

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Kirti-Ly Jaanson

**„Pruuniks teiseks juuniks”: Eesti noorte päikesekaitsekäitumist kujundavad tegurid
COM-B raamistiku alusel**

Rakendusliku käitumisteaduse õppekava

Magistritöö juhendaja: Kaijo Rüütsalu, MA

Tallinn 2026

LÜHIKOKKUVÕTE

Nahavähk on kasvav rahvatervise probleem, mille peamine riskitegur, kokkupuude UV-kiirgusega, on välditav. Päikesekaitsekäitumine (PKK) on tõhusaim viis nahavähi ennetamiseks, kuid uuringud näitavad, et noorte PKK on nahavähi ennetamiseks ebapiisav. Käesoleva magistr töö eesmärk on mõista, millised tegurid kujundavad Eesti noorte päikesekaitsekäitumist ning kaardistada sekkumisvõimalused selle parandamiseks.

Andmete kogumiseks viisin 2025. aasta novembris ja detsembris läbi kaheksa poolstruktureeritud individuaalintervjuud täisealiste gümnaasiumiõpilastega. Andmeid analüüsisin temaatilise analüüsi meetodil (Braun & Clarke, 2006) ja kategoriseerisin tulemused COM-B raamistiku (Michie jt., 2011) alusel.

Tulemused näitavad, et noorte PKK-d kujundavad tegurid jaotuvad kolme COM-B komponenti: võimekus, võimalus ja motivatsioon. Psühholoogilise võimekuse all ilmnisid lüngad UV-kiirguse mõjude mõistmisel ning raskused PKK planeerimisel ja igapäevarutiini lõimimisel. Sotsiaalse võimaluse tasandil osutus peamiseks takistuseks päevitamist soosiv sotsiaalne norm, mis jõuab noorteni kolmest kanalist: lähisuhted, ühismeedia ja laiem kultuurikontekst. Motivatsiooni tasandil takistab PKK-d nahavähiriski abstraktsus ja kaugus, samas kui enneaegse vananemise risk on noorte jaoks aktuaalsem ja mõistetavam. Lisaks ilmnis käitumislõhe: noored on teadlikud PKK vajadusest, kuid automaatsed protsessid nagu internaliseeritud soov päevitunud naha järele takistavad kavatsuse ülekandumist käitumisesse.

Tulemustele tuginedes kaardistasin kolm sekkumispunkti ja hindasin neile vastavaid sekkumisvõimalusi. Sekkumiseks valisin ühismeedia kampaania, mis on suunatud päevitamist soosiva sotsiaalse normi ümberkujundamisele. Kampaania sõnumeid edastavad eakaaslastest suunamudijad. Töö esitab ka mõju-uuringu kavandi kampaania tõhususe hindamiseks.

Märksõnad: päikesekaitsekäitumine, nahavähk, sotsiaalsed normid, käitumislõhe, COM-B mudel, käitumisteadus, kvalitatiivne uuring.

ABSTRACT

Skin cancer incidence is rising globally, and its primary risk factor, ultraviolet (UV) radiation exposure, is preventable. Sun-protective behaviour (SPB) is the most effective strategy for skin cancer prevention. However, research consistently shows that SPB among young people remains inadequate. This master's thesis aims to identify the factors shaping sun-protective behaviour among Estonian youth and to map evidence-based intervention opportunities for improving it.

I collected data through eight semi-structured individual interviews with adult upper secondary school students in November and December 2025. I analysed the data using thematic analysis (Braun & Clarke, 2006) and categorised the findings according to the COM-B framework (Michie et al., 2011).

The findings indicate that factors shaping young people's SPB map onto three COM-B components: capability, opportunity, and motivation. Within psychological capability, gaps emerged in understanding the effects of UV radiation, alongside difficulties in planning SPB and integrating it into daily routines. At the level of social opportunity, the primary barrier was a pro-tanning social norm, which reaches young people through three channels: close relationships, social media, and broader cultural context. Regarding motivation, skin cancer risk was perceived as abstract and distant, while the risk of premature skin ageing was found to be more personally relevant and tangible. A behaviour gap was also identified: although young people are aware of the need for SPB, automatic processes such as an internalised desire for tanned skin prevent intentions from translating into behaviour.

Drawing on these findings, three intervention points were identified and corresponding intervention options were assessed. The selected intervention is a social media campaign aimed at reshaping the pro-tanning social norm, with campaign messages delivered by peer influencers. The thesis also presents a plan for evaluating the campaign's effectiveness.

Keywords: sun-protective behaviour, skin cancer, social norms, intention-behaviour gap, COM-B model, behavioural science, qualitative research.

ÜLEVAADE

Lahendatav probleem ja kontekst

Nahamelanoom on Eestis kasvava haigestumusega rahvatervise probleem. 2023. aastal diagnoositi 270 esmajuhtu ning nahamelanoom on 15-34-aastaste naiste seas neljas ja meeste seas kuues sagedaseim vähivorm (TAI, 2024). Peamine ennetusvahend on päikesekaitsekreem (PKK), kuid uuringud näitavad, et noorte PKK on ebapiisav. Eestis puuduvad seni kvalitatiivsed uuringud, mis selgitaksid, miks noored PKK-d ei rakenda ning millised psühholoogilised ning sotsiaalsed tegurid seda kujundavad.

RKT ratta rakendamise peamised sammud ja taipamised

Probleemi kaardistus. Viisin läbi kaheksa poolstruktureeritud individuaalintervjuud Vanalinna Hariduskollegiumi täisealiste õpilastega. Andmeid analüüsisin COM-B raamistiku abil temaatilise analüüsi meetodil. Tulemused näitavad, et PKK-d takistavad tegurid ilmnevad kõigis COM-B komponentides. Kõige olulisemad leiud on kolm omavahel seotud tegurit: (1) päevitamist soosivad internaliseeritud sotsiaalsed normid, (2) nahavähi abstraktsus ja kaugus noore igapäevaelus ning (3) PKK planeerimisoskuse puudumine. Nende tegurite koosmõju loob käitumislõhe ehk noored teavad, et peaksid PKK-d rakendama, kuid tegelik käitumine jääb sageli tegemata.

Lahenduste kaardistus. Behaviour Change Wheel'i (BCW) raamistiku abil hindasin sekkumisvõimaluste mõjukust ja teostatavust. Valisin lõplikuks sekkumiseks ühismeedia kampaania koostöös suunamudijatega. Kampaania koosneb kahest osast: (1) suunamudija isiklik kogemus UV-fotograafiaga ning (2) noorte kaasamine UV-fotosessioonidele koolides koos praktilise koolitunniga. See on suunatud korruga kahele peamisele takistusele ehk sotsiaalsele normile ja teadvustamata motivatsioonile, kasutades sama mehhanismi, mille kaudu sotsiaalne norm kujuneb ehk eeskujuga ja jäljendamist.

Mõju-uuringu visioon. Sekkumise mõju hindamiseks sobib disain, kus tulemusi mõõdetakse nii enne kui pärast sekkumist, ilma kontrollrühmata (*one-group pre-post design*). PKK sagedust, hoiakuid ja tajutud sotsiaalseid norme mõõdetakse kolmel korral: (1) enne kampaaniat, (2) vahetult pärast kampaaniat ja (3) kuus kuud hiljem.

Töö tugevused ja piirangud

Töö peamiseks tugevuseks on kvalitatiivne lähenemine, mis võimaldas tuvastada PKK takistuste sügavust ja omavahelisi seoseid viisil, mida kvantitatiivne uuring ei oleks võimaldanud. COM-B raamistik võimaldas struktureerida tulemused viisil, mis on kasutatav sekkumise kavandamiseks.

Töö peamiseks piiranguks on valimi homogeensus. Kuna kõik osalejad olid ühe akadeemiliselt nõudliku kooli õpilased, ei pruugi tulemused peegeldada kõigi Eesti noorte kogemusi. Valimis olid naissoost osalejad ülekaalus, mis piiras sooliste erinevuste analüüsimist. Tulemused põhinevad enesekohastel hinnangutel, mis võivad tegelikkust üle hinnata.

Järeldused ja soovitused praktikutele

- Noorte PKK suurendamiseks ei piisa teadlikkuse tõstmisest; sekkumised peavad muutma päevitamist soosivat sotsiaalset normi ja toetama PKK sidumist igapäevarutiiniga.
- Eakaaslaste eeskuju on noorte jaoks usaldusväärsem kanal kui ametlikud kampaaniad; suunamudijad on võimalik kanal sõnumite edastamiseks.
- Sekkumisel on suurim mõju, kui see teeb UV-kiirguse kahjuliku mõju visuaalselt nähtavaks ja isiklikult puudutavaks, mitte ei rõhu abstraktsetele terviseriskidele.

Järeldused ja soovitused teadlastele

- Oluline on läbi viia kvantitatiivsed uuringud, mis võimaldaksid hinnata, millise suhtelise kaaluga on sotsiaalsed normid, PKK harjumuse puudumine ja riskitaju PKK kujundamisel Eesti noortel.
- Tuleks täpsustavalt uurida, kas käesoleva uuringu leiud kehtivad ka teistest koolidest, piirkondadest ja sotsiaalmajanduslikest taustadest pärit noorte puhul.

SISUKORD

1. PROBLEEMI KAARDISTUS	8
1.1. Teoreetilised ja empiirilised lähtekohad	8
1.1.1. Nahavähi epidemioloogia	8
1.1.2. Päikesekaitsekäitumine	8
1.1.3. Melanoomiriski kujunemine lapsepõlvest täiskasvanuikka	9
1.1.4. Noorte päikesekaitsekäitumine	10
1.1.5. Noorte teadmised, hoiakud ja sotsiaalsed normid seoses päikesekaitsega	11
1.1.6. Teismeeast täiskasvanuikka siirdumine kui võimalus PKK kujundamiseks	13
1.1.7. COM-B raamistik päikesekaitsekäitumise analüüsimiseks	13
1.1.8. Uuringu eesmärk ja uurimisküsimused	14
1.2. Meetod	15
1.2.1. Uurimisdisain	15
1.2.2. Valim	15
1.2.3. Uurija positsionaalsus	16
1.2.4. Uurimisvahend	17
1.2.5. Andmete kogumine	17
1.2.6. Andmeanalüüs	18
1.3. Tulemused	19
1.3.1. Võimekus (C)	19
1.3.2. Võimalus (O)	24
1.3.3. Motivatsioon (M)	28
1.3.4. Käitumislõhe PKK rakendamisel	36
1.4. Arutelu	37
1.4.1. Sotsiaalsed normid kui peamine PKK takistus	37
1.4.2. Käitumislõhe päikesekaitsekäitumises	38
1.4.3. Abstraktsed terviseriskid kui motivatsiooni takistus	39
1.4.4. Olulisimate leidude koosmõju	40
1.4.5. Uuringu tugevused ja piirangud	41
2. LAHENDUSTE KAARDISTUS	43
2.1. Sekkumisvõimaluste valiku raamistik	43
2.2. Sekkumisvõimalused	43
2.2.1. Sotsiaalsed normid (O-So, M-Au) - modelleerimine ja veenmine	43
2.2.2. Kauged terviseriskid (M-Re) - veenmine	44
2.2.3. Planeerimisoskuse puudumine (C-Ps) - koolitus ja jõustamine	45
2.3. Hinnangud sekkumiseideedele	45

2.4.	Sekkumise valik ja põhjendus.....	50
3.	MÕJU-UURINGU VISIOON	51
3.1.	Mõju-uuringu eesmärgid ja uurimisküsimused	51
3.2.	Mõju-uuringu meetod	51
3.3.	Valim	52
3.4.	Sekkumise kirjeldus	52
3.5.	Möödikud	53
3.6.	Järeldused ja edasised sammud	53
	KASUTATUD KIRJANDUS	55
	LISAD	60

1. Probleemi kaardistus

1.1. Teoreetilised ja empiirilised lähtekohad

1.1.1. Nahavähi epidemioloogia

Nahavähk on pahaloomuline nahakasvaja. Nahavähk jaguneb nahamelanoomiks ja mittemelanoomseks nahavähiks, mille peamised tüübid on basaliom ehk basaarakuline kartsinoom ja lamerakk-kartsinoom. Nahamelanoom on kõige ohtlikum nahavähivorm. Kõikide eelnimetatud nahavähitüüpide peamisteks riskiteguriteks on hele nahatüüp ja kokkupuude ultraviolettkiirgusega (UV-kiirgus), mille allikateks on päikesevalgus ja solaariumid.

Nahamelanoom on kõrge arengutasemega riikides kasvav rahvatervise probleem (Sung jt., 2021). Kõige enam mõjutatud piirkonnad on Austraalia-Aasia, Põhja-Ameerika ja Euroopa (Karimkhani jt., 2017). Vaatamata lühikesele kõrge UV-kiirgusega perioodile aastas on Skandinaavia riigid ning Holland melanoomihaigestumuse poolest maailmas 3.-6. kohal, jäädes maha vaid Austraaliast ja Uus-Meremaast (Helgadottir jt., 2024). Seda seostatakse heleda nahatüübi ja päevitamiskultuuriga (Karimkhani jt., 2017).

Tervise Arengu Instituudi (TAI) andmetel diagnoositi Eestis 2023. aastal 270 nahamelanoomi esmasjuhtu. Nahamelanoom on 15-34-aastaste naiste seas neljas ja meeste seas kuues sagedaseim vähivorm. (TAI, 2024)

Nahamelanoomi elumus on Eestis viimastel aastakümnetel paranenud, kuid jääb Põhjamaadest mõõdukalt maha. Aastatel 2018-2022 oli meeste viie aasta suhteline elumus Eestis 84%, Soomes 93% ja Taanis 96%, naistel vastavalt 89%, 95% ja 98%. (TAI, 2025)

Eesti spetsialistid on rõhutanud vajadust üleriigilise rahvaterviseprogrammi järele, mis suurendaks teadlikkust nahamelanoomi olemusest ning tugevdaks selle varajase avastamise võimekust nii elanikkonnas kui ka esmatasandi tervishoius (Padrik jt., 2017).

1.1.2. Päikesekaitsekäitumine

Päikesekaitsekäitumine (*sun-protective behavior*) on tõhusaim viis ennetamiseks nahavähki haigestumist, sest UV-kiirgus on peamine nahavähki põhjustav riskitegur. Austraalia modelleerimisuuring hindas, et päikesekreemi regulaarne kasutamine hoidis 2010. aastal ära üle

14000 lamerakk-kartsinoomi ja üle 1700 nahamelanoomi haigusjuhtu (Olsen jt., 2015, viidatud Morriss & Scardamaglia, 2025 kaudu).

Päikesekaitsekäitumine (PKK) hõlmab erinevaid viise, mille abil on võimalik kaitsta keha päikese UV-kiirguste eest. Päikesekaitsekäitumise alla kuulub: (1) otsese päikese käes viibimise vältimine, (2) varjus viibimine, (3) nahka katva riietuse, päikesepriilide ja peakatte kandmine ning (4) laiaspektrilise päikesekreemi kasutamine (vähemalt SPF 30).

PKK ei ole hooajaline, vaid igapäevane tervisekäitumine, mida tuleks rakendada sõltumata ilmast või aastaajast (Morriss & Scardamaglia, 2025). Oluline on märkida, et päikesekreem ei ole mitte esmane, vaid täiendav kaitsevahend ning kõige tõhusam on erinevate PKK viiside kombineerimine (Rodrigues jt., 2013).

Käesolevas uuringus käsitlem PKK-d tervikliku käitumiskompleksina, lähtudes eeldusest, et erinevaid päikesekaitsekäitumisi ühendavad samad psühholoogilised ja sotsiaalsed mõjutegurid, eelkõige motivatsioonitegurid nagu päevitamissoov ja sotsiaalsed normid. Seda toetavad kvalitatiivsed uuringud, mis näitavad, et peamised PKK takistused kehtivad PKK-le üldiselt, mitte üksikutele käitumistele eraldi (Fitch-Martin jt., 2018).

1.1.3. Melanoomiriski kujunemine lapsepõlvest täiskasvanuikka

Lapsepõlv on melanoomiriski kujunemisel bioloogiliselt haavatav eluetapp. Austraalias tehtud migratsiooniuringud näitavad, et melanoomirisk sõltub eeskätt lapsepõlves saadud intensiivsest päikesekiirgusest. Enne 10. eluaastat Austraaliasse saabunud migrantide melanoomirisk oli võrreldav Austraalias sündinutega, pärast 15. eluaastat saabunuil aga ligikaudu neli korda madalam (Holman & Armstrong, 1984; Khlal jt., 1992). Seejuures ei sõltunud erinevus sellest, kui kaua migrantid Austraalias elasid. Seega ei ole ennekõike määravaks mitte elukoht täiskasvanuna, vaid varajane kokkupuude intensiivse päikesekiirgusega. Whitemani jt. (2001) süstemaatiline ülevaateuuring, mis hõlmas 20 migratsiooniuringut mitmest riigist, toetab seisukohta, et lapsepõlv on melanoomiriski kujunemisel kriitilisem periood kui täiskasvanuiga. Samas rõhutavad autorid, et täiskasvanueas saadud päikesekiirguse mõju ei ole olematu.

UV-kiirguse kahjustused nahas on kumulatiivsed. Seetõttu ei ole inimene melanoomiriskist kaitstud ka siis, kui lapsepõlv on möödas. Inimestel, kes Austraaliasse täiskasvanueas kolisid, kasvas melanoomirisk Austraalias elatud aastatega (Khlal jt., 1992). Whiteman jt. (2001) rõhutavad, et intensiivne UV-kiirgus lapsepõlves kahjustab naharakkude DNA-d ja määrab

seeläbi nahavähki haigestumise bioloogilise potentsiaali, kuid kokkupuude täiskasvanueas mõjutab selle potentsiaali realiseerumist nahavähina. Seega on päikesekaitsekäitumine oluline igas vanuses, ent eriti kriitiline on see neile täiskasvanutele, kes puutusid lapsepõlves kõrge UV-kiirgusega kokku (Armstrong & Kricger, 2001).

Kuigi melanoomi diagnoositakse keskmiselt 66-aastaselt (American Cancer Society, 2026), võib lapsepõlves kokkupuude kõrge UV-kiirgusega viia melanoomi diagnoosini juba noores täiskasvanueas. Cust jt. (2011) leidsid Austraalias läbiviidud juhtkontrolluuringus, et kõrge kokkupuude UV-kiirgusega lapsepõlves tõstis kolmekordselt melanoomiriski 18-29-aastastel, kuid vanemas eas diagnoositud juhtudel seda seost ei tuvastatud. See viitab sellele, et noores täiskasvanueas mängib nahamelanoomi avaldumisel olulist rolli UV-kiirgus lapsepõlves, samas kui vanemas eas diagnoositud melanoomi kujunemisel võivad olulisemat rolli mängida muud või täiendavad riskitegurid. Seda leidu toetab Wojcik jt. (2019) Californias tehtud uuring, kus seostati kõrge UV-kiirgusega piirkonnas sündimist suurenenud melanoomiriskiga enne 30. eluaastat.

Ehkki eeltoodud melanoomiriski kujunemist kirjeldavad uuringuid on läbi viidud kõrge UV-kiirgusega piirkondades, on Skandinaavia riikide kõrged nahamelanoomi haigestumuse näitajad viide sellele, et sarnased mehhanismid võiksid toimida põhjapoolsetes kliimavöötmes, kus intensiivne UV-kiirgus on hooajaline.

