



Aurinkosuojautuminen 16–20-vuotiaiden nuorten kokemana

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata 16–20-vuotiaiden suomalaisnuorten aurinkosuojautumista. Tutkimus liittyy valtakunnalliseen nuorten aurinkosuojautumiskampanjaan, jota ovat yhteistyössä toteuttaneet Säteilyturvakeskus, Ilmatieteen laitos, Syöpäjärjestöt sekä Itä-Suomen yliopisto. Tutkimusaineisto muodostuu yhdentoista nuoren yksilöhaastatteluista (n=11) ja se kerättiin kaksivaiheisesti; nuorten aurinkosuojautumiskampanjan suunnitteluvaiheessa vuonna 2020 sekä kampanjan jatkuessa joulukuun 2021 ja tammikuun 2022 välisenä aikana. Tutkimuksen aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan nuoret suojautuivat auringolta pääasiassa aurinkovoiteella, päähineellä ja olemalla varjossa. Nuorten aurinkosuojautumiseen vaikuttivat aurinkoon ja auringon ottamiseen liittyvät asenteet, aurinkoon ja auringon terveysvaikutuksiin liittyvät tiedot sekä muut tekijät, kuten esimerkiksi aikaan ja paikkaan liittyvät tekijät, sosiaalinen verkosto sekä käsitykset ihon palamisesta. Aurinkoon liittyvät tiedot vaikuttivat nuorten suojautumiseen, mutta varsinkin hyvätkään tiedot eivät taanneet riittävää aurinkosuojautumista, sillä nuorten oli vaikeaa nähdä ihosyövän koskettavan heitä itseään. Nuorten mukaan aurinkosuojautumista olisi mahdollista edistää puhumalla aiheesta enemmän ja lisäämällä nuorten auringon haittoihin ja aurinkosuojautumiseen liittyvää tietoa niin kouluissa kuin sosiaalisissa mediassakin. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää nuorten aurinkosuojautumiseen liittyvän tiedon lisäämisessä sekä suunniteltaessa valtakunnallisia kampanjoita, joilla on mahdollista edistää nuorten terveyden kannalta turvallisempaa aurinkosuojautumista.

ASIASANAT: Aurinkosuojautuminen, nuoret, asenteet, tiedot

Laura Mikkola, Anne Höytö, Marjorita Sormunen

YDINASIAAT

- Suomalaisnuorten aurinkosuojautumista on tutkittu niukasti.
- Auringon terveyshaittojen tunteminen tuki nuorten aurinkosuojautumista, mutta ei taannut riittävää suojautumista. Nuoret eivät kokeneet ihon palamista erityisenä terveysriskinä. Myös sosiaalinen verkosto näytti määrittävän heidän aurinkoon suhtautumistaan.
- Nuoret tarvitsevat lisää tietoa aurinkosuojautumisesta ja sitä on tarpeen välittää heille monikanavaisesti.

JOHDANTO

Auringon ultraviolettisäteily (UV-säteily) on elinympäristömme merkittävin UV-säteilyn lähde. Sen haitallisia terveysvaikutuksia ovat ihon palaminen, ihon vanheneminen, ihosyöpäriskin kasvaminen DNA-vaurioiden myötä, lyhytaikaisen altistuksen aiheuttama tilapäinen silmän sarveiskalvon tulehdus, pitkäaikaisen altistuksen seurauksena lisääntyvä harmaakaihin riski sekä ihosyövän riskiä lisäävä elimistön puolustusjärjestelmän toiminnan heikentyminen (1). Myönteisenä terveysvaikutuksena voidaan mainita terveydelle tärkeän D-vitamiinin muodostuminen iholla,

mikä tukee luuston terveyttä (2), elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa sekä esimerkiksi psoriasiksen hoitotasapainoa (3). D-vitamiinia saadaan ravinnosta ja lisäravinteista, jonka vuoksi sen saanti auringosta ei ole välttämätöntä (4).

