

SALAILUTAIPUMUKSEN YHTEYS PSYKOSOSIAALISEN TUEN JA AMMATTIAVUN
HAKEMISEEN

Anselmi Joakim Carpelan
Kandidaatintutkielma
Psykologia
Lääketieteellinen tiedekunta
Helsingin yliopisto
Joulukuu 2021
Ohjaaja: Teija Kujala



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiivistelmä

Tiedekunta: Lääketieteellinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Psykologia

Opintosuunta: Psykologian kandiohjelma

Tekijä: Anselmi Joakim Carpelan

Työn nimi: Salailutaipumuksen yhteys psykososiaalisen tuen ja ammattiavun hakemiseen

Työn laji: kandidaatintutkielma

Kuukausi ja vuosi: Joulukuu 2021

Sivumäärä: 17

Avainsanat: self-concealment, help-seeking, salailu, salailutaipumus, avun hakeminen

Ohjaaja tai ohjaajat: Teija Kujala

Säilytyspaikka: e-thesis

Muita tietoja: -

Tiivistelmä:

Tavoitteet. Salailutaipumus on piirteellinen taipumus, joka selittää ihmisten keskinäistä vaihtelua halukkuudessa paljastaa omaa itseä koskevaa, kivuliasta tai arkaluontoista tietoa. Tutkielmani tarkoituksena on selvittää, missä määrin salailutaipumus selittää avun hakemista sekä avun hakematta jättämistä (ns. ”service gap”), joka merkittävästi liittyy lähes kaikkiin mielenterveyden ongelmiin.

Menetelmät. Lähteitä etsittiin Google Scholar, APApsycNet ja ScienceDirect -tietokannoista täsmentämällä termiä ”self-concealment” erilaisilla avun hakemiseen liittyvillä määreillä kuten ”help-seeking behavior”, ”help-seeking intention” ja ”help-seeking attitudes”. Löydettyjen lähteiden painottuminen yliopisto-opiskelijoihin, etnisiin vähemmistöihin ja länsimaiden ulkopuolisiin kulttuureihin otettiin huomioon etsimällä yleistä avun hakemista koskevaa tietoa vastaavista populaatioista.

Tulokset ja johtopäätökset. Salailutaipumuksella havaittiin kaksiosainen yhteys avun hakemiseen: toisaalta salailutaipumus kasvatti psyykkistä pahoinvointia, joka lisää avun hakemisen todennäköisyyttä; toisaalta salailutaipumuksella on yhteys negatiivisiin avun hakemista koskeviin asenteisiin. Korkea salailutaipumus synnyttää siis tietynlaisen lähestymis- ja välttämiskäyttäytymisen konfliktin. Vaikka salailutaipumuksella on merkittävä yhteys avun hakemiseen liittyviin asenteisiin, sen rooli intentioiden tai varsinaisen käyttäytymisen selittäjänä on oletettavasti hyvin pieni.

Abstract:

Aim: Self-concealment is a trait-like tendency that relates to an individual's willingness to disclose intimate, painful, or otherwise sensitive personal information. This paper examines the connection between self-concealment and help-seeking considering the much-discussed service gap phenomenon which affects most individuals with mental disorders.

Methods: Relevant studies were identified by searching the Google Scholar, APA PsycNet, and ScienceDirect databases. The search was conducted by specifying the term "self-concealment" with other search terms all relating to an individual's help-seeking attitudes, intentions, and behavior. Since most of the identified studies relied on samples of college students, ethnic minorities, or non-western populations, the general discussion on help-seeking was contextualized accordingly.

Conclusions: Self-concealment emerges as having a two-fold connection to help-seeking. On one hand, it increases psychological distress, which in turn increases help-seeking intentions; on the other hand, it has a negative connection to help-seeking attitudes. In fact, high self-concealment might be best understood as creating a kind of approach-avoidance-conflict. Additionally, studies show that certain ethnic minorities appear to have a higher propensity for self-concealment in contrast to their majority counterparts. Finally, the actual impact of self-concealment on help-seeking is brought into question. Although help-seeking attitudes have a relatively impressive correlation with self-concealment, they may not be a sufficient indicator of help-seeking intentions or actual behavior. Self-concealment might ultimately have a negligible role in explaining help-seeking intentions and behavior.

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	1
2 Self-concealment ja avun hakeminen.....	2
2.1 Self-concealment eli salailutaipumus.....	2
2.2 Avun hakeminen.....	4
3 Salailutaipumuksen ja avun hakemisen yhteys.....	6
3.1 Cramerin (1999) malli.....	6
3.2 Etniset vähemmistöt ja länsimaiden ulkopuolella tehty tutkimus.....	8
3.3 Salailutaipumuksen efektikoko suhteessa avun hakemiseen.....	10
4 Pohdinta.....	11
5 Lähteet.....	14

1 Johdanto

Kliinisessä psykologiassa on jo pitkään ymmärretty, että ihmiset eroavat keskenään halukkuudessaan jakaa ja paljastaa omaa itseä koskevaa tietoa. Salailutaipumus (engl. *self-concealment*) on piirteellinen psykologinen tekijä, joka on kliinisesti kiehtova, sillä se on täysin vastakkainen psykososiaalisten interventioiden keskeiselle vaatimukselle omaa itseä koskevan kivuliaan aineksen – tai niin kutsutun ”patogeenisen salaisuuden” – paljastamisesta. Sen tarkkarajainen tutkimus käynnistyi 1990-luvun alussa, jolloin Larson ja Chastain (1990) kehittivät ”self-concealment scale” (SCS) -mittarin. Mittari on sittemmin havaittu psykometrisilta ominaisuuksiltaan erinomaiseksi, ja se on yhdistetty lukuisiin psyykkisiin ongelmiin kuten depression, ahdistukseen ja pahoinvointiin (Larson ym., 2015). Tässä tutkielmassa salailutaipumuksen yhteyttä tarkastellaan suhteessa avun hakemiseen, joka käsitetään sekä käyttäytymisen että asenteiden tasolla.