1.1.4. Noorte päikesekaitsekäitumine

Uuringud näitavad, et noorte päikesekaitsekäitumine on ebapiisav, et kaitsta end UV-kiirguse mõjudest tingitud terviseriskide eest. Challapalli jt. (2023) leidsid, et vaid 17,1% noortest täiskasvanutest (20-39-aastased) rakendas kõiki päikesekaitsekäitumisi, mis oli märkimisväärselt madalam kui keskealiste täiskasvanute (40-59-aastased) seas. Sarnaseid tulemusi näitas ka kuus aastat kestnud longituuduuring Lääne-Austraalias, kus 14-17-aastased noored raporteerisid päikesekaitsekäitumist vähem kui täiskasvanud ning see vähenes aastatega veelgi (Thoonen jt., 2023).

Ebapiisava PKK tagajärjeks on kõrge päikesepõletuse levimus noorte seas. USA ülevaateuuring näitas, et ligikaudu 69% noortest on suvel päikesepõletuse saanud ning alla 40% kasutab päikesekaitset regulaarselt (Buller jt., 2011). Enamik noori ei rakenda PKK-d järjepidevalt hoolimata kogemusest päikesepõletuse negatiivsete tagajärgedega (Fitch-Martin jt., 2018).

Vanusega kaasnev vastutuse muutus võib olla ebapiisava PKK üheks põhjuseks. Patel jt. (2019) leidsid, et USA laste ja noorte seas vähenes vanuse kasvades päikesekreemi kasutamine, mis langeb kokku teismelise järk-järgulise iseseisvumise ning lapsevanemate kontrolli vähenemisega. Sarnast mustrit on täheldatud ka Kanada noorte seas, kus PKK rakendamine oli sagedasem noorema vanuserühma (12-14-aastased) seas ning vähenes vanuse kasvades (Moustaqim-Barrette jt., 2026). Iseseisvumise käigus ei ole noortel veel kujunenud harjumused päikesekaitset kasutada (Arthey & Clarke, 1995).

1.1.5. Noorte teadmised, hoiakud ja sotsiaalsed normid seoses päikesekaitsega

Päikesekaitsekäitumist kujundavad erinevad psühholoogilised ja sotsiaalsed tegurid. Kvalitatiivsed uuringud on aidanud mõista, miks noored ei rakenda PKK-d, tuues esile nii teadmiste lüngad, päevitamist soosivad hoiakud, madala riskitaju kui ka sotsiaalsete normide rolli (Fitch-Martin jt., 2018; Gamage jt., 2021; McLoone jt., 2014; Kirk & Greenfield, 2017).

Teadmised UV-kiirguse kahjulikkusest on noorte seas üldiselt olemas, kuid jäävad sageli pinnapealseks ja lünklikuks. Fitch-Martin jt. (2018) leidsid, et USA 6.-8. klasside õpilastel on piiratud ja kohati ebatäpsed teadmised päikese käes viibimise pikaajaliste riskide kohta, samuti puudub neil selge arusaam, kuidas päikesekaitse täpselt toimib. Gamage jt. (2021) täheldasid Austraalia 12-13-aastaste noorte teadmistes sarnaseid lünki, eriti UV-indeksi tähenduse ja päikesekreemi korrektse kasutamise kohta. McLoone jt. (2014) leidsid, et Austraalia 9. klassi noored alahindavad nahamelanoomi esinemissagedust ja suremust noorte seas ning ei mõista lapsepõlves päikese käes viibimise seost melanoomiriskiga.

Kuigi noorte teadmiste tõstmine UV-kiirguse ja nahavähi seostest on oluline, ei piisa PKK toetamiseks vaid teadmistest, kui püsivad positiivsed hoiakud päevitamise suhtes. Kirk & Greenfield (2017) leidsid, et ka põhjalikud teadmised UV-kiirguse kahjulikkusest ei toetanud PKK-d, sealhulgas meditsiinitudengitel, kellel olid täpsemad teadmised UV-kiirguse rakutasandilisest toimest. Fernández-Morano jt. (2017) leidsid samuti, et päevitamist soosivad hoiakud ennustavad ebapiisavat PKK-d paremini kui teadmised nahavähi riskidest ja tajutud nahavähirisk. Dennis jt. (2009) ning Bränström jt. (2001) kirjeldasid sarnast mustrit: paremad teadmised ei vähendanud päevitamissoovi ning Rootsi uuringus päevitasid teadlikumad noored isegi sagedamini. Støle jt. (2019) leidsid Norra täiskasvanuid uurides, et päikesekaitse takistuste tajumine oli päevitamiskäitumise tugevam ennustaja kui riskiteadlikkus.

Teadmiste ja hoiakute kõrval mängib olulist rolli riskitaju. Kirk & Greenfield (2017) ning McLoone jt. (2014) kirjeldasid sarnast nähtust: noored teadsid küll päikese käes viibimise riskidest, kuid olid

veendunud, et need ei puuduta neid isiklikult. Sellist mõttekallet, kus inimene usub, et negatiivsed sündmused puudutavad teda vähem tõenäolisemalt kui teisi, nimetatakse ebarealistlikuks optimismiks (*unrealistic optimism* või *optimistic bias*). See osutus üheks peamiseks teguriks, mis ajendas noori riskikäitumisele. Seda selgitab osaliselt noorukiea arenguline eripära. Fitch-Martin jt. (2018) toovad välja, et noorukite ajus on tasusüsteem arenenum kui eesajukoor, mis vastutab pikaajalise planeerimise ja käitumise kontrolli eest, mistõttu kalduvad noored eelistama lühiajalist kasu pikaajalistele tagajärgedele.

Päevitamissooviga ei kaasne tingimata soov päikesekaitsest loobuda. Friedli jt. (2024) leidsid, et 15-25-aastased Šveitsi noored viibivad päikese käes teadlikult päevitamise eesmärgil ning kasutavad päikesekaitset ebapiisavalt, mis viib sagedaste päikesepõletusteni. Rodrigues (2013) täpsustab, et noored ei soovi tingimata päikesekaitsest loobuda, vaid kasutavad seda valikuliselt, et vältida päikesepõletust, aga saada päevitunud nahk. See peegeldab vastuolu päevitamissoovi ja PKK vahel, mida kujundavad sotsiaalsed normid.

Päevitunud naha kui ilu- ja terviseidaali juured ulatuvad 20. sajandi algusesse, mil päevitunud nahk hakkas Lääne kultuuris sümboliseerima jõukust ja aktiivset elustiili (Arthey & Clarke, 1995). Kirk & Greenfield (2017) täheldasid, et noored seostasid päevitunud nahka psühhosotsiaalsete hüvedega nagu kõrgem enesekindlus ja sotsiaalne heakskiit, samas kui päevitamata nahk tekitas ebakindlust. Calder & Aitken (2008) leidsid, et päevitunud nahk tähistas noorte jaoks aktiivset ja tervislikku elustiili ning aktsepteerimist eakaaslaste seas. Dennis jt. (2009) uuringus osalenud 18-23-aastased sagedasti päevitavad tudengid seostasid päevitunud nahka parema enesetunde, atraktiivsuse ja tervisliku välimusega, samas kui päevitamata nahka peeti ebaatraktiivseks. Norra noored vanuses 13-17 eluaastat tõid samuti välja päevitamise peamise põhjusena soovi tunda ennast atraktiivsemana (Wichstrøm, 1994). Lo Presti jt. (2014) leidsid, et kuigi noored täiskasvanud on teadlikud nahavähiriskidest, on päevitunud naha ihaldamine oluliseks PKK takistuseks.

Sotsiaalsed normid mõjutavad PKK-d otseselt. Päikesekreemi kasutamine eakaaslaste ees võib tunduda ebamugav, sest seda ei peeta noorte seas ootuspäraseks käitumiseks (Fitch-Martin jt., 2018). Samas võib sotsiaalne norm toimida ka vastupidiselt ehk päikesekaitset kasutavad ja selle kasutamist julgustavad eakaaslased toetavad PKK-d (Fitch-Martin jt., 2018). Päevitamist soosivad sotsiaalsed normid on esile toodud PKK peamise takistusena ka põhjamaises kontekstis (Støle jt., 2019; Bränström jt., 2001), mis viitab sellele, et samad mehhanismid on tõenäoliselt olulised ka Eesti noorte puhul.

1.1.6. Teismeeast täiskasvanuikka siirdumine kui võimalus PKK kujundamiseks

Arnett (2000) kirjeldab 18.-25. eluaastat kui olulist arenguetappi teismeeast täiskasvanuikka, mida iseloomustab identiteedi otsimine ja suurenev iseseisvus. Seda eluetappi on nimetatud tähtsaks täiskasvanueaks (*emerging adulthood*), mil noor täiskasvanu võtab järk-järguliselt üle vastutuse oma elu juhtimise üle, sh hakkab tegema iseseisvalt terviseotsuseid. Kuna tähtsat täiskasvanuiga iseloomustab suhteline sõltumatus normatiivsetest ootustest ja sotsiaalsed normid pole veel lõplikult kinnistunud, on see eluetapp normide muutmiseks sobivam kui täiskasvanuiga, mil normid ja harjumused on juba väljakujunenud (Arnett, 2000). Verplanken ja Wood (2006) kirjeldavad sekkumiseks ideaalse hetkena sellist olukorda, kus toimub korraga nii keskkonna muutus kui ka eluetapi vahetus, sest need katkestavad varasemad rutiinid ja muudavad inimese uutele käitumismustritele vastuvõtlikumaks. Seega on iseseisvat elu alustavad noored täiskasvanud oluline sihtrühm, kellele päikesekaitsekäitumist soodustavaid sekkumisi kujundada.

1.1.7. COM-B raamistik päikesekaitsekäitumise analüüsimiseks

COM-B mudel on tõenduspõhine käitumise muutuse mudel, mida kasutatakse käitumise mõistmiseks ja sihipäraste sekkumiste kavandamiseks (Michie jt., 2011). COM-B eristab kolme komponenti, mis on käitumise eeltingimusteks: (1) võimekus (C - *capability*), (2) võimalus (O - *opportunity*) ja (3) motivatsioon (M - *motivation*). Nimetatud komponendid võimaldavad analüüsida nii individuaalseid kui ka keskkondlikke faktoreid, mis mõjutavad käitumist.

Võimekus (C) viitab inimese psühholoogilistele ja füüsilistele omadustele, mis toetavad käitumist ning uuringu kontekstis suurendavad PKK tõenäosust. Selleks võivad olla näiteks teadmised UV-kiirguse mõjudest ja päikesekaitsevahendite kasutamisest ning oskus neid tõhusalt kasutada.

Võimalus (O) viitab keskkondlikele teguritele, mis käitumist toetavad või takistavad, sealhulgas füüsilisele keskkonnale ja sotsiaalsetele normidele. PKK kontekstis võib füüsiline võimalus tähendada päikesekaitsevahendite kättesaadavust, sotsiaalne võimalus aga perekonna ja eakaaslaste päikesekaitsekäitumise eeskujude.

Motivatsioon (M) viitab erinevatele teadvustatud (reflektiivne) ja teadvustamata (automaatne) vaimsetele protsessidele, mis aktiveerivad ja suunavad käitumist. Teadvustatud motivatsioon hõlmab teadlikke kavatsusi, uskumusi ja eesmärke, näiteks soovi kaitsta oma nahka nahavähi eest. Teadvustamata motivatsioon hõlmab harjumusi, emotsioone ja automaatseid reaktsioone, näiteks päevitunud naha ihaldamist või päikesekreemi kasutamise harjumuse puudumist. PKK

kontekstis on oluline mõista mõlemat motivatsiooni liiki, sest noored võivad teadvustada päikesekaitse olulisust, kuid automaatsed protsessid nagu päevitamissoov võib selle kavatsuse realiseerumist takistada.

Valisin käesoleva uuringu raamistikuks COM-B kolmel põhjusel. Esiteks eristab COM-B erinevalt mitmetest teistest käitumisteaduslikest mudelitest teadvustatud ja teadvustamata motivatsiooni, mis on noorte PKK mõistmisel oluline. Teiseks on COM-B välja töötatud spetsiaalselt tervisekäitumise kontekstis (Michie jt., 2011). Kolmandaks on COM-B aluseks Behaviour Change Wheel'ile (BCW), mis võimaldab siduda PKK-d kõige enam takistavad ja toetavad COM-B tegurid sekkumisvõimalustega.

1.1.8. Uuringu eesmärk ja uurimisküsimused

Käesoleva uuringu eesmärk on mõista, millised on Eesti noorte teadmised, uskumused, riskitaju ja sotsiaalsed normid seoses päevitamise, päikese käes viibimise ja päikesekaitse kasutamisega, ning kuidas need tegurid kujundavad nende päikesekaitsekäitumist. Uurimistöö on suunatud noortele, kelle päikesekaitsekäitumine on kriitilise tähtsusega nahavähi ennetamisel.

Uurimistöö analüüsimisel kasutatakse COM-B raamistikku, mis võimaldab tuvastada, millised võimekuse (C), võimaluse (O) ja motivatsiooni (M) komponendid noorte päikesekaitsekäitumist toetavad ning millised seda takistavad. Uuringu tulemused on sisendiks noortele suunatud päikesekaitsekäitumist suurendavate sekkumiste kavandamisel.

Uurimisküsimused on:

- 1) Milliseid päikesekaitsekäitumise ja päevitamisega seotud sotsiaalseid norme noored tajuvad?
- 2) Millised on noorte teadmised päikesekaitsest ja UV-kiirguse mõjudest?
- 3) Kas ja millist päikesekaitsekäitumist noored rakendavad ning millised tegurid seda toetavad või takistavad?

1.2. Meetod

1.2.1. Uurimisdisain

Käesolev uuring on kvalitatiivne. Kvalitatiivne uuringudisain toetab uurimuse eesmärki mõista Eesti noorte teadmisi, uskumusi ja kogemusi seoses päikesekaitse kasutamise ja päikese käes viibimisega. Teadaolevalt pole Eestis sarnaseid uuringuid seni läbi viidud, mistõttu võimaldab kvalitatiivne uurimus luua esmase arusaama ja tuvastada olulised teemad. Rahvusvahelised uuringud on näidanud, et päikesekaitsekäitumine on mõjutatud erinevatest psühholoogilistest, sotsiaalsetest ja kultuurilistest teguritest. Seetõttu on nähtuse mõistmiseks vajalik avatud ja süvitsi uurimine, et tuua esile Eesti noorte kogemuste ja tõlgenduste mitmekesisus.

Andmete kogumiseks kasutasin poolstruktureeritud individuaalintervjuusid. Poolstruktureeritud intervjuu oli sobilik, sest see võimaldas järgida ettevalmistatud ja läbimõeldud intervjuukava süstemaatiliselt, kuid alles jäi ka võimalus lasta vestlusel loomulikult kulgeda ning küsida täpsustavaid küsimusi. See paindlikkus oli eriti oluline, sest uurimuse eesmärk on mõista noorte isiklike kogemusi ja tõlgendusi, mitte koguda faktilisi vastuseid. Sobilik meetod oleks võinud olla ka rühmintervjuu, kuid uuritav teema sisaldab isiklike ja potentsiaalseid tundlike aspekte, nt sotsiaalne surve päevitada. Otsustasin seetõttu individuaalintervjuude kasuks, sest see võimaldab keskenduda iga osalejaga süvitsi ning vältida grupidünaamikat, mis võib mõjutada intervjuueeritava vastuseid, näiteks sotsiaalselt soovitava vastamise survet.

Uurimus on kooskõlastatud Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteega (protokolli number 402/T-2).

1.2.2. Valim

Uuringusse kaasasin vabatahtlikud Vanalinna Hariduskolleeiumi (VHK) gümnaasiumi 11. ja 12. klassi täisealised õpilased. Valimisse kuulus kaheksa osalejat (6 naissoost, 2 meessoost) vanuses 18-19 eluaastat, kelle emakeel on eesti keel. Tegemist on mugavusvalimiga, sest töötasin uuringu läbiviimise ajal ise VHK gümnaasiumis. Ühe kooli õpilastest koosnev mugavusvalim on metodoloogiliselt põhjendatud, sest kvalitatiivse uurimuse eesmärk ei ole tulemuste laialdane üldistamine, vaid uuritava nähtuse süvitsi mõistmine.

Edastasin uuringus osalemise kutse õpilastele individuaalselt, valides nad juhuslikustatud nimekirja alusel. Huvitatud õpilased avaldasid osalemissoovi, misjärel võtsin nendega ühendust intervjuu aja kokkuleppimiseks.

Kuigi algselt plaanisin viia läbi vähemalt kümme intervjuud, lõpetasin intervjuude läbiviimise kaheksanda intervjuu järel. Kuna viisin intervjuud ise läbi, sain järjepidevalt jälgida teemade kordumist. Kaheksanda intervjuu hetkeks täheldasin, et vastused hakkasid korduma ning uusi teemasid ei ilmnenu, mistõttu hindasin andmete küllastumuse (*data saturation*) saavutatuks.

1.2.3. Uurija positsionaalsus

Käesoleva uuringu läbiviijana töötasin uurimisperioodi ajal VHK gümnaasiumis koolipsühholoogi ja aineõpetajana. Ühel uuringus osalejale oli minuga eelnev kontakt nii koolipsühholoogi kui ka õpetaja rollis, kusjuures psühholoogi-kliendi suhe oli lõppenud rohkem kui aasta enne uuringu läbiviimist. Teisel osalejale oli minuga eelnev kontakt õpetaja rollis. Ülejäänud kuue osalejaga puudus lähedasem tööalane kontakt.

Topeltroll koolitöötajana võib tuua kaasa riski, et osalejad vastavad sotsiaalselt soovitamalt kui täiesti võõrale uurijale. Kuna uuringus osalemise kutsed edastati kirja teel, ei olnud kellelgi kohustust vastata ega osalemisest loobumist põhjendada. Lisaks digiallkirjastasid kõik osalejad informeeritud nõusoleku vormi enne intervjuule tulekut. Rõhutasin osalejatele, et uuringu läbiviijana ei ole ma koolitöötaja rollis ning osalemine on vabatahtlik. Mitmed osalejad väljendasid sisemist motivatsiooni osaleda, näiteks huvi magistritöö protsessi vastu ning soovi panustada uurimistööde tegemisse.

Hindan oma kuulumist kooli kogukonda ja koolipsühholoogi rolli usaldust suurendavate teguritega. Psühholoogi rolliga kaasneb ootus konfidentsiaalsusest ja hinnanguvabadusest, mida illustreerib ka ühe osaleja spontaanne märkus enne intervjuud, et ta oli teadlikult hoidunud teema uurimisest, soovides jagada ettevalmistamata vastuseid.

Märgin, et mul on uuritava teemaga isiklik side. Olen ise kogenud PKK harjumuse loomise keerukust ning mõtisklenud PKK-d kujundavate sotsiaalsete ja kultuuriliste mõjurite üle. See isiklik kogemus süvendas huvi teema vastu ning aitas andmeid kontekstuaalselt mõista. Samas ei kujundanud see tugevaid eelootuseid osalejate vastuste suhtes, sest nii mitmekesine info tutvusringkonnast kui ka teaduskirjandus olid kinnitanud, et teema on mitmetahuline. Püüdsin analüüsiprotsessis säilitada refleksiivse hoiaku ning lähtuda kodeerimisel andmetest.

1.2.4. Uurimisvahend

Andmete kogumiseks koostas poolstruktureeritud intervjuukava, mis hõlmas järgmisi teemaplokke:

- 1) tajutud sotsiaalsed normid seoses päevitunud ja päikesepõletuse saanud naha ja päikesekaitsekäitumisega;
- 2) päikesekaitsekäitumise ja UV-kiirguse mõjuga seotud teadmised
- 3) päikesekaitsekäitumise praktiseerimine ning sellega seotud takistused ja toetavad tegurid.