Ihosyövät ovat lisääntyneet merkittävästi niin Suomessa kuin maailmanlaajuisestikin. Suomessa uusia melanoomatapauksia todettiin vuonna 2020 yli 1 500 ja ilmaantuvuuden kasvun ennustetaan olevan 27 % vuodesta 2020 vuoteen 2035. (5.) Auringon ultraviolettisäteilylle (UV) altistuminen on tärkein ihosyövän riskitekijöistä ja erityisesti ihon palaminen lapsuudessa ja nuoruudessa on haitallista (2, 6). Ihosyövästä jopa 90 % on ehkäistävissä huolellisella suojautumisella UV-säteilyltä (7). Ihosyövän varhainen toteaminen lisää siitä selviytymisen todennäköisyyttä, mutta siihen sairastuminen heikentää merkittävästi terveyttä ja aiheuttaa terveydenhuollon kustannuksia (8).

Lasten ja nuorten aurinkosuojautuminen on erityisen tärkeää, sillä he ovat aikuisia herkempiä auringon UV-säteilylle ohuemman ihonsa vuoksi ja heidän ihonsa pigmenttituotanto on aikuisten ihoon verrattuna vähäisempää (9). Pienten lasten aurinkosuojautumisesta huolehtivat usein heidän vanhempansa. Vanhemmilta opitut arvot vaikuttavat myös aurinkosuojautumiseen, sillä iän kasvaessa lapset ja nuoret huolehtivat aurinkosuojautumisestaan yhä enemmän itse. (10.) Nuorten aurinkosuojautumisen edistäminen on tärkeää, sillä auringon UV-säteilylle altistutaan aiempaa enemmän rusketuksen ihannoinin, lisääntyneen matkailun, pukeutumis- ja auringonottotapojen muutosten sekä ilmaston lämpenemisen vuoksi (11). Ilmaston lämpeneminen lisää helteiden esiintymistä, joka johtaa väestön suurempaan auringon UV-säteilylle altistumiseen, kun ulkona vietetty aika lisääntyy ja vaateetus kevenee (12).

Kansainvälisesti tarkasteltuna ulkoilu on suosittu nuorten ajanviette; jopa puolet vapaa-ajasta vietetään ulkona (13). Auringolta nuoret suojautuvat pääasiassa aurinkovoiteella, aurinkolaseilla, päähineellä sekä olemalla varjossa (14–17). Vaatteilla suojautuminen on vähäisempää (13). Naiset suojautuvat miehiä useammin aurinkovoiteella ja aurinkolaseilla (13, 16–18), miehet puolestaan päähineillä (19), vaatteilla (18) sekä olemalla varjossa (13, 17–18). Aiempien tutkimusten mukaan nuoret ottavat aurinkoa, sillä he kokevat sen lisäävän viehättävyyttä (14, 20–25).

Nuorten on vaikeaa nähdä ihosyövän kehittyminen heille itselleen, ja ihosyövästä ovatkin enemmän huolissaan nuoret, joiden iho on joskus palanut (21–22) sekä nuoret, joilla itsellään tai läheisellään on kokemusta ihosyövästä (13–14, 19). Sukupuolen mukaan tarkasteltuna naiset ovat miehiä enemmän huolissaan aurinkosuojautumisesta ja auringon vaikutuksista terveyteen (18). Miesten kielteisempää suhtautumista on selitetty sillä, että he kokevat aurinkosuojautumisen naiselliseksi toiminnaksi ja myös kokevat olevansa vähemmän alttiita ihosyövän kehittymiselle (26). Tutkimuksissa on todettu sukupuolen lisäksi iän ja koulutustaustan vaikuttavan nuorten aurinkosuojautumiseen. Enemmän opiskelleiden nuorten tiedot ovat paremmalla tasolla kuin vähemmän opiskelleilla. Siitä huolimatta aurinkoa edelleen otetaan ruskettumisen vuoksi eikä auringonoton aikana käytetä aurinkovoidetta. Vähemmän opiskelleet nuoret ottavat aurinkoa pitkälti keskipäivän voimakkaimman auringonpaisteen aikana, kun taas enemmän opiskelleet nuoret selvästi vähemmän. (27.) Iältään vanhempien tiedot auringon vaikutuksista ovat paremmalla tasolla kuin nuoremmilla (22).