Tutkielmassa otetaan huomioon kaksi aiemmin mainitun yhteyden tutkimukseen liittyvää määritelmällistä ja metodologista erityispiirrettä. Ensinnäkin tutkielmassa erotellaan tiukasti tutkimukset salailutaipumuksen yhteydestä varsinaiseen (1) *avunhakemiskäyttäytymiseen* ja *-intentioihin*, ja toisaalta tutkimukset, joissa salailutaipumuksen yhteyttä on tarkasteltu suhteessa (2) *avun hakemista koskeviin asenteisiin* (engl. *help-seeking attitudes*; Fischer & Turin, 1970). Tämän erottelun osoitetaan olevan tärkeä tutkielman johtopäätösten kannalta. Lisäksi tutkielmassa huomioidaan olemassa olevan tutkimustiedon voimakas painottuminen etnisiin vähemmistöihin ja länsimaiden ulkopuolelle – painotus, jonka taustalla on ymmärrettävä oletus salailevuuden suuremmasta yleisyydestä tietyissä kulttuureissa. Salailutaipumuksen ja avun hakemisen yhteyttä tarkastellaan muun muassa afrikkalaisamerikkalaisten ja aasialaisamerikkalaisten opiskelijoiden, sekä korealaisten ja japanilaisten opiskelijoiden keskuudessa. Vastaavasti avun hakemisesta on kerätty tietoa tutkimuksista, joiden otokset ovat vertailukelpoisia eli sellaisia, jotka vastaavat mahdollisimman paljon edellä mainittua painotusta. Lopuksi salailutaipumuksen yhteyttä avun hakemiseen yritetään suhteuttaa kokonaiskuvaan eli sen efektikokoa tarkastellaan suhteessa muihin avun hakemista määrittäviin tekijöihin.

2 Self-concealment ja avun hakeminen

2.1 Self-concealment eli salailutaipumus

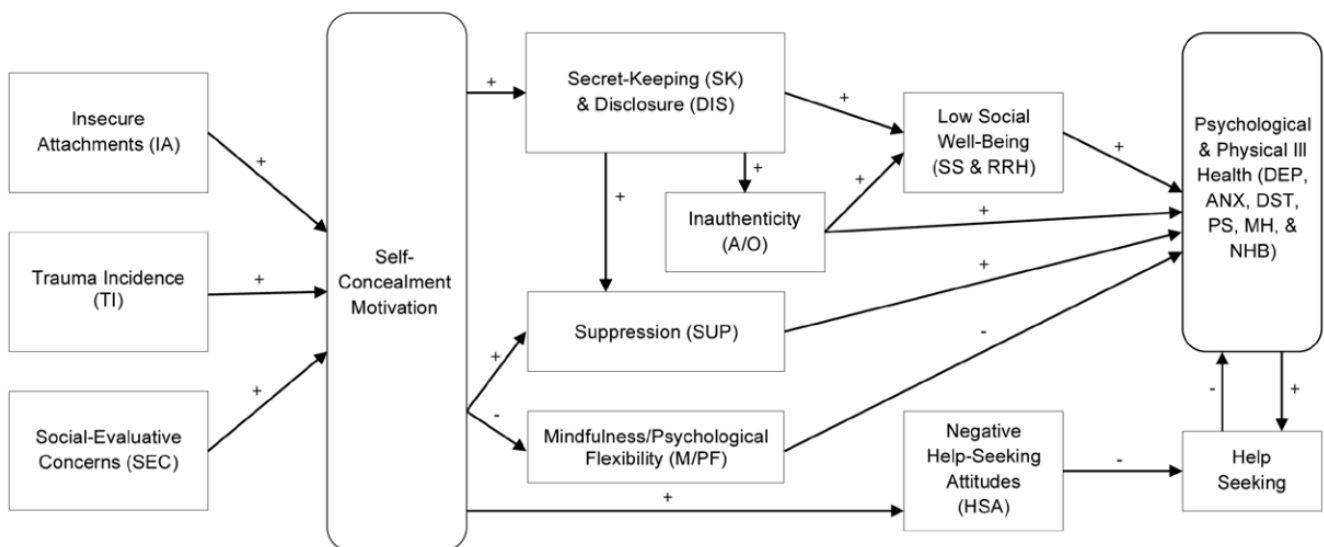
”Self-concealment” -käsitteellä tarkoitetaan taipumusta aktiivisesti salata omaa itseä koskevaa negatiivista tai kiusallista tietoa (Larson & Chastain, 1990). Kyse on taipumuksesta pitää tiettyjä, tyypillisesti kielteisesti latautuneita asioita omana tietonaan. Salailutaipumuksen kuvaama salailu on tarkkaan määriteltyä. Jotta salailu voi täyttää varsinaisen ”self-concealment” (SC) -konstruktion määritelmän tulee seuraavien ehtojen täytyä: (1) salailtava tieto on luonteeltaan henkilökohtaista; (2) salailtava tieto on tietoisien mielen ulottuvissa (vrt. tiedostamaton repressio); ja (3) salaaminen on aktiivista. Salailun kohteet ovat usein traumaattisia tai sosiaalisesti epäsuotavia asioita, joiden sisällä pitäminen aiheuttaa henkilölle psyykkistä kärsimystä.

Teoreettisella tasolla salailutaipumus ymmärretään temperamenttiin liittyvänä piirteenä, joka vaikuttaa ihmisen tavoitteellisuuteen ja tunteidensäätelyyn. Larsonin ”working model” -konseptualisaatiossa (Larson ym. 2015) salailutaipumus ymmärretään ”kompleksisena, piirteenomaisena, motivationaalisena käsitteenä”. Mallin mukaan salailutaipumuksen taustatekijöitä ovat muun muassa traumat, turvattomat kiintymyssuhteet ja temperamentaalinen herkkyys muilta saadulle arvostelulle (engl. *social-evaluative concerns*). Salailutaipumuksen oletetaan olevan melko stabiili ajan oloon – teorianmukainen oletus, josta ei ole toistaiseksi empiiristä näyttöä.

Salailutaipumuksen mittaamiseen käytetään Larsonin ja Chastainin ”self-concealment scale” (SCS) -mittaria (Larson & Chastain, 1990), joka on todettu psykometrisilta ominaisuuksiltaan erinomaiseksi (Larson, 2015). Sen yhteyksiä on tarkasteltu meta-analyttisesti suhteessa lukuisiin psykologisiin käsitteisiin. Larsonin ym. vuonna 2015 julkaistussa, 137 tutkimusta yhteen kokoavassa, katsauksessa salailutaipumukselle löydettiin tilastollisesti merkitsevä ja efektikooltaan merkittävä yhteys 18 eri psykologiseen käsitteeseen; nämä yhteydet sijoittuvat pääasiassa kliinisen psykologian ja terveystieteiden kentille.