Täielik intervjuukava on esitatud töö lisades (vt Lisa1).

Täiendasin intervjuukava visuaalsete vinjettidega. Vinjett on uurimisvahend, mille abil esitatakse uuritavale hüpoteetiline olukord, et uurida tema hoiakuid, arvamusi, uskumusi ja norme (Wilks, 2004). Kuigi vinjette kasutatakse tavaliselt tekstikujul, võivad need olla ka pildid, fotod, videod või helikatked (Hughes & Huby, 2004). Käesolevas uurimuses kasutasin visuaalseid vinjette ehk fotosid sotsiaalsetest stseenidest. Hüpoteetiliste olukordade kasutamine aitab intervjuueeritaval väljendada oma seisukohti kaudsemalt, ilma vajaduseta otseselt iseendast rääkida ning see suurendab tõenäosust näha inimeste tegelikke seisukohti ja hoiakuid (Hughes & Huby, 2004).

Kasutasin kolme fotot. Ühel fotol oli kujutatud grupp noorte täiskasvanutega, kelle seast ühel oli nähtav päikesepõletus. Teine foto oli portreefoto noorest naisest ning kolmas foto oli portreefoto noorest mehest. Intervjuud läbi viies näitasin intervjuueeritavale fotot, mille oli kujutatud temaga samast soost noor täiskasvanu. Fotod valisin pildipangast Freepik. Fotosid valides lähtusin sellest, et fotodel kujutatud inimesed tunduksid intervjuueeritavatega enam-vähem samaealised. Portreefotosid valides pidasin ka silmas seda, et fotodel kujutatud inimeste nahk oleks päevitamata.

1.2.5. Andmete kogumine

Viisin läbi kaheksa poolstruktureeritud individuaalintervjuud. Intervjuud toimusid 2025. aasta novembris ja detsembris VHK koolimajas eraldi kabinetis, et tagada intervjuuks privaatne ja häirimatu keskkond. Intervjuude kestus varieerus 30 kuni 60 minutit. Helisalvestasin kõik intervjuud juhtmevaba mikrofoniga. Laadisin helisalvestused üles automaatse transkribeerimise keskkonda tekstiks.ee. Kuna automaatne transkriptsioon ei olnud täielikult täpne, kuulasin kõik

intervjuude helisalvestused uuesti läbi ja tegin transkriptsioonides vajalikud parandused. Transkriptsioonid moodustavad uurimistöö alusandmestiku.

1.2.6. Andmeanalüüs

Andmeanalüüsis kombineerisin induktiivset ja deduktiivset lähenemist. Esmalt analüüsisin transkriptsioone temaatilise analüüsi meetodil (Braun & Clarke, 2006), et tuvastada andmetest lähtuvalt koodid. Seejärel rakendasin koodide kategoriseerimisel COM-B raamistikku (Michie et al., 2011), et paigutada leitud koodid käitumise muutuse teooria konteksti. Selline kombineeritud lähenemine on uurimuse praktilise eesmärgi seisukohalt põhjendatud, sest induktiivne lähenemine tagab, et tulemused peegeldavad osalejate tegelikke kogemusi, uskumusi ja teadmisi, samas kui deduktiivne lähenemine struktureerib need teadmised viisil, mis on rakendatav päikesekaitsekäitumist suurendavate sekkumiste kavandamisel.

Temaatilise analüüsi rakendamisel järgisin uurijate Braun & Clarke (2006) kodeerimisfaasi etappe: (1) andmetega tutvumine ja (2) süstemaatiline kodeerimine. Esmalt tutvusin andmetega, lugedes transkriptsioone korduvalt läbi ja tehes esialgseid märkmeid. Seejärel alustasin süstemaatilise kodeerimisega, mida otsustasin teha käsitsi, et mitte toetuda analüüsitarkvara lahendustele. Sisestasin koodid Exceli tabelisse ning lisasin iga koodi juurde toetavad tsitaadid intervjuudest. Kokku moodustus esialgse kodeerimise käigus 151 koodi. Seejärel vaatasin koodid süstemaatiliselt üle, et tuvastada sisuliselt kattuvad koodid. Koodid, mis kirjeldasid sama nähtust erineva sõnastusega, koondasin üheks koodiks, mille tulemusel vähenes koodide arv 100-ni.

Kodeerimisfaasi lõppedes liikusin deduktiivse analüüsi juurde ehk kategoriseerisin 100 konsolideeritud koodi COM-B raamistikku. Esmalt paigutasin iga koodi ühte kolmest COM-B põhikomponendist: võimekus (C), võimalus (O) ja motivatsioon (M). Seejärel täpsustasin kategoriseerimist, vaadeldes iga põhikomponendi alakategoriaid. Andmete põhjal tuvastasin järgmised alakategoriad: võimekuse all üksnes psühholoogiline võimekus; võimaluse all füüsiline võimalus ja sotsiaalne võimalus; motivatsiooni all teadvustatud ja teadvustamata motivatsioon.

Analüüsiprotsessi käigus ilmnis samuti, et koodid ja kategooriad on võimalik omakorda jaotada päikesekaitsekäitumist toetavateks ja takistavateks teguriteks. Tegin vastavad muudatused kategoriseerimises, mille tulemusel valmis andmetest struktureeritud ülevaade. Paigutasin koodid kolme COM-B põhikomponendi alla, mis jagunevad omakorda alakategoriateks, millest igaühe juures on märgitud, kas tegemist on PKK-d toetava või PKK-d takistava teguriga. Täielik koodipuu on esitatud lisades (vt Lisa2).

Käesolevas töös kasutatakse COM-B alakategooriate tähistamiseks järgmisi lühendeid:

- C-Ps - psühholoogiline võimekus (*psychological capability*)
- O-Ph - füüsiline võimalus (*physical opportunity*)
- O-So - sotsiaalne võimalus (*social opportunity*)
- M-Re - teadvustatud motivatsioon (*reflective motivation*)
- M-Au - teadvustamata motivatsioon (*automatic motivation*)

1.3. Tulemused

Annan selles peatükis ülevaate tulemustest. Tulemused on esitatud COM-B raamistiku kolme põhikomponendi kaupa: võimekus (C), võimalus (O) ja motivatsioon (M). Iga põhikomponendi juures kirjeldan nii PKK-d toetavaid kui ka PKK-d takistavaid tegureid.

Võimekuse all kirjeldan järgnevat: (1) teadmised UV-kiirguse mõjude kohta, (2) lüngad UV-kiirguse mõjude mõistmisel, (3) teadmised päikesepõletuse tekkimisest ning (4) raskused PKK rakendamisel igapäevaselt.

Võimaluse all kirjeldan järgnevat: (1) PKK-d toetavad sotsiaalsed normid, (2) PKK-d takistavad sotsiaalsed normid, (3) majanduslikud takistused, (4) noored sekkumisvõimaluste hindajatena.

Motivatsiooni all kirjeldan järgnevat: (1) teadvustatud motivatsiooni toetavad, (2) teadvustatud motivatsiooni takistavad tegurid, (3) teadvustamata motivatsiooni toetavad tegurid, (4) teadvustamata motivatsiooni takistavad tegurid ning (5) käitumislõhe PKK rakendamisel.

Tulemused on illustreeritud katkenditega intervjuudest. Katkendites on säilitatud intervjuueeritavate terminoloogia päevitunud ja päevitamata naha kohta. Päevitunud naha kohta kasutatakse peamiselt sõnu „jume”, „päevitumine” ja „pruuniks saamine” ning päevitamata naha kohta sõnu „valge” ja „hele nahk”. Intervjuueeritavatele viidatakse koodidega Int1-Int8.

1.3.1. Võimekus (C)

Intervjuudes toodi välja teadmisi UV-kiirguse ja päikesepõletuse mõjust nahale, kuid tõdeti ka teadmistes lünki. Samuti kirjeldati raskusi PKK planeerimisel ja rakendamisel. Kõik need aspektid kajastuvad psühholoogilise võimekuse alakategoorias.

Teadmised UV-kiirguse mõjude kohta. Intervjueeritavad oskasid tuua välja, et UV-kiirgus on nahale kahjulik ning võib põhjustada nahavähki.

Kui nahk saab seda liiga palju, siis see kahjustab nahka ja see võib põhjustada nahavähki ja igasuguseid muid haigusi. Et see, see ongi sihuke kiirgus, mida nahal ei ole liiga palju kasulik. Et sellepärast on hea päiksekreemi kasutada. (Int1)

Lisaks nahavähile mainiti ka enneaegset vananemist kui UV-kiirguse pikaajalist tagajärge.

Tean, et see võib tekitada nahavähki. Et kui see UV on nii suur, et kui sa nagu terve elu jooksul oled, ei ole päiksekreemi kunagi kasutanud, et siis ka nagu vanaks jäädes siis need kortsud on nagu kergemini tulema. (Int5)

Samuti teadsid intervjueeritavad tuua välja, et päikese põletus tõstab nahavähki haigestumise riski.

Piisab, kui sa isegi ühe korra päiksepõletuse oled saanud, siis see kõrgendab su riski, et sa saad vähi. (Int4)

Osa intervjueeritavaid teadis ka, et päikesekaitsekreemi soovitatakse kasutada aastaringselt enneaegse vananemise vältimiseks.

Päiksekreemi peaks ka nagu kandma talvel. Et see on nagu, see SPF on nagu vananemisvastane. Et see aitab kaasa, et üks päike tekitab ka neid kõiki kortse ja kõike. (Int6)

Lüngad UV-kiirguse mõjude mõistmises! Hoolimata üldisest teadlikkusest UV-kiirguse kahjulikkusest, esines intervjueeritavate teadmistes märgatavaid lünki. Mitmed tunnistasid, et nende arusaam UV-kiirguse täpsest toimemehhanismist on piiratud.

Ma tean, et see mõjutabki kuidagi naha rakke [...] aga nii täpselt ei tea, kuigi võiks teada. [...] tegelikult ma tahaks nagu lähemalt teada [...] (Int1)

Samuti ilmses, et kõik intervjueeritavad ei teadnud, kuidas jume tekib ning lisaks segistati mõisteid „melaniin” ja „melatoniin”.

Selle kohta ma tõesti ei tea, võib-olla mingi, et äkki nahk ongi lihtsalt muudab värvi, mida kauem päikse käes oled lihtsalt. (Int8)

Ma tean, et mingi rakkudes saab melatoniin kahjustada ja siis selle raku uuendamise tsükli käigus need rakud asenduvad kuidagi, siis see nagu jume jääb alles. (Int4)

Päikesekreemi kasutamise vajadust seostati peamiselt kõrge UV-indeksi ja selgelt päiksepaistelise ilmaga, mis viitab sellele, et pilvise ilma ja madalama, kuid endiselt kahjuliku UV-kiirguse mõju ei mõisteta täielikult.

Eestis meil see suvi kahjuks ei olnud väga palju päikselisi päevi, millal oleks saanud päiksekreemi nagu panna [...] pigem just mina ise kaitsen nagu siis, kui ongi UV kõrgem, näiteks kui on viis või rohkem, siis ma kindlasti panen päiksekreemi. (Int1)

Samas tõi üks intervjueeritav välja, et sai eakaaslaselt teadmise UV-kiirguse läbitungimisest läbi pilvede:

Ma isegi ei teadnud sellest, et see on täiesti võimalik, et läbi pilvede UV-kiirgus tuleb ka sama tugevalt, isegi tugevamini. (Int8)

Päikesekreemi vajadust kirjeldati kitsalt kahes mõttes. Esiteks peeti päikesekreemi vajalikuks eelkõige päiksepõletuse vältimiseks, mitte laiemalt UV-kahjustuste eest kaitsmiseks. Teiseks arvati, et päikesekreemi ei pea kasutama kõik, vaid need inimesed, kes kergesti päiksepõletuse saavad, või need, kes veedavad pikki tunde õues töötades.

[...] on ka inimesi, kes ei pea päiksekreemi panema ja neil ei tekigi seda põletust, et on ka selliseid inimesi, kes vähesel määral peavad seda panema. (Int2)

Kõige olulisem on panna päiksekreeme neil inimestel, kes teevad mingeid õues töid, et kus nad peavad päikse käes mingi kaheksa tundi viibima [...] (Int2)

Kuigi enamiku teadmistes esines lünki, eristus üks intervjueeritav, kes suutis kirjeldada täpsemalt melaniini rolli UV-kiirguse vastureaktsioonina:

Ja tean kuidagi, et see päikesekiirgus, et see melaniin toimibki nagu nii-öelda vastureaktsioonina, siis sellele, et nahale tuleb see UV-kiirgus. Ja melaniini lihtsalt, see on à la kõrvalnäht sellest temast on see, et nagu nahk läheb tumedaks. [...] ta on protsess, aga ta on selline huvitav nagu jääknäht sellest see pruunistumine. (Int7)

Teadmised päiksepõletuse tekkimisest. Lisaks UV-kiirguse mõjudele jagasid intervjueeritavad teadmisi päiksepõletuse tekkimisest, kirjeldades nii seda, kes on eriti haavatavad, kui ka seda, et põletuseohtu on keeruline õigel ajal märgata.

Intervjueeritavad oskasid tuua välja, et päiksepõletus tekib kaitseta päikese käes viibides ning eriti haavatavad on helelaha nahaga inimesed.

See on tavaline punapäistel. Päikese käes põlevad kiirelt ära. (Int3)

[...] nagu punapäistel ongi erinevus see, et nad ei talu päikest nii hästi, et see on noh, tekibki päiksepõletus kergemini, neil ei ole nii palju melatoniini [...] (Int1)

Intervjuudest ilmselgus, et päiksepõletuse tekkimist on keeruline õigel ajal märgata, mis teeb selle ennetamise keeruliseks.

[...] terve päev mitte midagi pole kuniks ma jõuan õhtul koju ja siis ma vaatan, et mul on kõik punaseks läinud. (Int8)

Kui see [põletus] tuleb, siis see [ennetuse] hetk on juba möödas. (Int5)

PKK rakendamise raskused. Võimekuse alla kuuluvad ka PKK planeerimisega seotud takistused, mis ulatuvad päikesekreemi unustamisest kuni raskusteni hinnata, kui kauaks päikese kätte minnakse, ja leida praktilisi lahendusi erinevates olukordades.

Intervjuudest ilmnes, et päikesekreem ununeb kergesti.

[...] aga tihtipeale ta on nii unustatav asi. [...] Ja kui sa unustad, siis sa unustasid ja siis sul ei ole midagi teha, [...] kui ma ei unusta, siis ma kasutan. (Int7)

Samuti ilmnes, et vahel võib olla raske hinnata ja planeerida aega, mis kulub päikese käes viibimisele.

[...] alahindad seda, et kui kaua tegelikult võib olla nagu väljas [...] Sa ise arvad, et sa oled võib-olla seal võib-olla tunnikese, võib-olla kaks, aga juba hakkad seal mingi sõpradega mängid seal jalgpallilivas, või käid ujumas vahepeal, mõtled, et jääd päevitama, siis korra läheb silm ka kinni, et see, see, ma arvan, see aja pikkus, see võib nagu venida nii pikaks, et juba sellest hetkest alates tegelikult päike teeb rohkem kahju kui kasu. (Int7)

Planeerimisraskused ilmnesid ka päikesekreemi uuesti kandmisel olukordades, kus seda on tülikas teha ja vaja on leida alternatiivseid lahendusi.

Just see päiksekreemi nagu uuesti peale panemine, sest näiteks kui on meik peal, siis ei taha hõõruda seda laiali. (Int4)

Et väljaspool kodu, kus sul ei ole nagu kraanikaussi ja seepi, et seda kohe maha pesta, et siis see on päris nagu tülikas. (Int3)

Planeerimisoskuse kujunemist takistab asjaolu, et lapseeas vastutab päikesekaitse eest tavaliselt lapsevanem, mistõttu täiskasvanuks saades ei ole PKK-d kui oskust veel tekkinud.

[...] lapsena väga-väga palju kasutasin ja ema alati nagu määris mõnusasti peale ja oli nagu kõik oli korras. Aga siis mingi hetk, kui sa hakkad juba ise rannas käima sõpradega, ikka unustad, ikka ei võta [...] (Int7)

1.3.2. Võimalus (O)

Intervjuudes toodi välja erinevad keskkondlikud tegurid, mis PKK-d toetavad või takistavad. Tuvastasin kaks võimaluse alakategooriat: füüsiline võimalus ja sotsiaalne võimalus. Sotsiaalsete võimaluste alla kuuluvad nii PKK-d toetavad kui ka PKK-d takistavad sotsiaalsed normid.

PKK-d toetavad sotsiaalsed normid. Sotsiaalsed normid võivad PKK-d toetada mitmel viisil. Teise inimese päikesepõletuse nägemine tekitab üldiselt kaastunnet, kuid samal ajal seostub päikesepõletus mõnede jaoks hoolimatusega oma tervise suhtes. Mõlemad reaktsioonid võivad luua sotsiaalset survet päikesekaitset kasutada.

Päikesepõletuse saanud inimesele tuntakse üldiselt kaasa, sest see on universaalselt tuttav kogemus.

No ma arvan, et neil on nagu kahju sellest, kuna kõikidel inimestel on kunagi elus olnud päikesepõletus või noh, mõni lähedane, kellel see on olnud ja seetõttu teavad, et see ei ole kõige meeldivam. Siis võib-olla tunnevad kaasa [...] (Int5)

Samas seostub päikesepõletus mõnede arvates hoolimatusega nahatervise suhtes, mis võib tekitada sotsiaalset survet päikesekaitset kasutada.

[...] aga näiteks vanemad inimesed võivad mõelda seda, et see tüdruk on väga hooletu olnud, et ta ei ole päiksekreemi pannud, et ta on ennast lasknud ära põletada. (Int2)

No võib-olla kuskil alateadvuses, võib keegi mõelda, et ta võib-olla nagu hoolimatult ei ole enda naha eest hoolt kandnud. (Int4)

Päevitamata nahka seostati mõnikord positiivselt päiksekreemi kasutamisega.

Või siis ka see arvamus, et ta on väga tublisti päiksekreemi kandnud. (Int1)

Ma arvan, et see neiu võiks mõelda, et päiksekreem tegi töö ära. Et ta ei olegi nagu põletada saanud [...] (Int2)

Teiste sarnase (heleda) nahatooniga inimeste nägemine aitab normaliseerida päikesekaitse kasutamist ja leppida enda nahatooniga.

Sa lepid sellega, kui sa näed teisi inimesi ka, et noh, et tegelikult sa ei ole ainus. (Int6)

PKK-d takistavad sotsiaalsed normid. Intervjuudest kajastusid sotsiaalsed normid, mis soodustavad päevitamist ja takistavad PKK-d. Need normid jõuavad noorteni erinevate kanalite kaudu: lähisuhete kaudu (kommentaarid perekonnalt ja sõpradelt), ühismeedia kaudu ning laiema kultuurikeskkonna kaudu. Ühiseks nimetajaks on arusaam, et pruun jume on edukalt veedetud suve märk.

Survet päevitada võivad tekitada kommentaarid naha kahvatuse kohta lähedastelt inimestelt.

Mulle ema vahepeal ütleb, sa oled nii valge. (Int2)

[...] siis võib-olla võivad sellised kommentaarid tulla, et kas sa siis ei ole üldse õues käinud, et midagi sellist. [...] ma ei päevitu väga kergelt ja siis noh, vanaema teeb kogu aeg kommentaare, et sa oled nii valge nagu lumivalgeke. (Int5)

[...] kui mul tuleb koju näiteks tädi või ema, siis nad lihtsalt ütlevad, et ma pole piisavalt päevitanud, et ma olen ikka täiesti valge [...] Ei ole piisavalt pruun või midagi. (Int8)

Sotsiaalset survet võib tekitada ka see, kui päevitamine on sõprus- ja perekonnas normaliseeritud.