Vaikka aiemmissa tutkimuksissa on noussut esille nuorten melko hyvä tiedon taso auringon haitoista ja aurinkosuojautumisesta (14, 17–18, 23), valtaosa nuorista ei kuitenkaan suojaudu vaatteilla tai vältä aurinkoa voimakkaimman auringonpaisteen aikana (18, 24, 26–27), jotka ovat ensisijaisia suositusten mukaisia aurinkosuojautumiskeinoja (5). Aurinkovoiteen käyttö ei myöskään ole riittävää (14, 18–20, 24, 26–27). Aurinkosuojautuminen koetaan tarpeelliseksi usein vain pidemmäksi aikaa ulos mentäessä (21). Nuorten aurinkosuojautumista tukevat heidän vanhempiensa kokemus aurinkosuojautumisen tärkeydestä sekä ihosyövän omakohtainen tai läheisen sairastumisen kokemus (13–14, 19). Nuoret tietävät auringon UV-säteilylle altistumisen aiheuttavan ihosyöpää (14, 17–18, 21, 23–24) sekä myös ihon palamista ja ihon ennen aikaista vanhenemistä (17). Ihon palamisen nuorella iällä tiedetään olevan erityisen haitallista ihosyövän kehittymisen kannalta. Enemmän tiedetään auringon terveyshaitoista, mutta myös myönteisistä auringon terveysvaikutuksista, kuten D-vitamiinin muodostumisesta iholla. (17.)

Suomalaisnuorten aurinkosuojautumisen tutkiminen on perusteltua, sillä tutkimus on erittäin

niukkaa. Auringolle altistutaan aiempaa enemmän ja nuoret kuuluvat auringon UV-säteilyn riskiryhmään viettäessään paljon aikaa ulkona (28) ja ollessaan herkempää säteilyn vaikutuksille (2). Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata nuorten aurinkosuojautumista ja tavoitteena oli tuottaa tietoa 16–20-vuotiaiden suomalaisnuorten aurinkosuojautumiseen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuskysymykset ovat: 1) Millaisia aurinkosuojautumiskeinoja 16–20-vuotiaat nuoret käyttävät? 2) Miten 16–20-vuotiaiden nuorten aurinkoon ja auringon ottamiseen liittyvät asenteet vaikuttavat heidän aurinkosuojautumiseensa? 3) Miten 16–20-vuotiaiden nuorten aurinkoon ja auringon terveysvaikutuksiin liittyvät tiedot vaikuttavat heidän aurinkosuojautumiseensa? 4) Mitkä muut tekijät asenteiden ja tiedon lisäksi vaikuttavat 16–20-vuotiaiden nuorten aurinkosuojautumiseen? 5) Miten 16–20-vuotiaat nuoret kokevat nuorten aurinkosuojautumista voitavan edistää?

AINEISTO JA MENETELMÄT

AINEISTONKERUU

Tämä tutkimus liittyy Säteilyturvakeskuksen, Ilmatieteen laitoksen, Syöpäjärjestöjen ja Itä-Suomen yliopiston kampanjaan (#suniho), jonka tavoitteena on edistää nuorten turvallisempaa aurinkosuojautumista (29). Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa suunniteltiin valtakunnallinen aurinkosuojautumiskampanja, jonka valmistelussa vuonna 2020 haastateltiin Microsoft Teamsin välityksellä kuusi 16–20-vuotiaasta nuorta. Heidät rekrytoitiin kampanjan suunnitteluun osallistuneiden henkilöiden verkostoista. Tutkimuksen toisessa vaiheessa aurinkosuojautumiskampanjan jatkuessa tutkimukseen haettiin lisää nuoria Syöpäjärjestöjen ylläpitämän nuorten terveyden edistämiseen tähtäävän Fressis-verkkopalvelun, nuorten parissa työskenteleville aikuisille suunnattujen Nuorten terveyden edistäminen Facebook ja S3nuortenterveys Twitter -kanavien kautta sekä tutkijan verkostoista. Joulukuun 2021 ja tammikuun 2022 aikana haastateltiin viisi tutkijan verkostoista rekrytoitunutta nuorta, sillä rekrytointi muista kanavista ei tuottanut yhteydenottoja. Myös nämä haastattelut toteutettiin Microsoft Teamsin välityksellä. Kokonaisuudessaan tutkimusaineisto muodostui yhdentoista nuoren yksilöhaastattelusta. Aineistonkeruuseen osallistui