Salailutaipumuksella on kliinisen psykologian kannalta kiinnostava yhteys avun hakemiseen, terapiaan, kielteisiin terveysseurauksiin ja etenkin psyykkiseen oireiluun. Itseasiassa salailun negatiivisista terveysvaikutuksista on puhuttu jo ennen koko ”self-concealment” -käsitteen syntyä. Esimerkiksi

Pennebakerin college-opiskelijoilla toteutetut tutkimukset osoittivat ei-paljastettujen traumojen olevan yhteydessä useampiin terveyskeskuskäynteihin (Pennebaker, 1989). Löydöksiä itse salailutaipumuksen ja kielteisten terveysseurausten yhteydestä on lukuisia: salailutaipumuksen on havaittu olevan yhteydessä muun muassa depression ja ahdistukseen (mm. Larson, 1990; Kelly & Achter, 1995), psykologiseen pahoinvointiin (engl. *distress*; Cramer, 1999; Hao & Liang, 2007), fyysisiin oireisiin kuten krooniseen kipuun (Uysal & Lu, 2011), elämäntyytyväisyyteen (Wismeijer & Assen, 2008) ja terveyskäyttäytymiseen (ks. Larson 2015, s. 66). Varsinaiset mekanismit, joilla salailutaipumus vaikuttaa terveyteen, ovat osittain epäselviä. Larsonin ym. (2015) aiemmin mainittu ”working model” esittää terveysvaikutusten syntyvän salailukäyttäytymisen ja epäadaptiivisten tunteidensäätelystrategioiden kautta: halu jakaa ja salata saattaa synnyttää niin sanotun ”dual-motive” -konfliktin, joka synnyttää kielteisiä fysiologisia vaikutuksia, lamaa itsesäätelyjärjestelmiä ja kapeuttaa sosiaalisia resursseja.



Kuva 1. Larsonin ym. working model (2015) on kattavin malli salailutaipumuksen yhteyksistä ja oletetuista mekanismeista.

Johdannon päätteeksi on syytä tuoda esiin joitakin salailutaipumuksen tilastolliseen itsenäisyyteen liittyviä huomioita. Vaikka ”self-concealment” on käsitteellisesti vastakkainen ajatukselle omaa itseä koskevan tiedon paljastamisesta (engl. *self-disclosure*), on näiden käsitteiden havaittu olevan faktorianalyttisesti erillisiä konstruktioita (Larson & Chastain, 1990). Samaten on tärkeää ymmärtää, että salailutaipumus ei ole yhteydessä – kuten saattaisi olettaa – matalaan ekstroversion. Tätä tukee ekstroversion ja salailutaipumuksen matalan yhteyden (Wismeijer & Assen, 2008; s. 347) lisäksi se, että salailutaipumuksen yhteys erilaisiin käyttäytymisen muotoihin havaitaan myös silloin, kun sosiaalisen

tukiverkoston vaikutus on kontrolloitu. Ekstroversion sijaan salailutaipumuksen on havaittu liittyvän jossain määrin neuroottisuuteen (Wismeijer & Assen, 2008).

2.2 Avun hakeminen

Salailutaipumuksen tutkimukseen liittyy kaksi erityistä otospopulaatioihin liittyvää piirrettä: (1) suuri osa tutkimuksesta koskee nuoria, yliopistossa opiskelevia aikuisia, ja (2) suuri osa tutkimuksesta on toteutettu etnisten vähemmistöjen keskuudessa. Näistä syistä olen pyrkinyt keräämään avun hakemista koskevaa kirjallisuutta tutkimuksista, jotka vastaavat mahdollisimman paljon ”self-concealment” - tutkimusten populaatioita. Painotus nuoriin yliopisto-opiskelijoihin saattaa kuitenkin olla otollinen. Tutkimus antaa nimittäin viitteitä siitä, että juuri nuoret ovat yliedustettuina toisaalta avun tarvisijoiden, toisaalta avun hylkäävien joukossa (Oliver ym., 2005); ja että interventiot voisivat olla heidän kohdallaan erityisen hyödyllisiä (Oliver ym., 2005).

Tutkielmani kontekstissa avun hakeminen ymmärretään laajasti. En viittaa sillä pelkästään erilaisiin itsearviointimenetelmin kartoitettuihin avun hakemista koskeviin asenteisiin (engl. *help-seeking attitudes*), vaan myös avun hakemiseen liittyvään halukkuuteen tai intentioihin sekä kaikkiin niihin lopputulemiin, jossa yksilö faktisesti päätyy psykologisen, psykiatrisen tai terapeuttisen avun piiriin. Avun piiriin pääytymisestä on kuitenkin valitettavan vähän tutkimustietoa, ja suurin osa avun hakemista käsittelevästä kirjallisuudesta keskittyy nimenomaan avun hakemista koskeviin asenteisiin.

Avun hakemista koskevia asenteita mitataan tyypillisesti Fischerin ja Turnerin ”Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale” -mittarilla (ATSPPHS; Fischer & Turner, 1970), jonka osiot jakautuvat neljään faktoriin: (1) ”recognition of need for psychotherapeutic help”, (2) ”stigma tolerance”, (3) ”interpersonal openness”, ja (4) ”confidence in mental health practitioner”. (Ensimmäisenä mainittua ei kuitenkaan tule sekoittaa avun tarpeen identifioimiseen tai varsinaiseen avunhakemisintentioniin.) ATSPPHS-mittariin on identifioitu useita korrelaatteja. Meta-analyttisesti tarkasteltuna itsestigma (engl. *self-stigma*), hoidon odotetut hyödyt ja ”self-disclosure” erottuvat efektikooltaan suurimpina vaikuttimina nuorten avunhakemista koskeviin asenteisiin (Nam & Choi, 2013). Myös demografiset tekijät kuten ikä ja sukupuoli ja koulutus vaikuttavat avun hakemista koskeviin asenteisiin. Esimerkiksi Mackenzien ym. (2006) tutkimuksessa korkeamman iän ja

naissukupuolen havaittiin olevan positiivisessa yhteydessä avun hakemista koskeviin asenteisiin, kun taas miesten – ja etenkin nuorten kouluttamattomien miesten – osajoukko erottui asenteiltaan heikoimpana. Tutkimuksen osiot sisälsivät komponentteja laaja-alaisesti hyödynnetystä, terveystyötyymistä ennustavasta ”theory of planned behaviour” (TPB) -mallista (Ajzen, 1985). Terveystyötyymisen intentioiden ennustamiseen käytetyt mallit kuten TPB-malli ovatkin osoittautuneet hyödylliseksi myös avun hakemista kartoittavissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Chandrasekaran ym. (2016) TPB-malliin perustuvassa tutkimuksessa positiiviset asenteet psykologiseen apuun olivat selkeässä yhteydessä halukkuuteen (engl. *willingness*; käytetään usein synonyymina intentiolle) hakea apua Sri-Lankalaisten yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa.