Noh, võib-olla nende peres ongi nagu kuidagi selline arusaam, et nagu, see on nii-öelda normaalne ja et kui tema enda sõbrad ka kogu aeg päevitavad, siis võib-olla tekib surve. (Int4)

Üks intervjueritav kirjeldas aga vastupidist kogemust ning seega pole selline päevitamissurve universaalne.

Mind ei ole nagu survestatud, et sa pead nüüd päevitama. Päikese käes olemiseks on mul alati olnud mingi muu põhjus. (Int5)

Pruuni jume ihalust võimendab veelgi ühismeedia.

Ma ise nägin ka, et suvel eriti levib hästi palju neid videosid, kus kõik on mingi hästi pruunid ja on nagu niisugune nagu trend, et peabki nagu hästi pruun olema ja et kui ei ole, siis on midagi halvasti, et suvi on olnud hea ainult siis, kui sa oled hästi pruun, et vähemalt see aasta ma panin seda tähele, et seda nagu levis väga palju. (Int1)

Päevitamissoovi mõjutavad ka kultuurilised normid.

[...] sõltubki väga palju sellest kultuuriruumist, kus olla ja kui muudkui kõlab, et [...] „pruun, pruun, pruun”, on ju, siis sa jäädki seda uskuma ja mõtledki, et „okei, ma pean olema ka siis pruun, nii nagu teised. (Int1)

Üks intervjueritav tõi näite eesti popkultuurist:

Ma arvan, et kui Curly Strings laulus on „pruuniks teiseks juuniks”, et see kuidagi nagu ka võib-olla alateadlikult jätab inimesele siis mõtte, et võiks ikka vist nagu suve jooksul päevitada. (Int4)

Kultuurinormi muutmise keerukust kirjeldas üks intervjueritav:

Kultuuri ei muuda enne, kui kultuuri muudetakse. (Int7)

Intervjuudest ilmnes, et suvel toas viibimine ning päikese käes mitte käimine on halvustatud ning seetõttu toimib päevitamishorm osaliselt ka kaudselt.

No tavaliselt ongi nagu see, et kas sa oled terve suve lihtsalt toas olnud, sa ei ole mitte midagi kasulikku teinud? (Int4)

Paljudel inimestel võiks jääda võib-olla selline arvamus, et nad ei ole nagu suvel piisavalt aktiivne olnud, et nagu oleks suve niimoodi ära raisanud. (Int4)

Pigem ma arvan jah, et oleks [...] kurb, et noh, mis ma lasin suvel raisku minna ja niimoodi. (Int8)

Majanduslikud takistused. Füüsilise võimaluse alla kuulub päiksekreemi hind kui PKK-d takistav tegur. Üks intervjuueeritav kirjeldas, kuidas päiksekreemi ostu ja muu kulutuse vahel kaaludes langeb valik viimase kasuks.

[...] Need on tavaliselt kallid. [...] kui ma käingi, olengi nagu üksinda reisinud sõpradega, siis ma ei viitsi kulutada raha selle jaoks [...] et kas 10 eurot selle eest või 10 eurot, et minna näiteks Maci sõpradega, siis ikka tahaks Maci pigem minna. (Int8)

Noored sekkumisvõimaluste hindajatena. Intervjuueeritavad tõid välja erinevaid kanaleid, mille kaudu saaks PKK-ga seotud teadlikkust tõsta. Kuigi tegemist on intervjuueeritavate ettepanekutega sekkumisvõimaluste kohta, mitte olemasolevate keskkondlike teguritega, käsitleti neid siin võimaluse komponendi all, sest need kirjeldavad keskkondlikke muutusi, mis võiksid PKK-d toetada. Eriti mõjukaks peeti eakaaslastest sisuloojaid, kuid mainiti ka teadusuuringuid ja riiklikke kampaaniaid.

Kuid samuti ma usun, et kui mingid influencerid võib-olla, kes oleksid nüüd samas eas kui meie, et võib-olla nende mõju... et need nagu veenaksid inimesi rohkem. (Int4)

Et ongi mingi selline video, et minu [...] meigirutiin, siis panevad seal päiksekreemi, siis ütlevad, et kindlasti tuleb seda kasutada ja siis, noh, enamus noori, ma arvan, nagu jääksid uskuma ja et lähleksid sellega kaasa. (Int5)

[...] aga ilmselt väga paljudele või üleüldse läheks peale, kui keegi nii-öelda influencer näiteks räägiks mingist sellisest asjast [...] Et kui räägib mingi kuulus inimene sellest, miks ma panen hommikuti päiksekreemi, et olla palju noorem, siis noh, kõik teevad seda. (Int6)

Mainiti ka teadusuuringute kättesaadavamaks muutmist kui teadlikkuse tõstmise viisi.

[...] ja et uuringuid kuidagi jagatakse rohkem inimestele, et tavaliselt nagu uuringuid, neid jagatakse teadusartiklites ja paljud inimesed ei näe seda [...] (Int4)

Ma, ma arvan, et kõige rohkem [...] minu sõprusgrupis võib-olla mõeldakse, et kui sul on noh, mingid teaduslikud uuringud [...] (Int6)

Lisaks suunamudijatele ja teadusuuringutele toodi välja riiklike kampaaniate roll teadlikkuse tõstmisel. Üks intervjueeritav pakkus välja konkreetse idee, kuidas kampaania võiks toimida:

[...] see võiks ka olla rohkem kajastatud riigi enda poolt, et näiteks tehagi eriti suvel ja juba kevadel mingeid kampaaniaid [...] võikski näiteks seal olla mingi QR-kood, mis viib otse artiklini, mis räägib lähemalt, et tõstagi seda inimeste teadmist [...] siis võib-olla ka meie inimesed ei oleks nii mõjutatud ka selle sotsiaalmeedia mõjust [...] Et olekski niisugune vastukaja, et okei, et see on oluline, et jah, sa võid olla pruun, aga mis on selle tagajärg? (Int1)

1.3.3. Motivatsioon (M)

Motivatsiooni komponendi all kajastuvad nii teadlikud kui teadvustamata protsessid, mis mõjutavad päikesekaitsekäitumist. Tuvastasin kaks alakatgoriat: teadvustatud motivatsioon, mis hõlmab teadlikku kaalutlemist, uskumusi ja eesmärke, ning teadvustamata motivatsioon, mis hõlmab harjumusi, emotsioone ja automaatseid reaktsioone. Mõlema alakatgoria all ilmsesid nii PKK-d toetavad kui ka PKK-d takistavad tegurid.

Teadvustatud motivatsioon: PKK-d toetavad tegurid. Teadvustatud motivatsiooni toetavate teguritena ilmnesisid isiklikud tervisega seotud motivaatorid.

Isiklik kokkupuude vähiga peres. Isiklik kokkupuude vähi ja vähki haigestumise riskiga peres suurendas mõnel intervjueritaval motivatsiooni päikesekaitset kasutada.

[...] kuna mul on perekonnas ka vähki olnud, siis see nagu võib-olla [...] kardan seda, et ma olen sellega rohkem kokku puutunud. Et siis jah, et ma väga ei tahaks, et see tuleks. (Int5)

Et ma tean, mu peres, isa poolt, peab vaatama ja kontrollima oma sünnimärke, et midagi ei tule. (Int6)

Tervis kui motivaator. Päikesekaitse kasutamist motiveerisid mitmed teadvustatud tervisega seotud põhjused, mis olid isiklikumad ja vahetuma mõjuta kui pikaajalised terviseriskid nagu nahavähk.

Ühe konkreetse PKK motivaatorina toodi välja oht päikesepestest saada.

[...] kui ma olen terve päeva õues, siis ma alati näole panen päiksekreemi peale ja on ka müts peas näiteks, et päiksepistet ei saaks [...] mul tuleb hästi kiirelt see päiksepiste. (Int6)

Motivaatoriks on samuti nahaprobleemiga (nt akne) tegelemine.

Mu õde on rääkinud, et siis kui kasutad päiksekreemi, siis need armid ei jää nagu nii [...] päiksekreem peaks kuidagi nagu aitama. (Int3)

Päikeseallergia motiveerib samuti päevitamisest loobuma.

[...] varem, enne kui ma sain teada, et mul on see allergia, ma ikka päevitasin täiesti pruuniks ennast, aga mingi hetk lihtsalt oligi see, et mul tekkisidki noh, nagu punased

täpid [...] see muutus selliseks ebameeldivaks kogemuseks, et ma lihtsalt pigem hakkasin vältima päikse käes olemist. (Int4)

Tervis oli mõnede jaoks teadlik prioriteet välimuse ees.

[...] mul oli ka pigem see aasta see mõte, et okei, et see ei ole nii oluline, et ma olen nüüd hästi pruun, vaid pigem see, et mu nahk on kaitstud. (Int1)

Teadvustatud motivatsioon: PKK-d takistavad tegurid. Teadvustamata motivatsiooni takistavate teguritena ilmsesid nahavähiriski tajumine nõrga motivaatorina, jumega seotud uskumused ning teadlik riskikäitumine.

Nahavähirisk kui nõrk motivaator. Hoolimata sellest, et intervjuueeritavad hindasid nahavähki tõsiseks haiguseks, jäi nahavähki haigestumise risk paljude jaoks kaugeks ja abstraktseks teemaks.

Nahavähk on väga tõsine haigus, see on sama tõsine kui mingi teine vähk. (Int2)

Vähk on ikka tõsine, eks see nahavähk on ka väga tõsine [...] et ta on nahavähk, et ju see ikka noh, ikkagi surmav haigus. (Int6)

Samas kirjeldasid intervjuueeritavad, et nahavähirisk ei puuduta neid isiklikult.

Lihtsalt selline pidev uskumus [...] on see, et aga, et nahavähki ei tule, vaata [...] aga mulle tundub, et noorte seas paljud lihtsalt ei tea, kuidas see ka toimib. Et siis võib-olla see jääb kaugeks. (Int7)

[...] ma arvan, et see nahavähi teema tahes-tahtmata muutub võib-olla noorte jaoks [...] lihtsalt juba jutuks. Seda on väga palju räägitud. Aga no nähtavasti see nagu kuidagi ei tööta. (Int7)

Kuna UV-kiirguse kahjulikud mõjud avalduvad tihti alles pikema aja möödudes, on neid keeruline ette näha.

Et mulle tundub lihtsalt, et noorte ikkagi mõttemaailm erineb niivõrd sellest ja nii kuidagi tänapäevale keskendub või olevikule keskendub. [...] päikesekaitse teema üldsegi kuidagi puudutab neid võib-olla valesi [...] nad ei suudagi sellele tõeale au anda ja mõelda, et vot, aga see on mulle kahjulik tulevikus, sest ta otseselt ei ole mulle kahjulik praegu. [...] ma ei näe, noh, peale selle, et ma olen põlenud võib-olla kuskil palaval suvepäeval, ma ei näe enam kui see. (Int7)

Mitmed intervjuueeritavad uskusid, et nahavähi risk oleneb peamiselt inimesest endast.

Et see oleneb nagu ongi, kuidas sul geneetiliselt see kõik on [...] eks ise tunneb inimene kõige paremini ennast, osad ei lähegi nagu tegelikult väga hulluks. (Int6)

Esines ka uskumust, et leebem päiksepõletus on tervisele ohutu.

Kui on sul nagu väga suur päiksepõletus, siis on jälle see halb asi [...] aga niisugune väikses koguses on see nagu okei. (Int2)

Seevastu enneaegset vananemist kirjeldasid intervjuueeritavad aktuaalsema riskina, sest selle tagajärjed on visuaalselt nähtavad.

Jah, ilmselt kõik mõtlevad, et noh, et see nahavähk, et ma ei pruugi seda saada ju, aga ma arvan, et vananemine on see, kuhu kõik jõuavad. (Int6)

[...] et kui noor teaks, et sihuke asi [enneaegne vananemine] võib juhtuda, ma arvan, see näeb talle palju hirmuäratavam välja kui nahavähk isegi kahjuks. (Int7)

Enneaegse vananemise ilmingute märkamine teiste inimeste juures toodi välja PKK motivaatorina.

Mul on üks sõbranna, kelle ema kogu aeg iga suvi ongi täiesti pruun [...] ja tal on nägu täiesti kortsu läinud [...] ning samuti ka kui ma lihtsalt näen oma sõbra ema, siis see tuletab mulle meelde, et ma tahan enda eest ikka hoolt kanda. (Int4)

Jume ja päevitamisega seotud teadvustatud uskumused. Pruuni jume saamine oli mõnede intervjuueeritavate jaoks soovitud ja teadlik esteetiline eesmärk, mis konkureeris PKK-ga. Üks intervjuueeritav kirjeldas seda vastuolu:

Aga mingi suur osa minust kuidagi peab seda jumekust nagu esteetiliselt ilusaks [...] ma tahaks natukene lubada endale, et ma ei ole praegu päiksekreemiga, sest muidu ma äkki ei saa nii jumekaks [...] Samas jällegi, ma ei taha saada põletatud, et see käib kuidagi vastuolus omavahel, et see on mulle tähtis, et ma oleks kaitstud. Aga on olukorrad, kus ma vahel nagu olen nõus sellest nagu lahti ütleva. (Int7)

Mõned intervjuueeritavad leidsid vastupidiselt, et pruuniks päevitamine pole oluline eesmärk.

See on täiesti okei, et alati ei peagi pruuniks saama päikese käes. (Int2)

Intervjuudes toodi välja, et kompromissina kasutavad mõned inimesed madalama SPF-väärtusega kreemi, mis võimaldaks kaitset päikesepletuse eest, aga lubaks saada pruuni jume.

[...] minu arust on nagu enamustel see, et kasutavad siis nagu väiksemat, mingi 25-st päiksekreemi, see, mis veidi pruunistab [...] pigem on see, et sa kasutad seda kui üldse mitte midagi. [...] et sul on see soov olla pruun, aga samas sul on soov enda keha nagu kaitsta selle [päikesepletuse] eest. (Int6)

Teadlik riskikäitumine jume nimel. Intervjuudest ilmnes, et mõned noored käivad päevitamas teadlikult ajal, mil UV-kiirgus on kõige intensiivsem. See ei ole teadmiste puudumisest tulenev käitumine, vaid teadlik valik pruuni jume eesmärgil.

Aga kõik sõbrad nagu käivadki spetsiifiliselt just siis [lõuna ajal] rannas [päevitamas]. [...] Isegi siis, kui UV-indeks on seitse, nad ikka lähevad randa. (Int4)

No selles mõttes, et kui päikesepõletuse saad, siis on valus, et võib-olla see segab olemist, aga samas osad inimesed nagu teevadki mõned meelega endale päiksepõletust, et nagu saada jume. (Int4)

Teadvustamata motivatsioon: PKK-d toetavad tegurid. Teadvustamata motivatsiooni toetavate teguritena ilmsesid väljakujunenud harjumused ja positiivsed sensoorsed reaktsioonid.

Harjumus ja sensoorsed reaktsioonid. Teadvustamata motivatsiooni PKK-d toetavate tegurite all ilmses kaks mehhanismi: väljakujunenud harjumused päikesekaitset kasutada ja positiivsed sensoorsed reaktsioonid, mis seostuvad meeldivate kogemustega.

Üks intervjuueeritav kirjeldas, kuidas päikesekreemi kasutamine oli muutunud automaatseks tegevuseks:

[...] see on mul nii nagu rutiinis. Harjumuseks juba saanud, see ei häiri kuidagi. (Int5)

Päikesekreemi kasutamise harjumuse kujundamisel on oluline roll perekonnal.

Enamusel inimestel vist on see, et nagu neil on vanematekodus on see nii nagu sisse harjutatud, et ema kasutab kogu aeg päiksekreemi ja isa ka ja siis mina peaks ka kasutama. (Int5)

Väiksest saati väga oluline ja aktuaalne on [...] väiksena, ma mäletan seda, et mul pidi kogu aeg müts peas olema ja noh, päiksekreem igal pool. (Int6)

Positiivse sensoorse reaktsioonina mainiti päiksekreemi lõhna.

[...] sa oled reisilt tagasi ja siis paned kodus sedasama päiksekreemi peale ja siis nuusutad ja siis tuleb nagu selline spetsiifiline lõhn, nagu tunne, et sa oled nagu reisil. (Int3)

Teadvustamata motivatsioon: PKK-d takistavad tegurid. Teadvustamata motivatsiooni takistavate teguritena ilmnemid positiivsed emotsioonid seoses päikese käes viibimisega ning päikesekaitsega seotud negatiivsed kogemused.

Päikese afektiivne väärtus. Intervjuudes ilmnem, et päikese käes viibimine ei ole noorte jaoks emotsionaalselt neutraalne tegevus. Palusin intervjuueeritavatel lõpetada järgmise lause: „Kui ma ei saaks minna suvel kordagi päikese kätte, tunneksin ma end...”. Peaaegu kõik intervjuueeritavad vastasid negatiivselt. Kõige sagedamaste reaktsioonidena kirjeldati kurbust, masendust ja energiapuudust. See viitab, et päikese käes viibimine on seotud heaolu ja positiivse enesetundega.

Väsinult, kurvalt. Võib-olla nagu vaimset vähem erksana. Noh, nagu, et ei ole nii elurõõmus. (Int1)

Halvasti, kohutavalt, isegi. Jah, masendavalt lihtsalt. Päike on elutähtis. (Int8)

Jume ja päevitamise seotud automaatsed emotsioonid. Intervjuudest ilmnem, et pruun jume tekitab erinevaid automaatseid emotsioone - nii positiivseid kui negatiivseid. Pruun jume seostub uhkuse ja aktiivselt veedetud suvega, ent kahvatu nahk võib tekitada ebamugavust võrdluses teistega.

Jume seost positiivsete emotsioonidega ja aktiivse suvega illustreerivad alljärgnevad tsitaadid.

Tavaliselt enamustele tüdrukutele meeldib see, kui neil on mingi kindel jume [...] ta on pigem nagu uhke selle üle. [...] Et pigem inimestele meeldib, kui nad on nii jumekamad (Int6)

Sest selle jumekusega seostub ka see, et noh, ilmselgelt ma sain siis palju päikest, see tähendab [...] mu emotsioonid olid head, ma olin rõõmus. (Int7)

[...] see on nagu märk sellest, et ta on palju õues viibinud [...] (Int5)

Sellega seostub nagu ka mingisugune asi, mis ei ole nii-öelda nähtav [...] ta oli aktiivne, ta käis palju väljas, ta oli päikse käes. [...] ilmselgelt inimene, kes ei saanud suve lõpuks jumekaks, see ka peegeldab kuidagi tema enda käitumist, mida ta tegi või kus ta käis. (Int7)

[...] et ma olen käinud ja teinud väga palju asju. Et ma olen nagu „vaata, et ma olen täiesti teistmoodi“. (Int8)

Üks intervjuueeritav kirjeldas, kuidas kahvatu nahaga seotud ebamugavus ei teki alati välise surve tõttu, vaid võib käivituda automaatselt võrdluses teiste inimestega:

See tundub selline probleem, mis tekib siis, kui sa hakkad vaatama teisi. [...] Et kui su pinginaaber on väga-väga pruun, siis sa muidugi vaatad enda nahka ja võib-olla paned käed kõrvuti [...] (Int7)

Kultuurilised tegurid. Intervjuudes hinnati Eesti suve lühikeseks, mis tekitas automaatse tunde, et suve tuleb maksimaalselt ära kasutada ning suvel ei tohi lasta raisku minna.