kolme henkilöä ja kaikissa haastatteluissa käytettiin samaa haastattelurunkoa. Haastattelurunko laadittiin tutkimuskysymyksistä nousseiden teemojen mukaisesti, jotka olivat: nuorten auringolle altistuminen ja aurinkosuojautuminen, aurinkoon ja auringon ottamiseen liittyvät asenteet, aurinkoon ja auringon terveysvaikutuksiin liittyvät tiedot sekä nuorten näkemykset aurinkosuojautumisen edistämisestä. Haastattelut olivat puolistrukturoituja ja nuorten vastauksia tarkennettiin tarvittaessa lisäkysymyksillä. Tutkimusaineiston litteroi yksi tutkija (L.M.), joka tutustui aiemmin kerättyyn aineistoon ennen omien haastattelujensa tekemistä, mikä lisäsi haastattelujen yhdenmukaisuutta ja ilmiön ymmärtämistä. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla. Haastattelujen kestot vaihtelivat 17–51 minuutin välillä. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 131 sivua (Times New Roman, fonttikoko 12, riviväli 1,5).

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Kaikki tutkittavat informoitiin tutkimuksesta ja he antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimusaineistoa käsiteltiin hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti koko tutkimusprosessin ajan ja se hävitettiin tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksesta laadittiin tietosuojaseloste ja tutkittavien henkilötiedot säilytettiin käyttäjätunnuksella ja salasanalla suojattuna henkilötietorekisterissä pseudonymisoituina, jolloin niiden yhdistäminen tiettyyn henkilöön ei ollut mahdollista ilman lisätietoja. (30–31.) Tutkimuseettisen toimikunnan lausuntoa ei tarvittu, sillä tutkimus kohdistui yli 15-vuotiaisiin nuoriin, eikä aihetta voida pitää erityisen sensitiivisenä.

AINEISTON ANALYYSI

Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Litteroitu aineisto luettiin useita kertoja, jonka jälkeen alkuperäisilmaukset taulukoitiin haastattelukysymysten mukaisesti. Litteroitu aineisto tiivistettiin yhdistämällä samaa aihetta koskevat ilmaukset samaan koodiin. Aineiston analyysissä edettiin nuorten yksittäisistä ilmiöön liittyvistä ilmaisuista laajempaan kokonaisuuteen (32). Aineisto pelkistettiin yhdistämällä samaa tarkoittavat sisällöt ja karsimalla tutkittavan ilmiön kannalta pois kaikki epäolennainen. Alkuperäisilmauksista johdetut pelkistykset ryhmiteltiin (33), jonka jälkeen ryhmistä muodostettiin ilmauksien sisällön mukaan alaluokkia.

Taulukko 1. Esimerkki tulosten luokittelusta.

Pääloukka	Yläluokka	Alaluokka
Aurinkoon ja auringon terveysvaikutuksiin liittyvät tiedot	Kognitiiviset tekijät	Auringon vaikutuksiin ja aurinkosuojautumiseen liittyvät tiedot
		Tiedon puute auringon vaikutuksista ja aurinkosuojautumisesta
		Aurinkosuojautumisen tärkeyden ymmärtäminen
	Psyykkiset tekijät	Auringon vaikutuksiin ja aurinkosuojautumiseen liittyvät uskomukset
		Auringon terveyshaittoihin liittyvät huolet
		Halu välttää ihon palaminen
	Sosiaalinen verkosto	Kotona saatu tieto aurinkosuojautumisesta ja auringon haitoista
		Koulussa saatu tieto aurinkosuojautumisesta ja auringon haitoista
		Kavereilta saatu tieto aurinkosuojautumisesta ja auringon haitoista

Alaluokkia yhdistämällä muodostettiin yläluokat, jotka nimettiin ilmiötä kuvaavien aiheiden mukaan, ja yläluokkia yhdistämällä muodostettiin pääloukat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Tutkimusaineiston ja -menetelmien luotettavuutta pohditaan oman otsikkonsa alla artikkelin lopussa.