Avun hakemiseen liittyy myös malleja ja käsitteitä, jotka jäävät tämän tutkielman ulkopuolelle. Esimerkiksi TPB-mallin lisäksi avun hakemisen ennustamiseen on käytetty ns. ”health belief model” (HBM) -mallia. Nuorten kohdalla sitä sovelsivat ensimmäisinä O’Connor ym. (2014), ja he havaitsivat ekstroversion, hoidon odotettujen hyötyjen, esteiden ja sosiaalisen tukiverkoston ennustavan avunhakemiskäyttyymistä 17–25-vuotiaista koostuvassa otoksessa. Mielenkiintoista kyllä, O’Connorin ym. tutkimuksessa hoidon odotetut hyödyt olivat merkittävämpiä jopa silloin, kun odotetut riskit olivat korkeat. Avun hakemista on tarkasteltu myös yleisemmällä tasolla, esimerkiksi niin sanottujen esteiden (engl. *barrier*) ja mahdollistajien (engl. *facilitator*) kannalta. Esimerkiksi Gulliverin ym. 22 tutkimusta käsittäneessä katsauksessa stigma, häpeä, itseriittoisuus ja oireiden tunnistamisvaikeus nousivat tärkeimmiksi esteiksi nuorten avun hakemiselle (Gulliver ym., 2010). Viimeksi mainittu oireiden tunnistamisvaikeus linkittyy avun tarpeen tunnistamiseen, jota on tutkittu erikseen nuorilla. Saunders ym. (1994) osoittivat tutkimuksessaan, että eri tekijät vaikuttavat avun tarpeen tunnistamiseen (”identifying a need”) ja avun saamiseen nuorilla: avun tarpeen tunnistamiseen linkittyivät esimerkiksi sukupuoli, kaltoinkohtelu ja fyysinen terveys, kun taas varsinainen avun saaminen oli yhteydessä mm. vanhempien siviilisäättyyn, kuluneena vuonna tehtyyn lääkärintarkastukseen ja sosioekonomisen statuksen ja etnisen taustan interaktioon. Löydös on merkittävä, sillä se havainnollistaa, että avun hakeminen tulisi ymmärtää ennen kaikkea monivaiheisena prosessina. Avun hakemista on lisäksi tutkittu yhteiskunnallisten ja sosiaalisten reittien (engl. *pathways*) määrittämänä ilmiönä (Rogler & Cortes, 1993) – lähestymistapa, jossa kiinnitetään huomiota mielenterveyspalvelujen saatavuuteen ja kustannuksiin sekä hoitoon ohjaaviin sosiaalisiin linkkeihin.

Kaiken kaikkiaan avun hakemisen ennustaminen on laaja, lukuisia muuttujia ja malleja käsittävä tutkimuskenttä, jossa selitysosuudet voivat olla pieniä tai keskinäisten yhteyksien komplisoimia. Tarkastelemme seuraavaksi salailutaipumuksen sijoittumista tälle tutkimuskentälle.

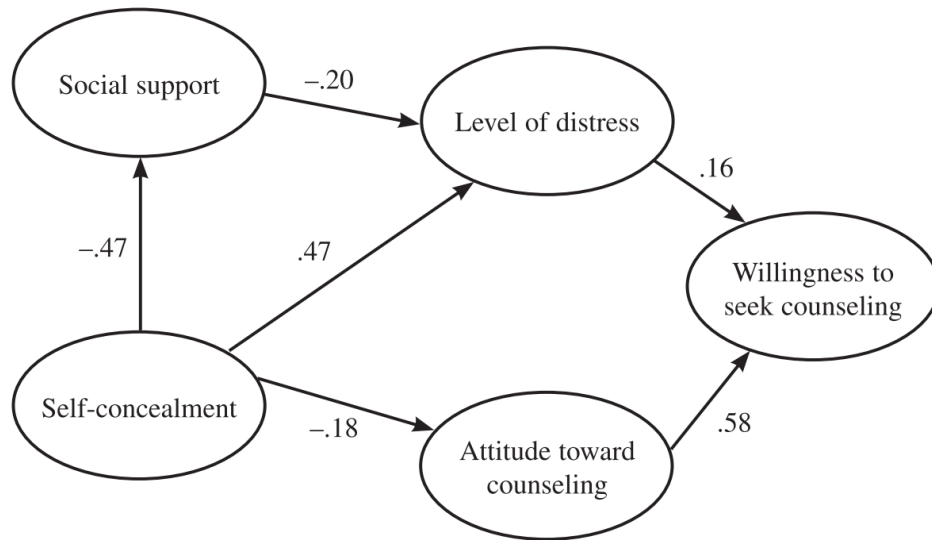
3 Salailutaipumuksen ja avun hakemisen yhteys

3.1 Cramerin (1999) malli

Salailutaipumuksen ja avun hakemisen yhteyttä tutkivat ensimmäisinä Kelly ja Achter (1995; Study 1). Tutkimuksessa saatiin yllättäviä, suorastaan ristiriitaisen oloisia tuloksia: ensinnäkin salailutaipumuksen havaittiin olevan yhteydessä heikompiin avun hakemisen *asenteisiin*; ja toiseksi korkeat self-concealment pisteet saaneiden opiskelijoiden (N = 257) havaittiin olevan itseasiassa muita *halukkaampia* ("greater intention") hakemaan psykologista apua. Lisäksi salailutaipumuksen havaittiin olevan jopa voimakkaammassa yhteydessä avunhakemishalukkuuteen kuin psykologisen pahoinvoinnin (engl. *distress*). Pohtiessaan kielteisten asenteiden ja suuremman halukkuuden ristiriitaa tutkijat arvelivat, että salailevilta ihmisiltä saattaa puuttua jakamiseen soveltuva sosiaalinen verkosto, joten terapeutin apu jää heidän ainoaksi vaihtoehdokseen. Lisäksi he esittivät, että ns. "high self-concealers" henkilöillä saattaa esiintyä enemmän depressiota, minkä vuoksi heillä on myös suurempi halukkuus hakea apua.