Eestis, just eestlane, siis kui on need haruldased päevad suvel, kui on päike, siis ma arvan, et kõik eestlased ikka tahavad sellest kõike võtta. (Int3)

[...] vaadates teisi inimesi, et kuidagi nad õigustavad seda päevitamist sellega, et kui kolm neljandikku aastast on kuidagi pime ja et võiks vähemalt nagu selle osa siis kuidagi kiiresti ära teha. (Int4)

Päikesekaitse kui ebamugav kogemus. Erinevad automaatsed kehalised ja meelelised tunded takistavad samuti PKK rakendamist. Vastumeelsust tekitab näiteks päikesekreemi rasvasus.

[...] mind just häirib see nagu, kui nagu rasvane see on ja see, et sa paned peale ja siis käed on ju [...] see mind nii häirib. (Int3)

Ebamugavaks hinnati ka pikkade katvate riiete ja mütsi kandmine suvel.

Ma vahepeal olen nagu pikemat seelikut kandnud, aga siis on ka ikkagi nagu see, et see ei, ei hinga väga [...] Ma arvan, et seda saab kindlasti parandada [...] saan soetada õhulisemaid riideid, aga ma hetkel ei ole selleni jõudnud. (Int3)

[...] kui suvel nagu, kui väga palav on, [...] siis ma tean, et ma peaksin panema pikad riided, aga ma nagu [...] ma ei taha... kui ma saangi selle päiksepiste, siis mulle ei meeldi see tunne. (Int5)

[...] kuna siis on lihtsalt palav [...] ma kannan seda õhemat särki või lühemat särki ja panen kuhugi õlgadele päiksekreemi kui kannan pikka särki. (Int6)

Ja siis ma mütsi ka mulle ikka ei meeldi kanda, [...] ma enam ei kannan mütsi ja et ma pigem olen varjus kui et kannan mütsi [...] (Int6)

1.3.4. Käitumislõhe PKK rakendamisel

Eelkirjeldatud COM-B komponentide takistavate tegurite koosmõju kajastub läbiva muustrina, mida nimetatakse käitumislõheks. Käitumislõhe on lõhe teadmiste ja kavasuste ning tegeliku käitumise vahel. Kuigi intervjuueeritavad teadsid, et päikesekaitse on oluline ning samuti väljendasid kavatsust seda kasutada, ilmnnes mitmest intervjuust, et tegelikus käitumises jääb see sageli tegemata.

No, ma tean, [...] et nagu aastaringselt tuleb nagu näol kanda päiksekreemi, aga nagu Eesti talvel, et ma väga ei jaks seda teha, [...] kuigi ma tean, et peaks tegema. (Int3)

Aga mul endal päiksekreemiga niisugust distsipliini pole, et mul on pigem need tagajärjed. (Int8)

Käitumislõhe ilmnnes ka päikesekreemi uuesti kandmisel. Üks intervjuueeritav tõi välja, et kui varasem kaitse on kulunud, jääb kaitse uuendamine sageli tegemata:

[...] ma käisin kogu aeg ujumas, aga ma ei jaksa uuesti panna, siis ma panen uuesti näole, aga ma ei pane kehale. (Int6)

1.4. Arutelu

Käesolev uuring on esimene teadaolev Eestis läbi viidud kvalitatiivne uuring, mis käsitleb noorte teadmisi, uskumusi, riskitaju ja sotsiaalseid norme seoses päikesekaitsekäitumisega. Tulemused näitavad, et PKK-d mõjutavad tegurid ilmnevad kõigis COM-B komponentides. Järgnevas arutelus käsitlem kolme teemat, mis eristusid olulisimana: (1) päevitamist soosivad sotsiaalsed normid, (2) käitumislõhe ja (3) terviseriskide abstraktsus ja kaugus. Need teemad tõstusid intervjuudes korduvalt ning neid kirjeldati isikliku kogemuse kaudu, mitte neutraalselt. Kvalitatiivses uurimistöös tuleneb teema kaal selle tähendusrikkusest, mitte esinemissagedusest (Braun & Clarke, 2006).

1.4.1. Sotsiaalsed normid kui peamine PKK takistus

Päevitamist soosivad sotsiaalsed normid on teaduskirjanduses korduvalt esile toodud noorte PKK peamise takistusena (Støle jt., 2019; Mahler jt., 2008). Käesoleva uuringu tulemused toetavad seda leidu ning lisavad sellele ühe olulise täpsustuse. Nimelt jõuab sotsiaalne norm noorteni kolmest erinevast kanalist: lähisuhted, ühismeedia ja laiem kultuurikontekst. Kõigi kolme kanali ühiseks sõnumiks on arusaam, et pruun jume on edukalt veedetud suve märk. See viitab sellele, et sotsiaalne norm on sügavalt juurdunud ning selle muutmine nõuab sekkumist, mis võtab arvesse kõiki kolme kanalit. Lisaks kirjeldasid mitmed intervjuueeritavad normi mitte ainult välise survena, vaid isikliku soovina. See viitab sellele, et norm on internaliseeritud.

Lähisuhete kanal on sotsiaalse normi kanalite seast kõige isiklikum, sest surve tuleb inimestelt, kellega noor igapäevaselt kokku puutub ja keda ta usaldab. Mitmed intervjuueeritavad kirjeldasid korduvaid kommentaare perekonnalt naha kahvatuse kohta. Selline surve ei ole abstraktne ootus ühiskonnalt, vaid korduv kogemus lähedaste inimestega.

Ühismeedia kanal edastab päevitamist soosivat normi visuaalselt ja pidevalt. Üks intervjuueeritav kirjeldas, kuidas suvel ühismeedias levivad videod loovad mulje, et pruun olemine on kohustuslik standard. Ühismeedia eripära on see, et sotsiaalne norm on pidevalt nähtav (McLoone jt., 2014).

Kultuuriline kanal on kõigist kolmest kõige laiem. Sotsiaalne norm ei tule otseselt survest kellegi poolt, vaid korduse kaudu iseenesestmõistetavaks muutunud arusaamast (Cialdini, 1991).

Intervjueeritavad kirjeldasid, kuidas Eesti lühike suvi loob tunde, et päikest tuleb maksimaalselt ära kasutada. Üks intervjueeritav sõnas tabavalt: „Kultuuri ei muuda enne, kui kultuuri muudetakse” (Int7).

Kõik kolm sotsiaalse normi kanalit koos viitavad sellele, et päevitamist soosiv norm on sügavalt juurdunud ja mitmest suunast korruga tugevdatud. Kuna norm ei tule ainult väljastpoolt, vaid on muutunud osaks noorte endi soovidest ja eelistustest, aktiveerub see automaatselt, ilma teadliku kaalumiseteta. Seetõttu ei muuda seda terviseriskide selgitamine (Dennis jt., 2009; Fernández-Morano jt., 2017; Kirk & Greenfield, 2017). See aitab mõista, miks noored teavad küll nahavähi riskidest, kuid see teadmine ei muuda nende käitumist.

Kuna käesolevas uuringus käsitlesin PKK-d tervikliku käitumiskompleksina, ei võimalda andmed hinnata, kas sotsiaalsed normid mõjutavad kõiki päikesekaitsekäitumisi võrdselt. See on küsimus, mida edaspidised uuringud võiksid täpsemalt uurida.

1.4.2. Käitumislõhe päikesekaitsekäitumises

Käitumislõhe on lõhe teadmiste ja kavatsuste ning tegeliku käitumise vahel. See on käitumisteadustes põhjalikult kirjeldatud nähtus (Sniehotta jt., 2014). Käitumislõhena ei tuvastanud ma eraldi COM-B komponenti, vaid järeldan selle olemasolu erinevatest leidudest. Käitumislõhe tuleneb erinevate PKK-d takistavate tegurite koosmõjust.

COM-B raamistiku vaatenurgast tuleneb käitumislõhe käesolevas uuringus kolme komponendi omavahelisest koosmõjust. Esiteks on teadvustatud motivatsioon üldjuhul olemas: noored teavad, et päikesekaitse on oluline ja väljendavad kavatsust seda kasutada. Teiseks töötab teadvustamata motivatsioon sellele kavatsusele vastu: päevitamissoov, päikesekaitsega seotud ebamugavus ning päikese afektiivne väärtus aktiveeruvad automaatselt olukorras, kus peaks päikesekaitset rakendama, ja kaaluvad üles teadliku kavatsuse. Kolmandaks puudub piisav psühholoogiline võimekus ehk planeerimisoskus on nõrk, mistõttu ei ole ka harjumus välja kujunenud. Seepärast ei tõlgendu teadlik kavatsus automaatseks käitumiseks. Käitumislõhe ületamiseks on seega vaja töötada teadvustamata motivatsiooni ja psühholoogilise võimekuse tasandil ning ei piisa sekkumistest.

Käesolevas uuringus ilmnes käitumislõhe nii üldiselt kui ka konkreetsetes olukordades. Üldiselt teadsid noored, et nad peaksid kasutama päikesekaitset, kuid sageli ei teinud seda. Käitumislõhe

ilmnes aga ka olukordades, kus päikesekaitse kasutamise vajadus oli selgelt teadvustatud, näiteks pärast ujumist jäi päikesekreemi uuesti nahale panemata.

Planeerimisraskused, mida kirjeldasin psühholoogilise võimekuse komponendi all, viitavad sellele, et PKK harjumus ei ole välja kujunenud. Üks intervjueritav kirjeldas seda loogikat tabavalt: „Eks öeldaksegi, et läheb aega 21 päeva, et mingi harjumus tekiks [...] see nõuabki, et sul on 21 päeva järjest olukord" (Int7). Lally & Gardneri (2013) harjumuse teooria järgi kujuneb käitumine automaatseks alles siis, kui käitumine on korduvalt seotud konkreetse kontekstuaalse päästikuga (*contextual cue*). Seega kui harjumus ei ole kujunenud, puudub ka see kontekstuaalne päästik ning käitumine jääb sõltuma teadlikust otsusest. Kahneman (2011) on kirjeldanud, et harjumuspärane käitumine toimib automaatselt ja ilma teadliku pingutuseta, ent teadlik otsustamine nõuab kognitiivset pingutust. Seetõttu on ilma harjumuseta päikesekaitse järjepidev rakendamine oluliselt raskem.

Kontekstuaalse päästiku teadlik loomine on aga võimalik. Gollwitzeri (1999) sõnul kujuneb stabiilne käitumine siis, kui see on seotud konkreetse situatsiooniga ehk kui on olemas selge „kui-siis” seos (*implementation intention*). Käesolevas uuringus ilmnes, et üks osaleja oli edukalt kujundanud harjumuse kanda SPF-kaitsega näokreemi just seetõttu, et see oli seotud tema hommikurutiiniga.

1.4.3. Abstraktsed terviseriskid kui motivatsiooni takistus

Intervjuudest ilmnes üks võimalik seletus, miks terviseriskidest teadmine käitumist ei muuda. Nahavähirisk jääb noortele kaugeks ja abstraktseks, sest selle tagajärjed avalduvad alles kaugemas tulevikus. Üks intervjueritav sõnastas selle tabavalt: „noored [...] ei suudagi sellele tõe au anda ja mõelda, et vot, aga see on mulle kahjulik tulevikus, sest ta otseselt ei ole mulle kahjulik praegu" (Int7). See viitab sellele, et noortel on keeruline langetada otsuseid tuleviku-mina heaolu silmas pidades. Hershfieldi (2011) järgi sarnaneb aju aktiivsus tuleviku-minale mõeldes rohkem sellele, mis tekib võõra inimese peale mõeldes. Sellest saab järeldada, et mida kaugem tundub tulevikurisk, seda vähem puudutab see inimest isiklikult. Hershfield (2011), kes uuris inimeste finantskäitumist, tõi välja, et tema leid selgitab ka inimese tervisekäitumist, sealhulgas päikesekaitsekäitumist.

Intervjuud andsid vihje selle kohta, mis võiks toimida paremini kui abstraktne terviserisk. Noori kõnetas rohkem oht, mille tagajärgi on võimalik teiste inimeste peal näha või mida on ise kogetud. Selleks ohuks on enneaegne vananemine, mida noored pidasid nahavähist mõistetavamaks. Erinevalt nahavähist on enneaegse vananemise ilmingud visuaalselt nähtavad ning seotud

välimuse ja enesekuvandiga, mis on noore inimese jaoks oluline. Sarnaselt toimus isiklik kogemus nahaprobleemiga. Päikeseallergia või akne muutis naha eest hoolitsemise isiklikult tähtsaks ja see kandus edasi ka päikesekaitse kasutamisse. Mõlemal juhul oli ühine nimetaja see, et tagajärg oli isiklikult kogetud või visuaalselt konkreetne, mitte kaugel ja abstraktne. Seda toetab ka McLoone jt. (2014) uuring, kus 9. klassi õpilastel paluti fookusgruppides arutleda erinevate sekkumisformaaside üle. Selgus, et noori puudutas rohkem nahamelanoomiga noorte isiklikud lood, samas kui noortele suunatud turunduskampaaniad ja ühismeedias tehtud sekkumised said madala hinnangu (McLoone jt., 2014).

1.4.4. Olulisimate leidude koosmõju

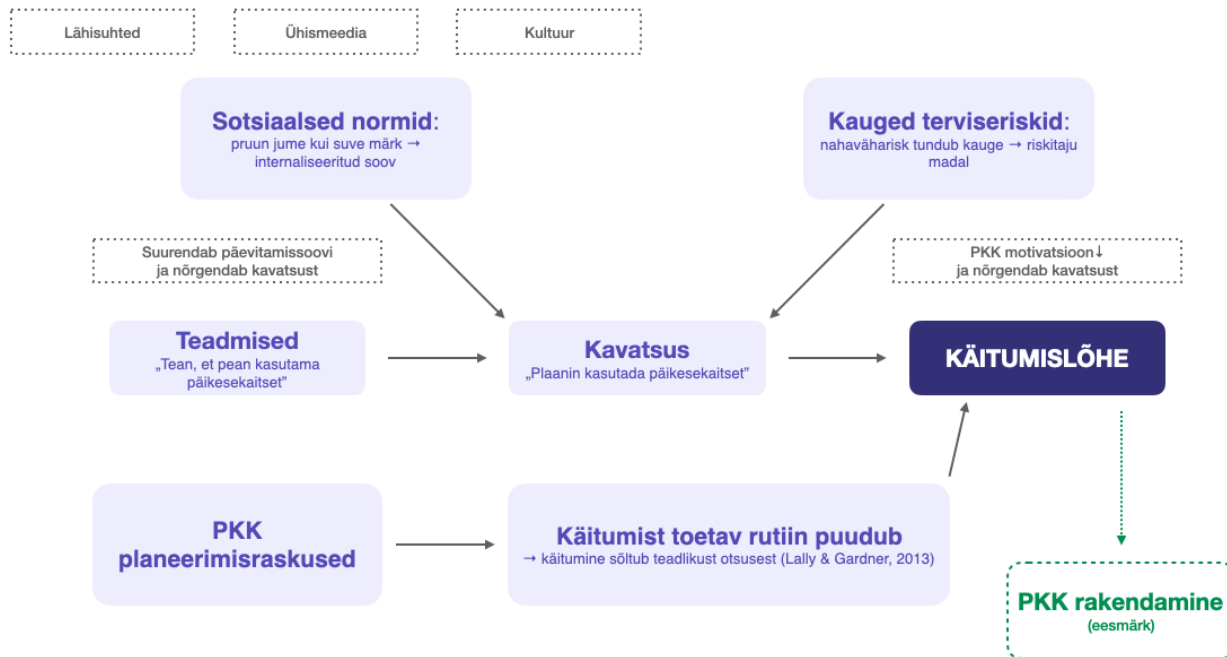
Käesolevas arutelus esile tõstetud PKK-d kujundavad tegurid ei ole üksteisest sõltumatud. Need ei ole kolm eraldiseisvat probleemi, vaid ühe ja sama nähtuse eri tahud, mis moodustavad tervikpildi. Sotsiaalsed normid ja abstraktsed terviseriskid on ebapiisava PKK põhjused ning käitumislõhe on tagajärg.

Sotsiaalne norm loob motivatsioonilise surve päevitada, mis nõrgendab PKK kavatsust, sest sotsiaalne norm ei ole väline surve, vaid peegeldub noore endi soovides. Seega konkureerib soov olla pruun teadmiste ja kavatsustega end kaitsta ning sotsiaalne norm osutub sageli tugevamaks. Madal riskitaju tugevdab seda probleemi veelgi, sest nahavähirisk tundub kaugena ega puuduta heaolu olevikus, mistõttu ei motiveeri see sotsiaalse normi vastu seisma ega harjumust kujundama. Nõrgenenud kavatsus tähendab, et tekib käitumislõhe ehk teadmine ei kandu käitumiseks. Seega ei piisa teadmiste tõstmisest, sest see mõjutab vaid ühte tegurit kolmest.

Eelnevalt kirjeldatud loogika kattub Theory of Planned Behavior (TPB) mudeliga (Ajzen, 1991), mille järgi ennustab käitumist kavatsus, mida kujundavad subjektiivsed normid, hoiakud ja tajutud käitumiskontroll. Käesoleva uuringu leiud peegeldavad kõiki kolme: sotsiaalsed normid nõrgendavad PKK kavatsust, kauged terviseriskid ei kujunda piisavalt tugevat hoiakut PKK suhtes ning planeerimisoskuse puudumine viitab madalale tajutud käitumiskontrollile.

Käesolev uuring kirjeldas iga tegurit eraldi, kuid ei võimaldanud hinnata, kui suur on iga teguri panus PKK kujunemisel võrreldes teistega. Seda võimaldaks uurida kvantitatiivne uuring, mis mõõdab sotsiaalsete normide, käitumisharjumuse kujunemise ja riskitaju seoseid päikesekaitsekäitumisega.

Eeltoodu võtab illustratiivselt kokku Joonis1.



Joonis1. PKK käitumislõhet soodustavad tegurid.

1.4.5. Uuringu tugevused ja piirangud

Käesoleva uuringu peamine tugevus on kvalitatiivne lähenemine, mis võimaldas tuvastada PKK-d kujundavate tegurite sügavust ja nendevahelisi seoseid viisil, mida kvantitatiivne uuring ei oleks võimaldanud. Poolstruktureeritud individuaalintervjuu oli sobiv uurimismeetod potentsiaalselt tundlike teemade käsitlemiseks. COM-B raamistiku kombineerimine temaatilise analüüsiga võimaldas struktureerida tulemusel viisil, mida saab rakendada sekkumiste kavandamisel.

Peamine uurimistöö piirang on valimi homogeensus. Kõik uuringus osalejad olid ühe Tallinna kooli õpilased, mis tähendab, et tulemusel võivad peegeldada eelkõige selle konkreetse kooli sotsiaalset keskkonda ja seal õppivate noorte kogemusi. Samuti on tegemist pigem akadeemiliselt nõudliku kooliga, mistõttu võib osalejate teadlikkuse tase olla keskmisest kõrgem. Mõnes teises koolikeskkonnas võivad PKK-d kujundavad tegurid osaliselt erineda.