Tutkimuksen tuloksista nousi esille kolme pääloukkaa, jotka kuvaavat 16–20-vuotiaiden nuorten aurinkosuojautumista. Pääloukat olivat aurinkoon ja auringon ottamiseen liittyvät asenteet, aurinkoon ja auringon terveysvaikutuksiin liittyvät tiedot sekä muut aurinkosuojautumiseen liittyvät tekijät. Näistä muodostui yhdistävä luokka nuorten aurinkosuojautumiseen vaikuttavat tekijät. Tutkimuksen tulokset kuvataan yhdistävien luokkien mukaan (kuvio 1) ja lisäksi raportoidaan nuorten aurinkosuojautumiskeinot ja näkemykset aurinkosuojautumista edistävästä tekijöistä (tutkimuskysymykset 1 ja 5). Tulosten luokittelusta esitetään esimerkki taulukossa 1.

TULOKSET

TUTKIMUKSEN OSALLISTUJAT

Tutkimukseen osallistui yksitoista nuorta (n=11), joista naisia oli seitsemän ja miehiä neljä. Kaikki naiset kuuluivat 16–17-vuotiaiden ikäryhmään ja miehet 18–20-vuotiaiden ikäryhmään. Nuorista

seitsemän asui suuressa, yli 100 000 asukkaan, kaupungissa ja neljä pienemmällä, noin 20 000–70 000 asukkaan, paikkakunnilla.

NUORTEN AURINKOSUOJAUTUMISKEINOT

Nuoret suojautuivat auringolta pääasiassa aurinkovoiteella, päähineellä ja olemalla varjossa. He hakeutuivat varjoon tai sisätiloihin oltuaan pitkään auringossa. Vaatteilla suojautuminen ja aurinkolasien käyttö oli vähäistä. Kaikki nuoret yhtä lukuun ottamatta käyttivät aurinkovoidetta, joskin sen käyttötavoissa, kuten muissakin suojautumiskeinoissa esiintyi jonkin verran eroja. Aurinkovoidetta käytettiin yleensä mentäessä rannalle tai ulos pidemmäksi aikaa ja osa otti aurinkovoiteen tällöin myös mukaan. Osa nuorista laittoi aurinkovoidetta koko keholle ennen ulos lähtemistä ja saattoi lisätä sitä päivän aikana. Harva kuitenkaan lisäsi aurinkovoidetta rannalla ollessaan.

”Suojaudun...aurinkorasvalla ja olemalla varjossa välillä, et pitää taukoo niin ku siitä auringossa olemisesta...hattu on aika usein ja aurinkolasit ja vettä, jotain juomista.”

”...kesällä varsinkin käytän kyllä aurinkorasvaa ja yritän sillai jos niin ku tiiän, että aion olla pidempii aikoja ulkona ja sitte rannalle

esimerkiksi otan niinku mukaanki aurinkorasvaa, et voin sit lisätä ja muutenki jos tietää, et on pitkiä aikoja, kun ei se sit loputtomiin kuitenkaan kestä se vaikutus.”

Muutama nuori mainitsi nesteytyksestä huolehtimisen ja auringossa oloajan havainnoimisen sekä aurinkovoiteen lisäämisen auringossa vietyyn ajan pidentyessä. Valtaosa nuorista vietti aurinkoisella säällä runsaasti aikaa ulkona, mutta tarkoituksenmukaisesti aurinkoa otettiin lähinnä etelänmatkoilla. Aurinkosuojautumiseen kiinnitettiin etelänmatkoilla kuitenkin enemmän huomiota kuumemman ilmaston vuoksi ja auringolta suojaututtiin aurinkovoiteen ja päähineen käytön sekä varjossa olemisen lisäksi myös vaatteilla.