Väite korkean salailutaipumuksen positiivisesta yhteydestä avun hakemisen intentioihin on sittemmin osoitettu osittain virheelliseksi. Cepeda-Benito ym. (1998) kyseenalaistivat Kellyn ja Achterin tutkimuksen metodologian ja tarkastelivat yliopisto-opiskelijoiden avunhakemisen todennäköisyyttä suhteessa karkeasti luokiteltuihin primääriongelmiin ("psychological", "performance" ja "somatic"). He kiinnittivät myös erityistä huomiota Kellyn ja Achterin pohdiskelemaan salailun ja sosiaalisen tukiverkoston yhteyteen. Taustatekijöiltään samanlaisella mutta suuremmalla otoksella (N = 732) sekä täsmällisemmällä ongelmajaottelulla toteutetun tutkimuksen tulokset näyttivät täysin vastakkaisilta Kellyn ja Achterin löydöksille. Salailutaipumuksen havaittiin olevan *negatiivisesti* yhteydessä avunhakemishalukkuuteen. Sen ei myöskään havaittu ennustavan avun hakemista pahoinvointia (engl. *distress*) paremmin, kun koehenkilöiden ongelmat oli jaoteltu tarkoituksenmukaisemmin, eikä heikon sosiaalisen tukiverkoston ja korkean salailutaipumuksen välille löydetty Kellyn ja Achterin pohdiskelemaa interaktiota.

Cramer (1999) päätti selvittää aiemmin mainittujen tutkimusten ristiriitaisuuksia käyttämällä ”path-modeling structures” -menetelmää. Sopivimman mallin mukaan (1) avun hakemisen todennäköisyys on korkeimmillaan, kun pahoinvointi ja positiiviset asenteet ovat korkeat; (2) pahoinvointi on korkeimmillaan korkean salailutaipumuksen ja heikkojen sosiaalisten verkostojen kohdalla; ja (3) korkea salailutaipumus on yhteydessä heikkoihin sosiaalisiin verkostoihin ja kielteisiin asenteisiin. Cramer toteaa johtopäätöksissään, että tutkimus tuki ajatusta salailutaipumuksen ja avun hakemisen epäsuorasta yhteydestä. Tulkinnallisesti malli on ymmärrettävissä siten, että korkean salailutaipumuksen omaavat henkilöt ovat tietyntylaisessa lähestymis- ja välttämiskäyttäytymisen konfliktissa, jossa (a) salailutaipumuksen *voimakkaampi vaikutus* pahoinvointiin *lisää* avun hakemisen todennäköisyyttä, kun taas (b) sen *heikompi vaikutus* asenteisiin *vähentää* avun hakemisen todennäköisyyttä. Ristiriita tutkimusten välillä on monimutkainen, mutta Cramerin löydökset tukevat siis jossain määrin enemmän Cepeda-Beniton ym. (1998) useampia muuttujia huomioivaa tutkimusta. Myöhemmin Vogel ja Armstrong (2010) jatkoivat Cramerin mallin tarkastelua otoksella, joka koostui opiskelijoista, jotka kärsivät jostakin itse tunnistetusta psykososiaalisesta ongelmasta. Tutkimuksessa havaittiin, että salailutaipumuksen yhteys pahoinvointiin ja siten halukkuuteen hakea apua liittyy ainakin osittain negatiivisiin sosiaalisiin kokemuksiin. Salailevammalla henkilöt ovat herkempiä huomioimaan negatiivisia sosiaalisia kokemuksia ja jättämään huomiotta positiivisia kokemuksia, ja tämä havainnoinnin ja tulkinnan vääristyneisyys lisää pahoinvointia (Cramerin mallin ns. voimakkaampi vaikutus).



Kuva 3. Cramerin (1999) path modeling -malli sovittaa yhteen Kellyn & Achterin (1995) ja Cepeda-Beniton ym. (1998) tutkimusten ristiriitaiset löydökset: huolimatta salailutaipumuksen yhteydestä negatiivisiin avun hakemista koskeviin asenteisiin ("attitude toward counseling") se voi silti lisätä avunhakemishalukkuutta ("willingness to seek counseling"), koska jälkimmäinen on voimakkaassa yhteydessä suurempaan pahoinvointiin. Kuva (Leech, 2007) esittää Cramerin mallin replikoituna maisteritasoisten "counseling"-opiskelijoiden (N = 519) otoksessa.

Yhteenvedon voidaan sanoa, että salailutaipumuksella on ensisijaisesti epäsuora yhteys avun hakemista koskeviin asenteisiin ja intentioihin. Tämä yhteys on kahtalainen ja voimakkuuksillaan erisuuruinen: salailutaipumuksella on *voimakas yhteys* suurempaan pahoinvointiin (negatiivisten sosiaalisten kokemusten toimiessa välittävänä tekijänä) ja *heikompi yhteys* kielteisempiin avun hakemista koskeviin asenteisiin.

3.2 Etniset vähemmistöt ja länsimaiden ulkopuolella tehty tutkimus

Salailutaipumusta ja avun hakemista on tutkittu etenkin college-opiskelijoiden ja etnisten vähemmistöjen keskuudessa. Tutkimukset ovat antaneet viitteitä siitä, että salailutaipumus on kulttuureittain vaihteleva – ja kenties osittain kulttuurillisesti määrittyvä – taipumus.

Wallace & Constantine (2005) tutkivat salailutaipumusta, afrosentrisiä arvoja ja psykologisia avun hakemiseen liittyviä asenteita afrikkalaisamerikkalaisten college-opiskelijoiden keskuudessa. Tutkimus osoitti afrosentristen arvojen olevan yhteydessä korkeampiin SCS-pisteisiin ja stigmaan. Yhteys

salailutaipumukseen oli riippumaton avun hakemiseen liittyvistä asenteista ja terapeuttiseen apuun liittyvästä stigmasta – löydös, joka on merkittävä, koska se yhdistää kulttuurilliset arvot ja salailutaipumuksen. Verrokkiryhmän puuttumisen vuoksi tutkimuksesta on kuitenkin mahdotonta vetää johtopäätöksiä siitä, onko salailutaipumus yleisempää afrikkalaisamerikkalaisten opiskelijoiden kuin valkoisten opiskelijoiden keskuudessa. Sen sijaan Masudan ym. (2009) tutkimuksessa etnisten ryhmien vertailu oli mahdollista. Afrikkalaisamerikkalaiset ja aasialaisamerikkalaiset opiskelijat saivat keskimäärin korkeampia SCS-pisteitä verrattuna valkoisiin opiskelijoihin, ja heillä oli huomattavasti vähemmän suoraa tai epäsuoraa kokemusta psykologisen avun hakemisesta. Salailutaipumuksen rooli oli kuitenkin verrattain pieni ja suurin efekti havaittiin ”anxiety-based” stigmalla. Stigma on salailutaipumukselle käsitteellisesti läheinen tekijä, ja salailutaipumusta onkin verrattu tietynlaiseen ”internalisoituun stigmaan”. Masuda ym. (2012) tutkimuksessa 169 afrikkalaisamerikkalaisopiskelijan otoksella mielenterveyteen liittyvän stigman ja salailutaipumuksen havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä toisiinsa. Sekä salailutaipumukselle että stigmalle löydettiin kuitenkin myös itsenäinen, kielteinen ja liki samansuuruinen vaikutus avun hakemista koskeviin asenteisiin.