Lisaks koosnes valim peamiselt naissoost osalejatest. Abrams jt. (2003) leidsid, et naised on võrreldes meestega rohkem motiveeritud päevitama välimuse pärast, kuid samal ajal kasutavad naised meestest rohkem päikesekreemi. See viitab sellele, et välimuse tähtsus võib toimida naiste jaoks ühtaegu nii PKK toetajana (soov säilitada naha terve välimus ka vanemas eas) kui takistusena (soov olla praegu pruun). Kuna käesolev uuring ei olnud kavandatud soopõhiste erinevuste uurimiseks, ei saa selle põhjal järeldusi teha selle kohta, kas noormeeste PKK

takistused on teistsugused. Huvitaval kombel ilmnes käesolevas uuringus osalenud noormeeste vastusest sarnane vastuolu ehk soov olla pruun konkureeris teadmisega, et nahka tuleks kaitsta. See viitab, et kirjeldatud vastuolu võib olla noorte seas laiemalt iseloomulik, kuid soolisi erinevusi tuleks veel täpsemalt uurida. Edaspidistes uuringutes tasuks soolise tasakaalu tagamiseks kasutada stratifitseeritud valimit, koostades eraldi juhuslikustatud nimekirjad noormeestest ja neidudest.

Viimase piiranguna tuleb märkida, et tulemused põhinevad uuringus osalejate endi hinnangutel oma käitumisele ja hoiakutele. Varasemates uuringutes on leitud, et noored kalduvad oma PKK-d tegelikkusest paremaks hindama (Arthey & Clarke, 1995). See võib tuleneda nii sotsiaalse soovitavuse survest kui ka sellest, et oma käitumise adekvaatne hindamine on iseenesest keeruline. See tähendab, et osalejate tegelik PKK võib olla tagasihoidlikum kui intervjuudest ilmnes. Enesekohaste vastuste veel üks nõrk koht seisneb selles, et inimestel on sageli raske otsesõnu väljendada sotsiaalselt tundlikke hinnanguid, näiteks „valge nahk on ebaatraktiivne”. Selle leevendamiseks kasutasin intervjuudes visuaalseid vinjette, mis võimaldasid osalejatel arutleda hoiakute üle teiste inimeste näitel, ilma et nad peaksid neid otseselt iseendale omistama. See meetod aitab vähendada sotsiaalselt soovitava vastamise survet, kuid ei kõrvalda seda täielikult.

2. Lahenduste kaardistus

2.1. Sekkumisvõimaluste valiku raamistiks

Lahenduste kaardistus lähtub probleemi kaardistuse tulemustest ja Michie jt. (2011) loodud Behavior Change Wheel'i (BCW) loogikast. BCW aitab siduda COM-B analüüsi tulemused konkreetsete sekkumisvõimalustega. Iga COM-B komponent, kus on tuvastatud takistus, vastab teatud sekkumisvõimalustele (Michie jt., 2011). Käesoleva uuringu tulemustest tõstatus kolm peamist sekkumispunkti: sotsiaalsed normid, kauged terviseriskid ja planeerimisoskuse puudumine. Neile vastavaid sekkumisvõimalusi kirjeldan alljärgnevalt

Sotsiaalsed normid kuuluvad COM-B raamistuses sotsiaalse võimaluse (O-So) ja teadvustamata motivatsioon (M-Au) alla. BCW järgi vastavad neile sekkumisvõimalustena modelleerimine (*modelling*) ja veenmine (*persuasion*). Modelleerimine on sobiv sekkumisviis, sest sotsiaalsed normid kujunevad eeskuju ja jäljendamise kaudu. See on sama mehhanism, mida saab kasutada ka sotsiaalse normi ümberkujundamiseks. Veenmine on samuti sekkumisviisina sobiv, sest teadvustamata motivatsioon ei allu ratsionaalsetele argumentidele, kuid reageerib emotsionaalselt laetud sõnumitele, mis loovad uusi assotsiatsioone.

Kauged terviseriskid kuuluvad teadvustatud motivatsiooni (M-Re) alla. Sellele vastab sekkumisvõimalusena veenmine. Kuna probleemiks ei ole teadmiste puudumine, vaid see, et riskid tunduvad kaugena ja ei puuduta noori isiklikult, sobib sekkumine, mis muudab abstraktse riski konkreetseks. Veenmine aitab taaskord anda riskidele isiklikuma tähenduse.

Planeerimisoskuse puudumine kuulub psühholoogilise võimekuse (C-Ps) alla ning selle takistuse kõrvaldamiseks on sobivaks sekkumisvõimaluseks koolitus (*training*). Planeerimisoskus on õpitav oskus ehk noori saab koolitada PKK-d oma igapäevarutiiniga siduma. Seda toetab ka jõustamine (*enablement*), mille abil saab luua käitumist toetava keskkonna (O-Ph), mis vähendaks planeerimise vajadust ja toetaks harjumuse kujunemist.

2.2. Sekkumisvõimalused

2.2.1. Sotsiaalsed normid (O-So, M-Au) - modelleerimine ja veenmine

Sotsiaalseid norme saab mõjutada läbi modelleerimise ja veenmise.

Modelleerimine tähendab eeskujude loomist, millega noored saavad samastuda. Praktikas võiks see väljenduda PKK normaliseerimises noorte seas ühismeedia vahendusel. Reyes-Marcelino jt. (2021) leidsid metaanalüüsis, et sotsiaalsete normide komponent on PKK sekkumistes üks tõhusamaid lähtekohti. Ka intervjuudes toodi välja ühismeedia kõige olulisema kanalina, mille kaudu norm levib. Samuti pakuti välja suunamudijate kaasamist sõnumi edastamisel. McLoone jt. (2014) leidsid samuti, et noored eelistavad ametlike kampaaniate asemel eakaaslaseid oluliste sõnumite allikatena.

Veenmine tähendab PKK kontekstis sõnumeid, mis muudavad PKK emotsionaalselt atraktiivseks. Sõnumid, mis rõhuvad päikesekaitse olulisusele enneaegse vananemise vältimise seisukohalt ning on seetõttu emotsionaalselt olulised, on noorte seas kõige mõjusamad (Asai jt., 2021; Kirk & Greenfield, 2017). Oluline on samuti see, et PKK tähtsust edastavad sõnumid ei häbistaks ega stigmatiseeriks päevitamissoovi. Brewis & Wutich (2019) on rahvatervise sekkumiste kontekstis rõhutanud, et häbistamise ja stigma kasutamine käitumise muutmise vahendina töötab sageli soovitud eesmärgile vastu.

2.2.2. Kauged terviseriskid (M-Re) - veenmine

Teadvustatud motivatsiooni tasemel ei ole probleemiks teadmiste puudumine, vaid see, et terviseriskid tunduvad kaugel ja abstraktsena. Selle takistuse eemaldamiseks on veenmine sobiv sekkumisvõimalus, sest eesmärgiks on muuta abstraktne risk isiklikuks ja konkreetseks. McLoone jt. (2014) leidsid, et noored eelistavad erinevate sekkumisvõimalustest isiklike lugusid nahamelanoomiga noortest, sest see muudab kaugel riski tajutavamaks. Isiklikud lood eakaaslastest toimivad, sest need suurendavad tajutud isiklikku ohtu (*perceived susceptibility*). Ka käesolevas uuringus osalenud intervjuueeritavad kirjeldasid, et nahavähirisk jääb noorte seas üldiselt kaueks ja abstraktseks, puudutamata neid isiklikult.

Käesoleva uuringu tulemused näitasid samas, et UV-kiirgusest põhjustatud enneaegne vananemine on üks väheseid riske, mis on noorte jaoks juba isiklikult mõistetav ja visuaalselt nähtav. Enneaegse vananemise riski mõistmine on seega PKK-d toetav tegur, mida saab sekkumise kaudu veelgi võimendada. Mahler jt. (2007) ja Lo Presti jt. (2014) on uurinud fotomanipulatsiooni kasutamist sekkumisena. Üks viis on teha noorele ultravioletvalguses foto tema enda näost, mis paljastab juba toimunud, kuid palja silmaga nähtamatu nahakahjustuse. Teine viis on näidata noorele tarkvaraprogrammiga töödeldud fotot, mis kujutab tema nägu enneaegse vananemise tagajärgedega. Mahler jt. (2007) leidsid, et sellised personaliseeritud sekkumised suurendavad noorte PKK kavatsust oluliselt võrreldes sõnumitega, mis rõhuvad üksnes terviseriskidele. Lo Presti jt. (2014) põhjendasid, et fotomanipulatsioon muudab kaugel tagajärjed vahetult nähtavaks.

2.2.3. Planeerimisoskuse puudumine (C-Ps) - koolitus ja jõustamine

Psühholoogilise võimekuse tasandil on sobivad sekkumisvõimalused koolitus ja jõustamine.

Koolitus peaks andma praktilisi oskusi ja teadmisi, mis aitaksid PKK-d igapäevarutiini lõimida. McNoe jt. (2021) süstemaatiline ülevaade gümnaasiumiõpilaste PKK sekkumistest näitas, et hariduslik komponent töötab kõige paremini kombineerituna keskkondliku toetusega. Gollwitzeri (1999) „kui-siis“ plaanide teooria järgi on samuti vaja harjumuspärase käitumise juurutamiseks luua konkreetseid situatsioonipõhiseid plaane, näiteks päikesekreemi kasutamine siduda hommikuse pesemisrutiiniga. Praktikas võiks sekkumisena läbiviidav koolitus sisaldada kolme elementi: (1) teadmised UV-kiirguse mõjudest, (2) isiklike takistuste kaardistamine ja (3) konkreetsete „kui-siis“ plaanide koostamine. Selline lähenemine on kooskõlas Pettigrew jt. (2020) uuringuga, kus koolitundi kombineeriti UV-sensorite kasutamine ja mängulised ülesanded, mis andsid positiivseid tulemusi noorte päikesekaitsekäitumises.

Jõustamine tähendab keskkonna kujundamist selliseks, et PKK on selles lihtsasti teostatav ilma eelneva planeerimiseta. Praktikas võiks see väljenduda päikesekreemi kättesaadavaks tegemises, näiteks koolimajas võiks olla õpilastele sarnaselt desinfitseerimisjaamadele kättesaadav ka päikesekreem. Hunkin & Morris (2020) leidsid, et päikesekreemi kättesaadavuse suurendamine koolides suurendab oluliselt selle kasutamist. Päikesekreemi lihtsasti kättesaadavaks tegemine aitab vähendada planeerimise vajadust ning lihtsustab harjumuse kujunemist.

2.3. Hinnangud sekkumiseideele

Kuna uuringu tulemustest tõstasid erinevad sekkumispunktid ja -võimalused, viisin lõpliku sekkumise valikuks läbi analüüsi, et anda hinnang iga sekkumise idee mõjukusele ja teostatavusele. Mõjukuse hindamisel lähtusin kahest kriteeriumist: tõenduspõhisus ja seos uuringus ilmnenu COM-B takistusega. Tõenduspõhisuse all pean silmas seda, mida varasemates uuringutes on leitud sarnaste sekkumiseidee tõhususe kohta noorte PKK kontekstis. Teine mõjukuse kriteerium on see, kas sekkumise idee on suunatud just nende COM-B komponentide muutmisele, mis ilmsid käesoleva uuringu takistustena. Iga tõenduspõhine sekkumise idee ei pruugi olla mõjus, kui see ei ole suunatud olulise käitumismehhanismi muutmisele. Teostatavuse hindamisel lähtusin sellest, kas sekkumine on Eesti kontekstis läbiviidav. Hinnangud põhinevad minu tõlgendusel kirjandusest ja uuringu tulemustest ning on paratamatult subjektiivsed. Kuna käesolev uuring viidi läbi VHK-s, kasutan seda kooli näitena teostatavuse hindamisel. Hinnangud VHK ressursside, prioriteetide ja sekkumiseidee

vastuvõetavuse kohta põhinevad minu kogemuspõhisel hinnangul koolitöötajana, mitte kooli juhtkonna ametlikul seisukohal. Järgnevalt kirjeldan hindamisskaalasid.

Tõenduspõhisuse hindamise skaala:

- Kõrge: kirjanduses on toetust selle sekkumise tõhususe kohta noorte PKK kontekstis.
- Keskmine: kirjanduses on toetust selle sekkumise tõhususe kohta noorte PKK kontekstis, kuid mõju on suurem koos teis(t)e sekkumis(t)ega.
- Madal: kirjanduses on toetust selle sekkumise tõhususe kohta noorte PKK kontekstis, kuid ainult teis(t)e sekkumis(t)ega kombineerituna ehk üksi ei ole tõenäoliselt tõhus.

COM-B seose tugevuse hindamise skaala:

- Kõrge: sekkumine on otseselt suunatud uuringus tuvastatud COM-B takistuse muutmisele.
- Keskmine: sekkumine on kaudselt seotud uuringus tuvastatud COM-B takistusega.
- Madal: sekkumine ei ole suunatud uuringus tuvastatud COM-B takistuse muutmisele.

Teostatavuse hindamise skaala:

- Kõrge: sekkumist saab ellu viia olemasolevate ressurssidega.
- Keskmine: sekkumine on teostatav, kuid nõuab lisaressurssi.
- Madal: sekkumise on teostatav, kuid nõuab oluliselt rohkem ressurssi (näiteks suur eelarve).

Sekkumisideede analüüsi võtab kokku Tabel1.

Tabel1. Hinnangud sekkumiseideele

Tuvastatud takistus / toetav tegur	COM-B	BCW sekkumisvõimalus	Sekkumiseidee	Mõjukus – tõendus põhjus	Mõjukus – seos COM-B takistusega	Teostatavus
Sotsiaalsed normid: pruun jume kui suve märk; internaliseeritud soov päevitada (takistav tegur)	O-So M-Au	Modelleerimine Veenmine	UV-kiirguse ja enneaegse vananemise seosele keskenduv ühismeedia kampaania eakaaslastest suunamudijatega	KÕRGE Noortele suunatud sekkumised, mis rõhutavad UV-kiirguse kahjulikule mõjule välimusele, on väga tõhusad Asai jt., 2021; Kirk & Greenfield, 2017). Sotsiaalsete normide komponent on PKK sekkumistes tõhusaim lähtekoht (Reyes-Marcelino jt., 2021). Sõnumid eakaaslastelt on noorte jaoks usaldusväärsemad kui ametlikud kampaaniad (McLoone jt., 2014).	KÕRGE Sekkumine on otseselt suunatud takistusele, mõjutades samaaegselt kahte COM-B komponenti. Sotsiaalse võimaluse (O-So) tasandil kujundab see normi viisil, mis muudab PKK eakaaslaste seas aktsepteeritud käitumiseks. Teadvustamata mot. (M-Au) tasandil loob uusi automaatseid emotsionaalseid seoseid PKK ja välimusega.	KESKMINE Sekkumise läbiviimine eeldab koostööd suunamudijatega ja nõuab arvatavasti lisaressursse, kuid on Eesti kontekstis realistlikult teostatav.
Kauged terviseriskid: nahavähirisk tundub abstraktne ja kaugel (takistav tegur)	M-RE	Veenmine	Isiklikud lood ja kogemused eakaslastelt	KESKMINE Isiklikud lood ja kogemused mõjutavad noorte PKK kavatsusi positiivselt, kuid mõju on tugevam kombineeritult teiste sekkumistega, eelkõige koos sotsiaalsete normide muutuse ja enesetõhususe toetamisega (Lemal & Van den Bulck, 2010)	KÕRGE Sekkumine on otseselt suunatud takistusele ehk aitab suurendada tajutud isiklikku ohtu (<i>perceived susceptibility</i>), muutes abstraktse ja kaugena tunduv nahavähirisk ja/või enneaegse vananemise risk muudetakse konkreetseks ja isiklikuks.	KESKMINE Sekkumine on Eesti kontekstis realistlikult teostatav, kuid nõuab sisukat eeltööd ja eetiliste aspektide läbimõtlemit.
Enneaegse vananemise risk: noorte jaoks isiklikult mõistetav (toetav tegur)	M-RE	Veenmine	Fotomanipulatsioon, mis visualiseerib enneaegse vananemise tagajärgi noore enda foto põhjal	KESKMINE Mahler jt. (2007) on näidanud, et UV-fotograafia ja „vanandatud“ fotod suurendavad noorte PKK kavatsusi, kuid pikaajaline käitumismuutus on nõrgem. Mõju on tugevam koos hariduskomponendiga (Mahler jt., 2005).	KÕRGE Sekkumine on suunatud takistusele kaudse mehhanismi kaudu: kuna nahavähirisk jääb noortele abstraktseks, kasutatakse enneaegset vananemist vahendina, mis muudab UV-kiirguse mõjud visuaalselt nähtavaks ja isiklikult puudutavaks, suurendades	KESKMINE Sekkumine on Eesti kontekstis realistlikult teostatav; kättesaadav on tarkvara, mille abil teostada fotomanipulatsioone, ent vajalik on personaliseeritud lähenemine iga

Tuvastatud takistus / toetav tegur	COM-B	BCW sekkumisvõimalus	Sekkumisidee	Mõjukus – tõendus põhjus	Mõjukus – seos COM-B takistusega	Teostatavus
					veelgi juba olemasolevat motivaatorit PKK-d kasutada.	sekkumises osaleja foto kasutamine), mis nõuab sisukat eeltööd, sh mõne tehnilise lahenduse väljatöötamist.
Planeerimisoskuse puudumine: PKK ei ole seotud igapäevarutiiniga (takistav tegur)	C-Ps	Koolitus	Praktiline koolitund	<p>● KESKMINE</p> <p>Hariduslik komponent töötab kõige paremini kombineerituna keskkondliku toetusega (McNoe jt., 2021). Üksi rakendatuna on sekkumise mõju piiratud.</p>	<p>● KÕRGE</p> <p>Sekkumine on otseselt suunatud takistusele; praktiline koolitund annab praktilisi oskusi ja teadmisi, mis toetavad PKK rutiinset rakendamist.</p>	<p>● KÕRGE</p> <p>Sekkumine on Eesti kontekstis realistlikult teostatav; koostöö koolidega on realistlik; lühiformaat on õppekavasse integreeritav. VHK kontekstis on sekkumine teostatav. Koolis on teatud määral tervisedenduse tundide kogemus. Kooli töötaja kaasamine sekkumise läbiviimisesse lihtsustab tõenäoliselt elluviimist.</p>
Planeerimisoskuse puudumine: päikesekaitsevahend ei ole seetõttu alati käepärast (takistav tegur)	C-PS O-PH	Jõustamine	Päikesekreemi „jaamad“ kooliruumides	<p>● KESKMINE</p> <p>Päikesekreemi kättesaadavuse suurendamine koolides suurendab selle kasutamist (Hunkin & Morris, 2020), kuid on tõhusam kombineerituna haridusliku komponendina (McNoe jt., 2021).</p>	<p>● KÕRGE</p> <p>Sekkumine on otseselt suunatud takistusele; päikesekaitsevahendi käepäraseks muutmise toetab harjumuse kujunemist.</p>	<p>● KÕRGE</p> <p>Sekkumine on Eesti kontekstis realistlikult teostatav. Võimalik on teha koostööd mõne nahahooldustooteid müüva ettevõttega päikesekreemi „jaamade“ paigaldamiseks, mistõttu on kulu madal.</p>

Tuvastatud takistus / toetav tegur	COM-B	BCW sekkumis- võimalus	Sekkumisidee	Mõjukus – tõenduspõhisus	Mõjukus – seos COM-B takistusega	Teostatavus
						<p>VHK kontekstis on sekkumine teostatav. Koolil on mitu koolimaja, kus on ühiselt kasutatavaid ruume, mis sobivad päikesekreemi „jaamade“ paigaldamiseks.</p>

2.4. Sekkumise valik ja põhjendus

Sekkumisideede hindamise tulemusena valisin lõplikuks sekkumiseks suunamudijatega koostöös läbiviidava ühismeedia kampaania. Valiku peamine argument on see, et sotsiaalsed normid on käesoleva uuringu üheks keskseks leiuks. Sotsiaalsed normid on noorte PKK üheks peamiseks takistuseks ning sotsiaalne norm ei toimi välise survega, vaid on internaliseeritud isikliku soovina, mis aktiveerub automaatselt. Sellist tüüpi takistust ei muuda teadliku motivatsiooni ega kognitiivse võimekuse tasandil toimivad sekkumised. Valitud sekkumine töötab aga täpselt samal mehhanismil, millel sotsiaalne norm kujuneb ehk eeskuju ja jäljendamise kaudu. Lisaks on see ainus siin töös analüüsitud sekkumisideedest, mis mõjutab korraga kahte COM-B komponenti ehk sotsiaalset võimalust ja teadvustamata motivatsiooni.