”...ku se on semmoi vähän niinku lyhyempi aika, niin siihen on ehkä helpompi keskittyä silleen tiukemmin, kun ajattelee, et okei, tääl (etelässä) on tosi lämmin ja et me tultiin tänne sen takia, koska tääl on aurinkoista, niin sit sitä jotenki ajattelee ehkä enemmän.”

ASENTEIDEN VAIKUTUS NUORTEN AURINKOSUOJAUTUMISEEN

Nuorten miesten aurinkosuojautumiseen vaikuttavat asenteet muodostuivat psyykkisistä tekijöistä, käsityksistä ja kokemuksista. Psyykkisistä tekijöistä heidän aurinkosuojautumistaan edistivät myönteiset tuntemukset, kuten halu suojautua auringolta ja auringon UV-säteilyltä sekä kielteiset psyykkiset tuntemukset, kuten ihon palaminen ikävänä kokemuksena sekä ihon palamisen aiheuttama harmitus, kun ei ollut suojautunut riittävästi. Ihon palamisen ei koettu myöskään näyttävän hyvältä.

”No kyllähän se niinku harmittaa ja sit sitä niinku just miettii, et miten nyt oli vähän niinku huolimaton, että ei suojautunut tarpeeksi, sitte anto itensä tavallaan palaa, että kyllähän siinä sillai se harmittaa jonkun verran...”

Eräs nuori kuvasi luottavansa omiin tottumuksiinsa, joiden ansiosta hänen ihonsa ei ollut palanut pitkään aikaan, vaikka hän ei käyttänyt aurinkovoidetta läheskään aina. Hän koki osavansa tulkita, milloin oli aika siirtyä auringosta sisätiloihin tai hakeutua varjoon. Käsitykset aurinkosuojautumisen tarpeellisuudesta ja ihon palamiseen suhtautuminen terveystriskinä edistivät

nuorten aurinkosuojautumista, kun taas vaikeus nähdä ihon palaminen terveystriskinä esti sitä.

”..kyl mä ihan tiedän, että se voi olla vakava-kin riski, kun siitä aiheutuu vaikka sitä ihosyöpää. Se on näin nuorel tai meille nuorille se on vähän hankalaa käsittää sitä, kun eihän sitä voi mitenkään määrittellä, että näin monesta kymmenestä tai sadasta kerrasta palamista, sulle tulee automaattisesti se syöpä.”

Nuorten naisten aurinkoon liittyvien asenteiden vaikutus heidän aurinkosuojautumiseensa liittyi ulkonäkötekijöihin, psyykkisiin tekijöihin, sosiaaliseen verkostoon, käsityksiin sekä kokemuksiin. Ulkonäkötekijöinä nousivat esille rusketukseen liittyvät havainnot. Lähes kaikki naiset kokivat rusketuksen näyttävän kivalta, mutta sitä ei koettu pakolliseksi eikä se estänyt aurinkosuojautumista. Rusketus koettiin vahvana kauneusihanteena, mutta haastatellut naiset eivät tavoitelleet rusketusta tai ottaneet aurinkoa muuten kuin lähinnä etelänmatkoilla. Rusketuksen esilläolo sosiaalisessa mediassa tuli myös esiin. Erään nuoren mielestä siellä tulisi auringossa hankitun rusketuksen sijaan korostaa enemmän vaihtoehtoisia ruskettumistapoja, sillä hänen mukaansa rusketus on nuorilla tärkeä ulkonäkötekijä ja Suomessa vahva kauneusihanne, jota voi olla hyvin vaikeaa muuttaa.

”No, mun mielestä on se ihan kiva olla silleen ruskettunu mut ei se oo mikään mulle sellanen pakollinen juttu tai jos aurinko paistaa, niin mä en oo silleen, että nyt on pakko päästä ruskettumaan.”