Vertailua eri etnisten ryhmien välillä on tehty myös suhteessa aiemmin mainittuun Cramerin (1999) malliin. Liao ym. (2005) testasivat Cramerin mallin yhteensopivuutta aasialaisamerikkalaisten ja valkoisten opiskelijoiden otoksissa: malli sopi molempiin otoksiin, mutta ”behavioral acculturation” -mittauksen lisääminen paransi sen sopivuutta aasialaisamerikkalaisessa otoksessa. Cramerin malli näyttää siis pätevän etnisten vähemmistöjen kohdalla. Salailutaipumuksella saattaa kuitenkin olla vain näille populaatiolle ominaisia yhteyksiä. Esimerkiksi Madusan ja Boonen (2011) aasialaisamerikkalaisia ja valkoisia opiskelijoita vertaileessa tutkimuksessa salailutaipumuksen havaittiin olevan ennustaja luottamukselle mielenterveysammattilaisiin yksinomaan aasialaisamerikkalaisten keskuudessa. Tutkimus oli yhdensuuntainen Masudan ym. (2009) aiemman tutkimuksen kanssa eli salailutaipumuksen esiintyvyys oli suurempi aasialaisamerikkalaisten kuin valkoisten opiskelijoiden keskuudessa.

Salailutaipumusta on tutkittu kiitettävästi myös länsimaiden ulkopuolella. Esimerkiksi Yoon ym. (2005) Etelä-Korealaisilla collegeopiskelijoilla toteutetussa tutkimuksessa salailutaipumus ja negatiiviset pisteet ”network orientation scale” (NOS) -mittarissa olivat yhteydessä matalampiin avun hakemista koskeviin asenteisiin. Vaikka tutkimuksessa ei mitattu varsinaisia sosiaalisia kokemuksia, sai Vogel (2010) löydös sosiaalisten kokemusten ja salailutaipumuksen yhteenkietoutuneisuudesta tietystä mielessä tukea,

sillä salailutaipumus oli yhteydessä negatiivisiin NOS-pisteisiin. Lisäksi psyykkisen kärsimyksen ei havaittu tutkimuksessa olevan yhteydessä avun hakemista koskeviin asenteisiin, mikä tukee pahoinvoinnin ja asenteiden eri vaikutusreittejä. Omorin ym. (2007) tutkimuksessa salailutaipumuksen yhteyttä tarkasteltiin oivaltavasti suhteessa avunhakemisasenteita mittaavan ATSPPHS-mittarin faktoreihin. Japanilaisilla collegeopiskelijoilla toteutetussa tutkimuksessa salailutaipumus oli yhteydessä negatiivisesti avun hakemista koskevien asenteiden ”stigma tolerance” ja ”interpersonal openness” -faktoreihin, mutta merkitsevää yhteyttä ei löytynyt suhteessa ”intention to seek help” -faktoriin. Melko tuoretta, länsimaiden ulkopuolella kerättyä tutkimustietoa löytyy esimerkiksi Malesiasta. Abdollahi ym. (2017) havaitsivat salailutaipumuksen olevan perfektionismin ja psykologisen avun hakemiseen liittyvien asenteiden välittävä tekijä: malesialaisten lukio-opiskelijoiden otoksessa ne oppilaat, jotka saivat korkeita pisteitä perfektionismia mittaavalla ”Children and Adolescent Perfectionism Scale” -mittarilla olivat myös salailevampia ja haluttomampia hakemaan psykologista apua. Vielä uudempaa tutkimustietoa löytyy aivan lännen ja idän raja-alueelta, Turkista, missä Demir ym. (2020) tutkivat salailutaipumuksen ja emotionaalisen älykkyyden (”emotional intelligence scale”) yhteyttä avunhakemisasenteisiin 785 yliopisto-opiskelijan otoksessa: salailutaipumus oli negatiivisessa yhteydessä avunhakemisasenteisiin, ja lisäksi sen havaittiin olevan huomattavasti korkeampi niillä koehenkilöillä, jotka kokivat vanhempansa autoritaarisiksi.

3.3 Salailutaipumuksen efekतिकoko suhteessa avun hakemiseen

Salailutaipumuksilla on toistuvasti tutkimuksissa havaittava yhteys avun hakemisen asenteisiin, joiden tiedetään olevan merkittäviä avun hakemisen intentioiden ennustajia. Esimerkiksi Namin (2013) meta-analyysissä (k = 6) salailutaipumuksen yhteyden avun hakemista koskeviin asenteisiin arvioitiin olevan -0.17 , kun taas Larsonin (2015) meta-analyysissä (k = 18) yhteys oli -0.29 (CI = $[-0.36, -0.22]$). Asenteet eivät kuitenkaan ole intentioita tai varsinaista käyttäytymistä, ja vaikka asenteet ovatkin yksi merkittävimmistä intentioiden ennustajista, on niiden yhteys intentioihin ainoastaan kohtalainen (esim. Li & Dorstyn & Denson, 2014: $r = .42$).

Mutta millaisena salailutaipumus näyttää, jos sitä tarkastellaan suhteessa avun hakemisen intentioihin? Li, Dorstyn ja Denson (2014) tarkastelivat yhteensä yhdeksää avun hakemisen intentioihin

yhdistettyä psykologista tekijää 18 tutkimusta käsittäneessä meta-analyysissään. Kaikista mitatuista muuttujista avun hakemisen asenteiden ($r = .46$) ja hoidon odotettujen hyötyjen ($r = .42$) havaittiin olevan yhteyksiltään voimakkaimpia. Yhteyden salailutaipumuksen ja avun hakemisen intention välillä havaittiin olevan negatiivinen mutta ei-merkittävä ja käytännössä katsoen mitätön ($r = -0.01$, 95 % CI $[-0.09, 0.08]$, $p > .05$). Tuloksen vertaaminen tutkimuksen muihin vähäpätöisempiin muuttujiin ei anna valoisampaa kuvaa, ja esimerkiksi aasialaisten arvojen, julkisen stigman ja odotettujen riskien yhteydet – joiden tutkijat sanovat olevan ”negative and significant, albeit small” – olivat yli kymmenkertaisia verrattuna salailutaipumukseen yhteyteen. Vaikka kyseessä on vain yksittäinen meta-analyysi, vaikuttaa epätodennäköiseltä, että salailutaipumus olisi merkittävä mutta laiminlyöty selitystekijä avun hakemisen tutkimuskentällä.