Täiendav argument valiku kasuks on see, et käesoleva uuringu intervjuudest kõlas samuti idee, et suunamudijat ning eakaaslastest sisuloojad on mõjus kanal, mille kaudu noori kõnetada ja nende PKK-d toetada. McLoone jt. (2014) uuring, mille kohaselt noored eelistavad eakaaslaste sõnumikandjatena, toetab seda mõtet.

3. Mõju-uuringu visioon

3.1. Mõju-uuringu eesmärgid ja uurimisküsimused

Mõju-uuringu eesmärgiks on hinnata suunamudijatega koostöös läbiviidud ühismeedia kampaania mõju Eesti noorte päikesekaitsekäitumisele ja sellega seotud hoiakutele.

Mõju-uuring võiks tõstatada järgmised uurimisküsimused:

- 1) Kas noorte PKK on sagedasem pärast sekkumist võrreldes sekkumisele eelnenud tasemega?
- 2) Kas noored tajuvad pärast sekkumist PKK-d eakaaslaste seas a) tavapärasema ja b) aktsepteeritud käitumisena kui enne sekkumist?
- 3) Kas noorte hoiakud PKK suhtes on muutuvad pärast sekkumist positiivsemas suunas, st kas nad hindavad PKK-d: a) varasemast olulisemaks ja b) vähem tülikaks?

Mõju-uuring ei hinda nahavähiga seotud tulemusi ega pikaajalisi käitumismuutusi, vaid hindab lühiajalisi muutusi PKK sageduses, hoiakutes ja tajutud sotsiaalses normis.

3.2. Mõju-uuringu meetod

Mõju-uuringu läbiviimiseks sobib disain, kus tulemuste mõõtmine toimub nii enne sekkumist kui ka pärast sekkumist, kontrollrühma ei kaasta (*one-group pre-post design*). Kontrollrühma kasutamine ei ole avaliku ühismeedia kampaania tõttu põhjendatud, sest kampaania levikut ei saa piirata selliselt, et kontrollrühm sellega kokku ei puutu.

Mõõtmised toimuvad kolmel korral: (1) enne kampaaniat, (2) vahetult pärast kampaaniat ja (3) kuus kuud hiljem. Käitumise muutuse transteoreetilise mudeli kohaselt on muutuse püsivuse kinnitamiseks vajalik vähemalt 6-kuuline järelmõõtmine, sest lühiajalised järelmõõtmised võivad näidata vaid ajutist efekti (Prochaska & DiClemente, 1983). Igas mõõtmispunktis hinnatakse PKK sagedust, hoiakuid PKK suhtes ja tajutud sotsiaalseid norme.

Uuringudisaini piiranguks on see, et ilma kontrollrühmata ei saa välistada, et mõõdetud tulemused tulenevad mõnest muust tegurist peale sekkumise.

3.3. Valim

Sihtrühmaks valisin gümnaasiumiealised Eesti noored. Osalejaid võiks värvata erinevate piirkondade koolidest. Sihtrühma valiku taga on kaks põhjust: esiteks on teismeeast täiskasvanuikka siirdumine periood, mil PKK harjumused alles kujunevad välja, mistõttu on sihtrühm sekkumisele vastuvõtlikum, ja teiseks lähtub valik käesoleva uuringu valimist, mistõttu on uuringutulemused just selle vanuserühma kohta kõige usaldusväärsemad.

3.4. Sekkumise kirjeldus

Sekkumine on ühismeedia kampaania, milles osalevad Eesti noore jaoks tuntud suunamudijad. Kampaania täpne sisu vajab veel põhjalikumat eeltööd, kuid alljärgnevalt on esitatud esialgne visioon sekkumisest.

Kampaania koosneb kahest osast. Esimene osa kampaaniast näitab suunamudija isikliku kogemust UV-fotograafiaga. Suunamudija teeb UV-valguse abil foto oma näost, mis paljastab palja silmaga nähtamatud nahakahjustused. Seda fotot jagab suunamudija ühismeedias koos autentse reaktsiooniga. Suunamudija reaktsioon toimib modelleerimisena ehk noor näeb, et talle sümpaatne eakaaslane võtab teemat tõsiselt. Samal ajal muudab UV-foto abstraktse tulevikuriski visuaalselt nähtavaks ja isiklikult puudutavaks.

Teine osa kampaaniast on noorte endi kaasamine. Neile luuakse võimalus lasta teha endast UV-foto, näiteks koolides eraldi korraldatud „fotosessioonide” raames. Noori julgustatakse neid fotosid ühismeedias jagama, mistõttu jõuab UV-kiirguse kahjuliku mõju teema rohkemate noorteni. Koolide kaasamine loob võimaluse lisada ka hariduslik komponent, näiteks praktiline koolitund, kus noored kaardistavad oma isiklikud PKK takistused ja koostavad konkreetseid plaanid PKK sidumiseks igapäevarutiiniga. See osa kampaaniast on pigem boonus ja kampaania on teostatav ka ilma selleta, kuid kui see osaliseltki õnnestuks mõnes koolis, tugevdaks isiklik kogemus sekkumise mõju märkimisväärselt.

Kampaania ja mõju-uuringu koordineerimiseks võiks sobida TAI koostöös koolidega. TAI-l on rahvatervise kampaaniate läbiviimise kogemus ja ressursid. Koolid aga tagavad sihtrühmani jõudmise ja sekkumise kohandamise kooli konteksti.

3.5. Mõõdikud

Täpsem mõõdikute valik vajab veel põhjalikumat eeltööd, kuid kirjeldan alljärgnevalt, milliseid mõõdikuid võiksid sobida esialgse mõju-uuringu visiooni teostamiseks.

PKK sageduse mõõtmiseks sobib Sun Protection Behavior Scale (SPBS; Maddock jt., 1998), mis on valideeritud kooliõpilaste valimil. Küsimustik koosneb üheksast küsimusest, mis mõõdavad viiepallisel Likerti skaalal päikesekreemi kasutamist, varju otsimist ja kaitsva riietuse kandmist.

Hoiakute mõõtmiseks sobib hästi küsimustik CHACES (Blázquez-Sánchez jt., 2020), mis on valideeritud kahel eraldi valimil: täiskasvanutel (18+) ja noortel vanuses 11-17 eluaastat. Küsimustik hindab hoiakuid päikesekaitse ja päevitamise suhtes. See küsimustik sobib hästi käesoleva mõju-uuringu konteksti, sest see eristab hoiakuid PKK olulisuse ja PKK tülikuse kohta.

Oluline on märkida, et kumbki eelnevalt kirjeldatud küsimustikest ei ole eesti keelde ja kultuuriruumi adapteeritud.

Tajutud sotsiaalsete normide hindamiseks ei leidnud ma sobivat olemasolevat mõõdikut, ent sobida võiks lihtne enesekohane küsimustik, mis palub uuringus osalejal hinnata (1) kui tavapärasesena tajub ta PKK-d oma eakaaslaste seas ja (2) kui aktsepteerituna tajub ta päikesekaitset kasutatavat noort oma eakaaslaste poolt. Mõlema aspekti hindamiseks võiks olla küsimustikus erinevalt sõnastatud väited, millega nõustumist vastaja hindab Likerti skaalal.

Mõõdikute abil kogutud andmeid saab analüüsida korduvmõõtmise dispersioonanalüüsiga, et võrrelda kõigi kolme mõõdiku keskmisi hinnanguid kolmel mõõtmiskorral: enne sekkumist, vahetult pärast sekkumist ja kuus kuud hiljem. See võimaldab hinnata, kas sekkumisega kaasnesid statistiliselt olulised muutused PKK sageduses, hoiakutes ja sotsiaalsetes normides ning kas need muutused on püsivad.

3.6. Järeldused ja edasised sammud

Käesoleva mõju-uuringu visioon on esialgne ning nõuab veel põhjalikku eeltööd enne elluviimist. Eelkõige peab täpsustama veel sekkumise sisu, kuid ka uuringuprotseduur vajab detailsemat planeerimist. Kuna sekkumine on üsna ressursimahukas, tasub teha enne täismahus mõju-

uuringu läbiviimist pilootuuring, mis võimaldaks täpsustada sekkumise sisu, mõõdikuid ja uuringuprotseduuri.

Juhul, kui mõju-uuring näitaks, et kampaaniaga kaasnevad statistiliselt olulised muutused noorte PKK sageduses, hoiakutes ja/või tajutud sotsiaalsetes normides, on järgmiseks sammuks hinnata sekkumise mõju pikemas perspektiivis. Oluline on teada, kas ilmnenud muutused püsivad ka näiteks aasta(d) pärast kampaania lõppu. Juhul, kui muutused püsivad, on põhjendatud kampaania laiendamine suuremale sihtrühmale.

Juhul, kui mõju-uuring ei näitaks, et kampaania toob statistiliselt olulisi muutusi, on see samuti väärtuslik leid. Sel juhul tasub uurimist, kas ühismeedia kampaania on üleüldse sobiv sekkumisviis ja/või -kanal või tuleks mõju esile siis, kui see on seotud täiendava(te) sekkumis(t)ega.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Abroms, L., Jorgensen, C. M., Southwell, B. G., Geller, A. C., & Emmons, K. M. (2003). Gender differences in young adults' beliefs about sunscreen use. *Health Education & Behavior, 30*(1), 29–43. <https://doi.org/10.1177/1090198102239257>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- American Cancer Society. (2026). *Key statistics for melanoma skin cancer*. <https://www.cancer.org/cancer/types/melanoma-skin-cancer/about/key-statistics.html>
- Armstrong, B. K., & Kricger, A. (2001). The epidemiology of UV induced skin cancer. *Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology, 63*(1–3), 8–18. [https://doi.org/10.1016/S1011-1344\(01\)00198-1](https://doi.org/10.1016/S1011-1344(01)00198-1)
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arthey, S., & Clarke, V. A. (1995). Suntanning and sun protection: A review of the psychological literature. *Social Science & Medicine, 40*(2), 265–274. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)E0063-X](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)E0063-X)
- Asai, Y., Armstrong, D., McPhie, M. L., Xue, C., & Rosen, C. F. (2021). Systematic review of interventions to increase awareness of ultraviolet radiation-induced harm and protective behaviors in post-secondary school adults. *Journal of Cutaneous Medicine and Surgery, 25*(4), 424–436. <https://doi.org/10.1177/1203475420988863>
- Blázquez-Sánchez, N., Rivas-Ruiz, F., Bueno-Fernández, S., Arias-Santiago, S., Fernández-Morano, M. T., & de Troya-Martín, M. (2020). Validation of a questionnaire designed to study knowledge, attitudes, and habits related to sun exposure among young adults: The CHACES questionnaire. *Actas Dermo-Sifiliográficas, 111*(7), 579–589. <https://doi.org/10.1016/j.ad.2020.02.002>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brewis, A., & Wutich, A. (2019). Why we should never do it: Stigma as a behaviour change tool in global health. *BMJ Global Health, 4*(5), e001911. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2019-001911>
- Buller, D. B., Cokkinides, V., Hall, H. I., Hartman, A. M., Saraiya, M., Miller, E., Paddock, L., & Glanz, K. (2011). Prevalence of sunburn, sun protection, and indoor tanning behaviors among Americans: Review from national surveys and case studies of 3 states. *Journal of the American Academy of Dermatology, 65*(5 Suppl 1), S114–S123. <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2011.05.033>
- Bränström, R., Brandberg, Y., Holm, L., Sjöberg, L., & Ullén, H. (2001). Beliefs, knowledge and attitudes as predictors of sunbathing habits and use of sun protection among Swedish adolescents. *European Journal of Cancer Prevention, 10*(4), 337–345. <https://doi.org/10.1097/00008469-200108000-00007>
- Calder, K., & Aitken, R. (2008). An exploratory study of the influences that compromise the sun protection of young adults. *International Journal of Consumer Studies, 32*(6), 579–587. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2008.00699.x>

- Challapalli, S. D., Shetty, K. R., Bui, Q., Osazuwa-Peters, N., & Boakye, E. A. (2023). Sun protective behaviors among adolescents and young adults in the United States. *Journal of the National Medical Association, 115*(4), 353–361. <https://doi.org/10.1016/j.jnma.2023.04.002>
- Cialdini, R. B., Kallgren, C. A., & Reno, R. R. (1991). A focus theory of normative conduct: A theoretical refinement and reevaluation of the role of norms in human behavior. *Advances in Experimental Social Psychology, 24*, 201–234. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60330-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60330-5)
- Cust, A. E., Jenkins, M. A., Goumas, C., Armstrong, B. K., Schmid, H., Aitken, J. F., Giles, G. G., Kefford, R. F., Hopper, J. L., & Mann, G. J. (2011). Early-life sun exposure and risk of melanoma before age 40 years. *Cancer Causes & Control, 22*(6), 885–897. <https://doi.org/10.1007/s10552-011-9762-3>
- Dennis, L. K., Lowe, J. B., & Snetselaar, L. G. (2009). Tanning behavior among young frequent tanners is related to attitudes and not lack of knowledge about the dangers. *Health Education Journal, 68*(3), 232–243. <https://doi.org/10.1177/0017896909345195>
- Fernández-Morano, T., Rivas-Ruiz, F., de Troya-Martín, M., Blázquez-Sánchez, N., Padilla Ruiz, M., & Buendía-Eisman, A. (2017). Adolescents' attitudes to sun exposure and sun protection. *Journal of Cancer Education, 32*(3), 596–603. <https://doi.org/10.1007/s13187-015-0976-z>
- Fitch-Martin, A. R., Menger, L. M., Loomis, A. D., Hartsough, L. E. S., & Henry, K. L. (2018). "We don't really do anything unless it's really bad": Understanding adolescent sun protective knowledge, attitudes and behaviors in the U.S. *Journal of Primary Prevention, 39*(4), 371–386. <https://doi.org/10.1007/s10935-018-0515-x>
- Friedli, A., Fournier, E., Hutson, T. H., & Jeannot, E. (2024). Sun exposure and challenges of sun protection in adolescents and young adults: A prevalence observational study. *Medicine International, 4*(6), 71. <https://doi.org/10.3892/mi.2024.195>
- Gamage, N., Nguyen, R., Clare, I. M., Lucas, R. M., Strickland, M., Granich, J., & Gorman, S. (2021). Sun-health behaviours and attitudes towards sun safety amongst Australian teenagers: A qualitative update. *BMC Research Notes, 14*(1), 349. <https://doi.org/10.1186/s13104-021-05764-9>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Helgadottir, H., Ghiasvand, R., Robsahm, T. E., Falk, R. S., Lindqvist, E., Hofmann, U., & Hansson, J. (2024). Melanoma incidence and mortality trends among patients aged 59 years or younger in Sweden. *JAMA Dermatology, 160*(10), 1079–1087. <https://doi.org/10.1001/jamadermatol.2024.2980>
- Hershfield, H. E. (2011). Future self-continuity: How conceptions of the future self transform intertemporal choice. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1235*(1), 30–43. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06201.x>
- Holman, C. D. J., & Armstrong, B. K. (1984). Cutaneous malignant melanoma and indicators of total accumulated exposure to the sun: An analysis separating histogenetic types. *Journal of the National Cancer Institute, 73*(1), 75–82. <https://doi.org/10.1093/jnci/73.1.75>
- Hughes, R., & Huby, M. (2004). The construction and interpretation of vignettes in social research. *Social Work and Social Sciences Review, 11*(1), 36–51.

- Hunkin, H., Pollock, K., & Scupham, R. (2020). The National SunSmart Schools Program: Impact on sun protection policies and practices in Australian primary schools. *Health Promotion Journal of Australia, 31*(2), 251–257. <https://doi.org/10.1002/hpja.291>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Karimkhani, C., Green, A. C., Nijsten, T., Weinstock, M. A., Dellavalle, R. P., Naghavi, M., & Fitzmaurice, C. (2017). The global burden of melanoma: Results from the Global Burden of Disease Study 2015. *British Journal of Dermatology, 177*(1), 134–140. <https://doi.org/10.1111/bjd.15510>
- Khlat, M., Vail, A., Parkin, M., & Green, A. (1992). Mortality from melanoma in migrants to Australia: Variation by age at arrival and duration of stay. *American Journal of Epidemiology, 135*(10), 1103–1113. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a116210>
- Kirk, L., & Greenfield, S. (2017). Knowledge and attitudes of UK university students in relation to ultraviolet radiation (UVR) exposure and their sun-related behaviours: A qualitative study. *BMJ Open, 7*(3), e014388. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014388>
- Lally, P., & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychology Review, 7*(Suppl 1), S137–S158. <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.603640>
- Lemal, M., & Van den Bulck, J. (2010). Testing the effectiveness of a skin cancer narrative in promoting positive health behavior: A pilot study. *Preventive Medicine, 51*(2), 178–181. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.04.019>
- Lo Presti, L., Chang, P., & Taylor, M. F. (2014). Young Australian adults' reactions to viewing personalised UV photoaged photographs. *Australasian Medical Journal, 7*(11), 454–461. <https://doi.org/10.4066/AMJ.2014.2253>
- Mahler, H. I. M., Kulik, J. A., Harrell, J., Correa, A., Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (2005). Effects of UV photographs, photoaging information, and use of sunless tanning lotion on sun protection behaviors. *Archives of Dermatology, 141*(3), 373–380. <https://doi.org/10.1001/archderm.141.3.373>
- Mahler, H. I. M., Kulik, J. A., Gerrard, M., & Gibbons, F. X. (2007). Long-term effects of appearance-based interventions on sun protection behaviors. *Health Psychology, 26*(3), 350–360. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.26.3.350>
- Mahler, H. I. M., Kulik, J. A., Butler, H. A., Gerrard, M., & Gibbons, F. X. (2008). Social norms information enhances the efficacy of an appearance-based sun protection intervention. *Social Science & Medicine, 67*(2), 321–329. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.03.037>
- McLoone, J. K., Meiser, B., Karatas, J., Sousa, M. S., Zilliacus, E., & Kasparian, N. A. (2014). Perceptions of melanoma risk among Australian adolescents: Barriers to sun protection and recommendations for improvement. *Australian and New Zealand Journal of Public Health, 38*(4), 321–325. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12209>
- McNoe, B. M., Morgaine, K. C., & Reeder, A. I. (2021). Effectiveness of sun protection interventions delivered to adolescents in a secondary school setting: A systematic review. *Journal of Skin Cancer, 2021*, 6625761. <https://doi.org/10.1155/2021/6625761>

- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, *6*, 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Morriss, S., & Scardamaglia, L. (2025). Sun protection: A practical guide for health professionals. *Australian Prescriber*, *48*(5), 173–178. <https://doi.org/10.18773/austprescr.2025.046>
- Moustaqim-Barrette, A., Elhaj, H., Kanou, M., Netchiporouk, E., & Litvinov, I. V. (2026). Sun exposure and protection practices among youths in Canada. *JAMA Network Open*, *9*(1), e2551872. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.51872>
- Padrik, P., Valter, A., Valter, E., Baburin, A., & Innos, K. (2017). Maliigse nahamelanoomi esinemissagedus ning elulemus Eestis. *Eesti Arst*, *96*(2), 111.
- Patel, A. R., Zaslou, T. L., Wren, T. A. L., Torres, A. S., Tipton, M. S., Barnett, A. A., Ahmad, Z., Omasky, R. F., & Coel, R. A. (2019). A characterization of sun protection attitudes and behaviors among children and adolescents in the United States. *Preventive Medicine Reports*, *16*, 100988. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100988>
- Pettigrew, S., Parnell, A., Strickland, M., Neale, R., & Lucas, R. (2020). The potential of ultraviolet radiation meters in secondary schools as a sun protection intervention mechanism for adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(4), 1137. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041137>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *51*(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Reyes-Marcelino, G., Wang, R., Gultekin, S., Humphreys, L., Smit, A. K., Sharman, A. R., St Laurent, A. G., Evaquarta, R., Dobbins, S. J., & Cust, A. E. (2021). School-based interventions to improve sun-safe knowledge, attitudes and behaviors in childhood and adolescence: A systematic review. *Preventive Medicine*, *146*, 106459. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106459>
- Rodrigues, A., Sniehotta, F. F., & Araujo-Soares, V. (2013). Are interventions to promote sun-protective behaviors in recreational and tourist settings effective? A systematic review with meta-analysis and moderator analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, *45*(2), 224–238. <https://doi.org/10.1007/s12160-012-9444-8>
- Sniehotta, F. F., Pesseau, J., & Araújo-Soares, V. (2014). Time to retire the theory of planned behaviour. *Health Psychology Review*, *8*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.869710>
- Støle, H. S., Nilsen, L. T. N., & Joranger, P. (2019). Beliefs, attitudes and perceptions to sun-tanning behaviour in the Norwegian population: A cross-sectional study using the health belief model. *BMC Public Health*, *19*(1), 206. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6503-0>
- Sung, H., jt. (2021). Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, *71*(3), 209–249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>
- TAI (Tervise Arengu Instituut). (2024). *Vähiregister: Nahamelanoomi esmashaigestumus Eestis 2023*.
- TAI (Tervise Arengu Instituut). (2025). *Nahamelanoomi elumus Eestis 2018–2022*.

