitämiseen olisi hyödyllistä tutkia.

6 YHTEENVETO

Kaiken kaikkiaan tiedonhankinta ja tiedontarpeet ovat kontekstisidonnaisia. Tiedonhankintaa sosiaalisesta mediasta liittyen mielenterveysaiheisiin pidettiin usein normaalina ja yleisenä tapana reagoida tiedontarpeeseen. Toisaalta internetin mahdollisuuksia toisiin tiedonlähteisiin oli hyvä saatavuus, ja osittain sitä käytettiin tiedonlähteenä, kun muita tiedonlähteitä ei ollut saatavilla.

Tiedonhankinnassa haettiin faktuaalista tietoa virallisilta tai luotettavaksi koetuilta lähteiltä, ja epävirallisempaa tietoa liittyen muiden kokemuksiin ja omakohtaisiin kertomuksiin mielenterveyteen liittyen.

Eri mielenterveyden häiriöitä kokevien ihmisten välillä oli eroa tiedonhankinnassa. Esimerkiksi ahdistuneisuuden ja masennuksen välillä oli eroja: masennusta kokevien ihmisten tiedonhankinta oli laajempaa ja yleisluontoisempaa.

Mielenterveysasioihin liittyvää sisältöä löytyy myös paljon. Usein jakamiseen liittyy tarve jakaa omia kokemuksiaan, ja se voi myös auttaa mielenterveysasioiden käsittelyssä. Mielenterveysaiheisesta sisällöstä suosituinta oli tarinamuotoiset omat kokemukset. Käyttäjien luomassa sisällössä havaittiin sekä hyötyjä että haittoja mielenterveyden kannalta. Itsetuhoisuutta käsittelevä sisältö oli useammin haitallista mielenterveyden kannalta, kuin masennusta tai ahdistuneisuutta käsittelevä sisältö.

6.1 Rajoitteet ja heikkoudet

Tärkeimmät rajoitukset ja heikkoudet tässä työssä liittyvät tutkimusaineiston rajaamiseen. Nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveydellinen tiedonhankinta sosiaalisessa mediassa on laaja aihe, ja siihen liittyy monia eri näkökulmia. Yksi ongelma oli myös tutkittavan ikäryhmän rajaaminen. Alun perin oli tarkoitus tutkia nuoria, mutta tutkielma laajeni löytyneiden tutkimusten kautta koskemaan nuoria ja nuoria aikuisia. Loppujen lopuksi sekä nuoret ja nuoret aikuiset otettiin mukaan tutkielmaan.

Tutkielman näkökulma oli laaja, ja pyrki ottamaan kantaa monipuolisesti aiheeseen. Tiukempi näkökulman valinta olisi voinut tuoda syvällisempiä tutkimustuloksia.

LÄHTEET

Akhther, N., & Sopory, P. (2022). Seeking and Sharing Mental Health Information on Social Media During COVID-19: Role of Depression and Anxiety, Peer Support, and Health Benefits. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7(2), 211–226. <https://doi.org/10.1007/s41347-021-00239-x>

Choi, B., Kim, H., & Huh-Yoo, J. (2021). Seeking Mental Health Support Among College Students in Video-Based Social Media: Content and Statistical Analysis of YouTube Videos. *JMIR Formative Research*, 5(11), e31944–e31944. <https://doi.org/10.2196/31944>

Fergie, G., Hilton, S., & Hunt, K. (2016). Young adults' experiences of seeking online information about diabetes and mental health in the age of social media. *Health Expectations : An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy*, 19(6), 1324–1335. <https://doi.org/10.1111/hex.12430>

Haarala, M. (2010). *Masennuksen hoito perusterveydenhuollossa*. Tammi Oppimateriaalit.

Haasio, A. (2019). *Johdatus tiedonhankintatutkimukseen*. Avain.

Heikkinen, J., & Novia, O. Y. (2020). *Sekasin-chat – verkkovälitteinen keskustelupalvelu nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukena*.

Joonas Konstigin kolumni: Nuorison mielenterveyskriisi saattaa johtua lahjasta, jonka he saivat hyvää tarkoittaneilta vanhemmiltaan. (2024, huhtikuuta 2). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20074127>

- Korpi, W., & Suojanen, E. (2022). *Mielenterveyssisältö sosiaalisessa mediassa*.
- Kuhlthau, C., Heinström, J., & Todd, R. (2008). The "information search process" revisited: Is the model still useful? *Information Research*, 13.
- Li, X., Luo, X., Cox, A., Zhang, Y., & Lu, Y. (2023). The mental health information needs of Chinese university students and their use of online resources: A holistic model. *Journal of Documentation*, 79(2), 442–467. <https://doi.org/10.1108/JD-12-2021-0249>
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., & Viialainen, R. (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille* [D5]. THL. <https://www.julkari.fi/handle/10024/110484>
- Mazurek, G., & Kaplan, A. (2018). Social Media. Teoksessa *Handbook of Media Management and Economics* (2. p.). Routledge.
- Memon, A., Sharma, S., Mohite, S., & Jain, S. (2018). The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(4), 384–392. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_414_17
- Mental health*. (17.6.2022). Noudettu 18. marraskuuta 2023, osoitteesta <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ristikari, T., Keski-Säntti, M., Sutela, E., Haapakorva, P., Kiilakoski, T., Pekkarinen, E., Kääriälä, A., Aaltonen, M., Huotari, T., Merikukka, M., Salo, J., Juutinen, A., Pesonen-Smith, A., &

Gissler, M. (2018). *Suomi lasten kasvuympäristönä: Kahdeksantoista vuoden seuranta vuonna 1997 syntyneistä* [D4]. THL. <https://www.julkari.fi/handle/10024/137104>

Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? : Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto. <https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/7961>

Scott, J., Hockey, S., Ospina-Pinillos, L., Doraiswamy, P. M., Alvarez-Jimenez, M., & Hickie, I. (2022). Research to Clinical Practice—Youth seeking mental health information online and its impact on the first steps in the patient journey. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 145(3), 301–314. <https://doi.org/10.1111/acps.13390>

Sohlman, B., Immonen, T., & Kiikkala, I. (2005). *Ongelmallinen mielenterveys*.

Terapiatakuu ei ole toteutumassa kansalaisaloitteen toivomalla tavalla: ”Näyttää vesitetyltä terapiatakuulta”, sanotaan mielenterveysjärjestöstä. (2022, maaliskuuta 9). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/3-12330734>