Salailutaipumuksen rooli avun hakemisen suhteen vaikuttaa sitäkin kyseenalaisemmalla, kun huomioidaan, että intentiota ei voi suoraan rinnastaa varsinaiseen käyttäytymiseen (ns. ”intention-behavior gap”). Varsinaista käyttäytymistä on kuitenkin huomattavasti vaikeampaa tutkia, eikä salailutaipumusta ole tarkasteltu suhteessa tosiasialliseen avunhakemiskäyttäytymiseen. Tutkimus jättääkin paljon toivottavaa, ja salailutaipumuksen yhteyttä avunhakemiskäyttäytymiseen voisi selvittää – vaikkakin välillisesti – esimerkiksi vertailemalla salailutaipumuksen esiintyvyyttä psykiatristen populaatioiden ja korkeaa avunhakemisintentiota ilmaisevien koehenkilöiden välillä.

4 Pohdinta

Nykytietämyksen valossa salailutaipumus näyttäytyy avun hakemiseen ristiriitaisesti vaikuttavana, piirteena osittain kulttuurisena tekijänä. Se kasvattaa avun hakemisen todennäköisyyttä lisäämällä psyykkistä pahoinvointia, ja toisaalta se vähentää avun hakemista heikentämällä sitä koskevia asenteita (Kelly & Achter, 1995; Cepeda-Benito & Short, 1998; Cramer, 1999; Liao, 2005; Leech, 2007). Tutkielman kirjoittamisen kannalta tämä kaksiosainen vaikutusmekanismi oli sekä odotusten vastainen että kiehtova. Salailevammatt henkilöt ovat ikään kuin loukussa suuremman pahoinvoinnin ja heikompien avun hakemista koskevien asenteiden välissä. Salailutaipumuksen yhteys avun hakemista koskeviin asenteisiin on todettu myös länsimaiden ulkopuolella tehdyissä tutkimuksissa (mm. Yoo ym., 2005; Omori ym., 2007; Abdollahi ym. 2017). Lisäksi etnisistä vähemmistöistä koostuneilla otoksilla toteutetut

tutkimukset viittaavat siihen, että salailutaipumus on niiden keskuudessa korostuneempaa verrattuna enemmistöön, ja että sillä on itsenäinen, luultavasti stigmaan rinnastettavissa oleva vaikutus avun hakemista koskeviin asenteisiin (mm. Masuda ym., 2009 ja 2012). Valitettavasti salailutaipumuksen efektikoosta avun hakemisen suhteen ei muodostu kovin selkeää kuvaa, ja olemassa olevan näytön pohjalta on mahdotonta esittää varmaäänisiä arvioita siitä, missä määrin salailutaipumus määrittää avunhakemiskäyttäytymistä. Kiistatonta on, että salailutaipumuksella on yhteys avun hakemisen *asenteisiin* (Larson, 2015; Nam, 2013). Toisaalta Lin, Dorstynin ja Densonin (2014) meta-analyysin valossa salailutaipumuksen yhteys näyttää erittäin pienenä, käytännössä katsoen merkityksettömänä, kun sitä tarkastellaan suhteessa *intentioihin*. Toisin sanoen vaikuttaa siltä, että mitä lähemmäs siirrymme tosiasiallista käyttäytymistä, sitä vähemmän merkityksellinen salailutaipumus on avunhakemisen suhteen.

Yhteyden tutkimukseen liittyy joitakin metodologisia ongelmia. Kuten jo mainittu salailutaipumuksen yhteyttä avun hakemiseen on tutkittu lähinnä asenteiden ja intentioiden eikä käyttäytymisen kannalta. Tämä on ongelmallista, koska intention ja käyttäytymisen välinen kuilu (”intention-behavior gap”) on yleisesti tunnustettu ongelma terveyskäyttämisen ennustamisessa. Sen olemassaolo on päällimmäinen syy siihen, miksi avun hakemista tulisi tutkia ensisijaisesti toteutuneiden hoitajaksojen ja -käyntien kannalta. Mentaalisia tiloja ja asenteita kuvaavat konstruktiot korreloivat tosiasiallisen käyttäytymisen kanssa vain osittain. Lisäksi on huomattava, että avun hakeminen on moniportainen prosessi eikä yksittäinen akti. Tämä havainto pätee myös mielenterveyspalvelujen kohdalla, ja esimerkiksi Saundersin ym. (1994) mukaan ”previous studies examining the service gap for adolescents have limited generalizability, because they treated help-seeking as a one-step process”. Tämä toteamus johdattaa meidät toiseen metodologiseen ongelmaan. Salailutaipumuksen ja avun hakemisen yhteyttä on nimittäin tutkittu lähes yksinomaan nuorilla yliopisto-opiskelijoilla, vaikka yhteyttä tulisi selvittää koko populaation kannalta. On selvää, että otosten yksipuolisuus rajoittaa tutkimuksista tehtäviä päätelmiä ja löydösten yleistettävyyttä muihin populaatioihin tulisikin ehdottomasti selvittää. Myös vähemmistöjen painottamiseen liittyy sama ongelma. Vaikka vähemmistöjen suosiminen otoksissa on ollut sekä teoreettisesti perusteltua että empiirisesti antoisaa, se ei paranna tulosten yleistettävyyttä. Lisäksi on nostettava esiin, etteivät psyykkisesti terveet ihmiset ole välttämättä ideaalein otospopulaatio. Salailutaipumuksen roolia avun hakemiseen olisi syytä tarkastella enemmän psyykkisesti sairaiden tai faktisesti apua tarvitsevien otoksissa (Vogel, 2010). Tutkimuksissa ei myöskään ole ollut yleistä

standardia sille, mikä oikeastaan konstituoii tarkoituksenmukaisen avun hoidollisesta näkökulmasta; esimerkiksi valmius vieraila koulupsykologilla ei tarkoita sitä, että koulupsykologilla käyminen olisi riittävä apu henkilön tilanteessa.