- Thoonen, K., Woodhouse, S., Minto, C., Blane, S., & Talati, Z. (2023). Patterns of sun protection behaviours among Australian adolescents and adults over a six-year period. *Current Oncology*, *30*(8), 7178–7188. <https://doi.org/10.3390/currenocol30080520>
- Verplanken, B., & Wood, W. (2006). Interventions to break and create consumer habits. *Journal of Public Policy & Marketing*, *25*(1), 90–103. <https://doi.org/10.1509/jppm.25.1.90>
- Whiteman, D. C., Whiteman, C. A., & Green, A. C. (2001). Childhood sun exposure as a risk factor for melanoma: A systematic review of epidemiologic studies. *Cancer Causes & Control*, *12*(1), 69–82. <https://doi.org/10.1023/A:1008980919928>
- Wichstrøm, L. (1994). Predictors of Norwegian adolescents' sunbathing and use of sunscreen. *Health Psychology*, *13*(5), 412–420. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.13.5.412>
- Wilks, T. (2004). The use of vignettes in qualitative research into social work values. *Qualitative Social Work*, *3*(1), 78–87. <https://doi.org/10.1177/1473325004041133>
- Wojcik, K. Y., Escobedo, L. A., Wysong, A., Heck, J. E., Ritz, B., Hamilton, A. S., Milam, J., & Cockburn, M. G. (2019). High birth weight, early UV exposure, and melanoma risk in children, adolescents, and young adults. *Epidemiology*, *30*(2), 278–284. <https://doi.org/10.1097/EDE.0000000000000963>

LISAD

Lisa1. Intervjuukava

Sissejuhatus ja hoiakute aktiveerimine

- Mis seostub Sul sõnaga „päike“?
- Mis on kõige tähtsam asi, mis Sa päikeselt saad?
- Palun lõpeta järgmine lause: „Kui ma ei saaks minna suvel jooksul kordagi päikese kätte, tunneksin ma end..”

Sotsiaalsete normide uurimine

Grupifoto, päikesepõletusega noor

- Mida Sa sellel fotol märkad? Kas märkad midagi nende inimeste naha juures?
- Keskendume nüüd sellele inimesele, kellel on nähtav päikesepõletus. Kuidas võiks päikesepõletusega inimene end tunda? Mida võiks ta mõelda?
- Mis Sa arvad, kas tema sõbrad märkavad päikesepõletust? Mida võiksid tema sõbrad tema kohta mõelda? Mis Sa arvad, kas teised inimesed, kes temaga kokku puutuvad, märkavad päikesepõletust? Mida võiksid teised inimesed, kes temaga kokku puutuvad, tema kohta mõelda?
- Mida võiks ta mõelda teiste inimeste reaktsioonide peale?

Foto noorest täiskasvanust

Vaata palun seda fotot hetkeks rahulikult. Nüüd palun, et kujutaksid fotol olevat inimest ette kahes erinevas olukorras.

- (1) Kujuta ette, et see inimene märkab, et on suve jooksul päevitunud ja nahal on tekkinud jume.
- Kuidas võiks fotol kujutatud inimene tunda, kui ta märkab, et ta on päevitunud ja jumekas?
- Mida võiksid teised inimesed tema päevitunud välimusest arvata või öelda? Kes need inimesed on?
- Mida võiks see inimene tunda ja/või mõelda nende reaktsioonide peale?

- (2) Kujuta ette, et see inimene märkab, et ta pole suve möödudes üldse päevitunud.
- Kuidas võiks fotol kujutatud inimene tunda, kui ta märkab, et pole suve jooksul üldse päevitunud?
- Mida võiksid teised inimesed tema päevitamata välimusest arvata või öelda? Kes need inimesed on? Mida võiks see inimene tunda ja/või mõelda nende reaktsioonide peale?

Teadmised, riskitaju, käitumine/harjumused, takistused, soodustajad

- Mis seostub Sul sõnaga “päikesekaitse”?
- Milliseid tegevusi võiks nimetada päikesekaitsekäitumiseks?
- Kas ja millal võib päikese käes viibimine muutuda probleemiks? Mis hetkest see võib muutuda probleemiks?

- Kui tähtis on Sinu jaoks oma keha päikese eest kaitsmine?
- Milliseid tegevusi Sina teed / ei tee, et oma keha päikese eest kaitsta?
- Mis on teinud nende tegevuste tegemise Sinu jaoks lihtsaks või meeldivaks? Mis on Sind mõjutanud oma keha päikese eest kaitsma?
- Mis on teinud nende tegevuste tegemise Sinu jaoks keeruliseks või ebameeldivaks? Mis on Sind mõjutanud oma keha päikese eest kaitsmata jätma?
- Kas on mõni tegevus, mis Sa arvad, et peaksid tegema enda keha kaitsmiseks, aga mingil põhjusel Sa seda (alati) ei tee? Mis on peamine põhjus, miks see tegemata jääb? Mis võiks teha selle tegemise lihtsamaks?

- Kuidas tekib inimese nahal päevitus?
- Mida Sa tead päikese UV-kiirguse mõjude kohta? Kas sa tead midagi UV-kiirguse kahjulike mõjude kohta?
- Kas oled kuulnud midagi UV-kiirguse ja nahavähi seostest? Mida oskad selle kohta rääkida? Kui suur on tõenäosus saada nahavähk? Kui tõsine haigus on nahavähk?
- Kas oled kuulnud midagi UV-kiirguse ja naha enneaegse vananemise seostest? Mida oskad selle kohta rääkida? Kui suur on tõenäosus, et kaitsmata päikese käes viibimine viib naha enneaegse vananemiseni?
- Kui tõsine tagajärg on Sinu jaoks naha enneaegse vananemise tunnused (nt on toodud välja nende tunnustena kortsud, naha lõtvumine, pigmendilaigud, ebaühtlane nahatekstuur, katkised kapillaarid)?

Lõpetuseks

- Kas on veel midagi olulist seoses päikese või päikesekaitsega, millest me pole rääkinud, aga mida Sa tahaksid jagada?

Täna Sind väga Sinu aja ja nende põhjalike vastuste eest!

Lisa2. Koodide hierarhiline struktuur COM-B raamistiku komponentide, alakategooriate ja mõju suuna lõikes

COM-B KOMPONENT	KOOD
VÕIMEKUS (C)	
<i>Teadmised UV-kiirguse kohta (C-Ps) – toetavad tegurid</i>	
	· Teadmine, et UV-kiirgus on nahale kahjulik (nahavähk, nahakahjustused)
	· Teadmine, et UV-kiirgus põhjustab naha enneaegset vananemist
	· Teadmine, et päiksepõletus tõstab nahavähki haigestumise riski
	· Teadmine, et UV-kiirguse tugevus mõjutab jume/päiksepõletuse saamise kiirust
	· Teadmine, et UV-kiirgus mõjutab nahka ka pilvise ilma korral
	· Teadmine, et on erinevad SPF-i väärtused
	· Teadmine, et SPF-i soovitatakse kasutada aastaringelt
	· Teadmine, et pruun jume on märk nahakahjustusest
	· Teadmine, et jume tekib UV-kiirguse vastureaktsioonina nahas
<i>Teadmised UV-kiirguse kohta (C-Ps) – takistavad tegurid</i>	
	· Puudulikud teadmised jume tekkimise mehhanismist
	· Puudulikud teadmised UV-kiirguse mõjudest / teadlikkuse tõstmise vajadus
<i>Teadmised päiksepõletuse kohta (C-Ps) – toetavad tegurid</i>	
	· Teadmine, et päiksepõletus tekib kaitseta või kaitset uuendamata päikse käes viibides
	· Teadmine, et päiksepõletus tekib suurema tõenäosusega mitte-katvate riietega
	· Teadmine, et päiksepõletuse tekkimise riski on keeruline õigel ajal ennetada
	· Teadmine, et heleda nahaga inimene ei talu hästi päikest / saab kergesti päiksepõletuse
<i>Puudulikud PKK planeerimis- ja rakendamisoskused (C-Ps) – takistavad tegurid</i>	
	· Päiksekreem ununeb kergesti / pole käepärast / ei panda ennetavalt peale
	· Ei oska arvestada aega, mis kulub päikse käes olemisele
	· Lapseeas vastutas vanem päikesekaitse eest, täiskasvanuks saades pole kujunenud iseseisvat planeerimisoskust
VÕIMALUS (O)	
<i>Füüsiline võimalus (O-Ph) – takistavad tegurid</i>	
	· Päiksekreem on kallid / ei raatsi sellele raha kulutada

COM-B KOMPONENT	KOOD
Sotsiaalsed normid (O-So) – takistavad tegurid	
	· Lähedased kommenteerivad kahvatut nahka / ebapiisavat jumet
	· Kui ümber on väga jumekad inimesed, pöörab see tähelepanu oma kahvatusesele
	· Pruun jume pälvib positiivseid kommentaare ja tähelepanu
	· Ühismeedias leidub pruuni jumet ülistavat sisu
	· Inimesed, kes tähtsustavad jumet, võivad küsida selle puudumise kohta
	· Päevitamine sõpruskonnas/perekonnas normaliseerib seda ja tekitab survet
	· Päevitamiskultuur / kultuur mõjutab inimesi
Sotsiaalsed normid (O-So) – toetavad tegurid	
	· Sotsiaalne reaktsioon päiksepõletusele: kaastunne vs. hukkamõist
	· Päiksepõletus seostub hoolimatusega nahatervise suhtes (vanematel inimestel)
	· Teiste kahvatute nägemine aitab oma kahvatusesega leppida
	· Kui inimene on alati olnud kahvatu, on OK eristuda ka suvel
	· Kahvatu nahk seostub sellega, et nahatüüp ei päevitu jumekaks
	· Kahvatu nahk seostub päiksekreemi kasutamisega
	· Inimesed ei kommenteeri teise päiksepõletust („oma keha = oma mure“)
Noored seksimisvõimaluste hindajatena (O-So*) – toetavad tegurid	
	· Suunamudijad / eakaaslaste sisuloojad saaksid tõsta noorte teadlikkust
	· Teadlased ning teadusuuringud saaksid tõsta teadlikkust
	· Kampaniad saaksid tõsta teadlikkust
	· Koolitunnis UV-mõjudest rääkimine ei tekita õpilastes huvi
MOTIVATSIOON (M)	
Riskitaju (M-Re) – toetavad tegurid	
	· Nahavähki hinnatakse tõsiseks haiguseks
	· Enneaegne vananemine on noorte jaoks aktuaalsem risk kui nahavähk
	· Enneaegne vananemine on kahetsusväärne ja ennetatav / hea PKK kommunikatsioonihook
	· Enneaegne vananemine on nähtav / inimesed hoolivad sellest rohkem
	· Kokkupuude vähiga peres motiveerib SPFi kasutama
	· Arvamus, et noored on üldiselt teadlikud PKKst
Riskitaju (M-Re) – takistavad tegurid	

COM-B KOMPONENT	KOOD
	· UV-kiirguse mõjusid ei osata näha pikas perspektiivis / tänast ilu raske ohverdada
	· Nahavähki haigestumise riski peetakse madalaks / teema jääb kaueks / „lihtsalt jutt“
	· Uskumus: inimesest endast (nt geneetikast) oleneb nahavähi risk
	· Noored alahindavad päikse mõju / ei oska oma tervise pärast muretseda
	· Uskumus: „natuke“ päiksepõletust on OK, aga „palju“ on halb
	· Uskumus: mingis koguses päike teeb head
	· Päikse käes viibimine põhjusel, et teistega koos olla (sotsiaalne motiiv)
Päevitamist vähendavad uskumused (M-Re) – toetavad tegurid	
	· Uskumus: ei peagi end pruuniks päevitama
	· Talvel ei hoolita päevitusest (pikad riided, jume läheb niikuinii ära)
	· Uskumus: õues viibimine ei pea tähendama päikse käes viibimist
Pruuni jume ihaldamisega seotud uskumused (M-Re) – takistavad tegurid	
	· Pruun jume on tähtis / soovitatav / moes (ilustandard)
	· Soov saada pruuniks, kuid mitte päiksepõletust (ambivalentsus)
	· „Natuke kaitset on parem kui mitte midagi“, sest „natuke pruun tahaks ikka olla“
	· Uskumus: „naturaalselt“ (vs. solaariumis) jume saamine on eelistatum
	· Päevitades hoolikam kaitsmine kui lihtsalt väljas olles
Välimus vs. tervis (M-Re) – toetavad tegurid	
	· Tervis on tähtsam kui teiste arvamus
	· Naha tervis hilisemas eas on oluline
	· Naha tervis on olulisem kui jume / vanematel inimestel
Välimus vs. tervis (M-Re) – takistavad tegurid	
	· (Noored) inimesed hoolivad rohkem välimusest kui tervisest
	· Inimesed teevad iluprotseduure vananemise vastu, aga ei kasuta ennetavalt SPFi
PKK kavatsused ja motiivid (M-Re) – toetavad tegurid	
	· Päikesekaitsega seostub: päiksekreem, pikad riided, vari, ajastamine
	· Päiksekreemi kasutamise vajadust seostatakse kõrge UV-indeksi ja päikesepeaistilise ilmaga
	· Päiksepiste oht on motiveerinud kaitsma
	· Uskumus: peab alati päikse eest end kaitsma
	· Päikesekaitset motiveerib kasutama nahaprobleem (akne)

COM-B KOMPONENT	Kood
	· Noored väldivad päevitamist tervise tõttu / päikseallergia motiveeris loobuma
	· Tegevused, mida võiks veel teha, et end paremini kaitsta (nt müts)
Tajutud tõkked ja väärad uskumused PKK kohta (M-Re) – takistavad tegurid	
	· Päiksekreemi uuesti kandmine on tülikas (meigitud nahk / kätepesu / ujumine)
	· Päiksekreemi kandmine kogu kehale on tülikas ja aeganõudev
	· Päiksekreem ei imendu kiiresti nahka ja seetõttu võib loobuda kasutamisest
	· Uskumus: päiksekreemi peavad kasutama eelkõige pikalt õues töötavad inimesed
	· Uskumus: päiksekreem on ainult päiksepõletuse eest kaitsmiseks / osad ei pea seda kasutama
	· Uskumus: aktiivse liikumisega on väiksem risk päiksepõletust saada
PKK motivatsiooni kujundanud kogemused (M-Re) – toetavad tegurid	
	· Veokijuhi foto on tõstnud teadlikkust fotovananemisest
	· Päevitamisest enneaegse vananemise nägemine motiveerib naha eest hoolitsema
Päiksepõletusega seotud kogemused ja reaktsioonid (M-Au) – toetavad tegurid	
	· Päiksepõletus tekitab füüsilist ebamugavust (isiklik kogemus)
	· Päiksepõletus tekitab kahetsust / motiveerib edaspidi kaitsma
	· Päiksepõletusega olla on ebamugav: hirm negatiivse sotsiaalse hinnangu ees
Päiksepõletusega seotud uskumused (M-Au) – takistavad tegurid	
	· Päiksepõletuse saamine on tavaline nähtus / teised märkavad seda
PKK harjumused ja rutiinid (M-Au) – toetavad tegurid	
	· Lähedane inimene/pereliige mõjutab päikesekaitset kasutama
	· Päikesekaitse on olnud oluline lapsest saati / lapseeas vastutas vanem
	· Päiksekreemi kasutamine on harjumuspärane / igapäevane aastaringne praktika
	· Noored kasutavad SPFi.
	· Päiksekreemi lõhn on meeldiv
Pruuni jume ihalus (M-Au) – takistavad tegurid	
	· Positiivsed emotsioonid seotud pruuni jumega (rõõm, uhkus)
	· Jume / päiksepõletus seostub suve, aktiivse õuesolemise ja reisiga
	· Päevitada ei meeldi, aga tegevuse käigus pruuniks saada meeldib
Päikse afektiivne väärtus (M-Au) – takistavad tegurid	
	· Päikse käes viibimine on emotsionaalselt positiivne kogemus / energiat andev

COM-B KOMPONENT	KOOD
	· Päikse käes on mõnus peesitada (ilma päevitamise eesmärgita)
Päevitamise vältimine (M-Au) – toetavad tegurid	
	· Noored väldivad päevitamist, sest ei meeldi / palavus on ebameeldiv
Suvi ja kultuur (M-Au) – takistavad tegurid	
	· „Suve peab ära kasutama“ / inaktiivsus suvel on raiskamine (Eesti kultuurinorm)
Sotsiaalne võrdlus (M-Au) – takistavad tegurid	
	· Kahvatu nahk seostub toas viibimise / inaktiivsusega (sotsiaalne tähendus)
	· Teiste „jumekate“ seas kahvatu olemine tekitab negatiivset emotsiooni / kadedust
	· Noored võrdlevad end rohkem teistega sh välimust / jumekust
Sensoorsed ja automaatsed reaktsioonid (M-Au) – takistavad tegurid	
	· Päiksekreemi rasvasus häirib
	· Pikemaid/kattevaid riideid suvel kanda ei meeldi
	· Mütsi kandmine päikesekaitse eesmärgil on tülikas / ei meeldi

Märkus. O-So* tähistab intervjueeritavate hinnanguid võimalike sekkumiskanalite kohta, mitte olemasolevaid keskkondlikke tegureid.

Lisa3. Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kirti-Ly Jaanson,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „*Pruuniks teiseks juuniks*”: *Eesti noorte päikesekaitsekäitumist kujundavad tegurid COM-B raamistiku alusel*, mille juhendaja on Kaijo Rüütsalu, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kirti-Ly Jaanson

31.05.2026