Tutkielman tavoitteiden kannalta on todettava, että salailutaipumus ei nouse esiin huomattavana ”service gap” -ilmiötä selittävänä tekijänä. Yhteyksiltään pieni ja kenties kokonaiskuvassa piskuinen salailutaipumus on kuitenkin selkeässä yhteydessä suurempaan pahoinvointiin ja negatiivisiin avun hakemista koskeviin asenteisiin. Tämä on merkittävää, sillä terapia esitetään yhä jakamiseen keskittyvänä prosessina siitä huolimatta, että tapa, jolla terapiaprosessi kuvataan, saattaa vaikuttaa kielteisesti korkean salailutaipumuksen omaavien henkilöiden asenteisiin (Kelly & Achter, 1995; Study 2). Salailutaipumus antaa syytä pohtia uudempien, ei-konventionaalisten terapioiden roolia mielenterveyspalvelujen saatavuudessa ja niistä tiedottamisessa. Esimerkiksi niin sanotut ”third wave” -terapiat ovat tarjonneet vaihtoehdon klassisille terapiamuodoille, joiden keskeinen mekanismi vaatii henkilökohtaisen aineksen paljastamista. Suurempi – tai pikemminkin salailevampi – yleisö ei kuitenkaan välttämättä ole kovin tietoinen näistä terapeuttisista mahdollisuuksista.

5 Lähteet

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behaviour. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behaviour* (s. 11–39). Heidelberg, Germany: Springer.
- Cepeda-Benito, A., & Short, P. (1998). Self-Concealment, Avoidance of Psychological Services, and Perceived Likelihood of Seeking Professional Help. *Journal of Counseling Psychology, 45*(1), 58–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.1.58>
- Chandrasekara, W. S. (2016). Help Seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the Theory of Planed Behavior. *International Journal of Management, Accounting & Economics, 3*(4), 233–245.
- Demir, R., Murat, M., & Bindak, R. (2020). Self-Concealment and Emotional Intelligence as Predictors of Seeking Psychological Help among Undergraduate Students. *Asian Journal of Education and Training, 6*(3), 448–455. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.63.448.455>
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. B. (1970). “Orientations to Seeking Professional Help: Development and Research Utility of an Attitude Scale”: Erratum. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35*(3), 375. <https://doi.org/10.1037/h0020198>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry, 10*. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Hao, Z. H. (2010). Predictors of college students’ attitudes toward seeking professional psychological help. *2010 4th International Conference on Bioinformatics and Biomedical Engineering, ICBBE 2010, 10–13*. <https://doi.org/10.1109/ICBBE.2010.5516408>
- Kelly, A. E., & Achter, J. A. (1995). Self-Concealment and Attitudes Toward Counseling in University Students. *Journal of Counseling Psychology, 42*(1), 40–46. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.1.40>

- Larson, D. C., & Chastain, R. L. (1990). Feelings, Embarrassing Highly Only. *Journal of Social and Clinical Psychology, 9*(4), 439–455.
- Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (2015). Self-concealment: Integrative review and working model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 34*(8), 705–e774. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.8.705>
- Leech, N. L. (2007). Cramer’s model of willingness to seek counseling: A structural equation model for counseling students. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 141*(4), 435–445. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.4.435-448>
- Li, W., Dorstyn, D. S., & Denson, L. A. (2014). Psychosocial correlates of college students’ help-seeking intention: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice, 45*(3), 163–170. <https://doi.org/10.1037/a0037118>
- Liao, H. Y., Rounds, J., & Klein, A. G. (2005). A test of Cramer’s (1999) help-seeking model and acculturation effects with Asian and Asian American college students. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 400–411. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.400>
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging and Mental Health, 10*(6), 574–582. <https://doi.org/10.1080/13607860600641200>
- Masuda, A., Anderson, P. L., & Edmonds, J. (2012). Help-Seeking Attitudes, Mental Health Stigma, and Self-Concealment Among African American College Students. *Journal of Black Studies, 43*(7), 773–786. <https://doi.org/10.1177/0021934712445806>
- Masuda, A., Anderson, P. L., Twohig, M. P., Feinstein, A. B., Chou, Y. Y., Wendell, J. W., & Stormo, A. R. (2009). Help-seeking experiences and attitudes among African American, Asian American, and European American college students. *International Journal for the Advancement of Counselling, 31*(3), 168–180. <https://doi.org/10.1007/s10447-009-9076-2>
- Masuda, A., & Boone, M. S. (2011). Mental Health Stigma, Self-Concealment, and Help-Seeking Attitudes among Asian American and European American College Students with No Help-

Seeking Experience. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(4), 266–279.
<https://doi.org/10.1007/s10447-011-9129-1>

Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(1), 37–45. <https://doi.org/10.1037/a0029562>

O'Connor, P. J., Martin, B., Weeks, C. S., & Ong, L. (2014). Factors that influence young people's mental health help-seeking behaviour: A study based on the Health Belief Model. *Journal of Advanced Nursing*, 70(11), 2577–2587. <https://doi.org/10.1111/jan.12423>

Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N., & Gunnell, D. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: Cross-sectional study. *British Journal of Psychiatry*, 186(APR.), 297–301. <https://doi.org/10.1192/bjp.186.4.297>

Omori, M. (2007). Japanese college students' attitudes toward professional psychological services: The role of cultural self-construal and self-concealment. *Psychological Reports*, 100(2), 387–399. <https://doi.org/10.2466/PR0.100.2.387-399>

Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 22, pp. 211–244). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60309-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60309-3)

Rogler L. H., Cortes D. E. (1993) Help-seeking pathways: a unifying concept in mental health care. *The American Journal of Psychiatry*, 1993; Apr;150(4):554-61. <https://doi.org/10.1176/ajp.150.4.554>

Saunders, S. M., Resnick, M. D., Hoberman, H. M., & Blum, R. W. (1994). Formal Help-Seeking Behavior of Adolescents Identifying Themselves as Having Mental Health Problems. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33(5), 718–728. <https://doi.org/10.1097/00004583-199406000-00013>

- Sung-Kyung Yoo, Michael Goh, & Eunju Yoon. (2005). Psychological and Cultural Influences on Koreans' Help-Seeking Attitudes. *Journal of Mental Health Counseling, 27*(3), 266–281. <https://doi.org/10.17744/mehc.27.3.9kh5v6rec36egxlv>
- Uysal, A., & Lu, Q. (2011). Is Self-Concealment Associated With Acute and Chronic Pain? *Health Psychology, 30*(5), 606–614. <https://doi.org/10.1037/a0024287>
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 50*(3), 351–361. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.351>
- Vogel, D., & Armstrong, P. (2010). Self-concealment and willingness to seek counseling for psychological, academic, and career issues. *Journal of Counseling and Development, 88*(4), 387–396. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00038.x>
- Wallace, B. C., & Constantine, M. G. (2005). Africentric cultural values, psychological help-seeking attitudes, and self-concealment in African American college students. *Journal of Black Psychology, 31*(4), 369–385. <https://doi.org/10.1177/0095798405281025>
- Wismeijer, A., & van Assen, M. (2008). Do neuroticism and extraversion explain the negative association between self-concealment and subjective well-being? *Personality and Individual Differences, 45*(5), 345–349. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.002>