Myönteisenä psyykkisenä tekijänä nousi esille halu suojautua auringolta, joka ilmeni heidän toiminnassaan tavoitteellisesti. Aurinkovoiteen käyttö koettiin ajoittain hieman vaivalloiseksi, mutta se ei kuitenkaan estänyt sen käyttöä. Kielteisenä psyykkisenä tekijänä ihon palaminen aiheutti harmitusta, ärsytystä ja hetkellistä huolta ihosyövästä, kun ei ollut suojautunut riittävästi. Aurinkosuojautumisen muistamista kuvattiin myös hankalana.

”No vähän silleen ehkä ahdistusta, et vähän on niinku yks asia muistuttamas lisää, mitä pitää varoo ja just semmost et pelkää, ettei muista.”

Kavereista muodostuva sosiaalinen verkosto osaltaan tuki naisten aurinkosuojaantumista. Suhtautuminen rusketukseen ja suojautumiseen oli kaveripiirissä pääosin hyvin samanlaista. Naisten puheissa ilmeni kuitenkin myös päinvastaista toimintaa heidän omaan toimintaansa nähden, sillä kahden nuoren mukaan heidän kaverinsa ihannoivat rusketusta ja kokivat suojautumisen estävän rusketumista, eivätkä suhtautuneet ihon palamiseen kovinkaan vakavasti. Yksi nuorista oli saanut osakseen kaveriensa kiusoittelua aurinkosuojaumisestaan, mikä ei kuitenkaan ollut estänyt hänen suojautumistaan.

Nuoret naiset kokivat ihon palamiseen suhtautumisen terveystörkinä vaikeaksi, sillä nuorena vuoksi ihosyövän kehittymistä heille itselleen oli vaikeaa ymmärtää. Ihon palamista ei koettu ainakaan kovin suureksi terveystörkiksi, jos iho paloi vain harvoin, koska palamisen jälkeen iho palautui aina ennalleen. Jos ihon palaminen tiedostettiin terveystörkiksi, sitä ei kuitenkaan juurikaan ajateltu.

”...kyl se on niinku terveystörki, mut mä en suhtaudu siihen niinku erityisenä isona, mut kyl mä huomioin sitä, mut sitte, ku mä en pala niin usein kuitenkaan, niin ehkä sitä ei tuu mietittyä niin paljo.”

TIETOJEN VAIKUTUS NUORTEN AURINKOSUOJAUTUMISEEN

Aurinkoon ja auringon terveystörkiksiin liittyvien tietojen vaikutus nuorten miesten aurinkosuojautumiseen sisälsi kognitiiviset tekijät, psyykkiset tekijät sekä sosiaalisen verkoston. Kognitiivisina tekijöinä esille nousivat auringon vaikutuksiin ja aurinkosuojautumiseen liittyvät tiedot, aurinkosuojautumisen tärkeyden ymmärtäminen ja tiedon puute auringon vaikutuksista ja aurinkosuojaumisesta. Tiedot auringon terveystörkistä ja aurinkosuojautumisen tärkeyden ymmärtäminen edistivät aurinkosuojautumista. Tiedon puute auringon terveystörkistä ja aurinkosuojaumisesta taas esti suojautumista, ja näkyi muun muassa siinä, ettei vähän aikaa auringossa olemista ilman suojautumista koettu haitalliseksi. Lisäksi asianmukaisesta vedessä suojaumisesta koettiin olevan vain vähän tietoa.

”...kyl mä niinku ihan tiedostan sen, että pitää koittaa niinku että mahdollisimman vähän

palaa, että ei siinä niinku se, esimerkiksi just syövän riski, riski niinku kasvais.”

Myös auringon vaikutuksiin ja aurinkosuojautumiseen liittyvät uskomukset voidaan nähdä aurinkosuojautumiseen liittyvinä kognitiivisina tekijöinä, sillä ne olivat virheellisiä käsityksiä estäen nuorten aurinkosuojautumista. Tutkimukseen osallistuneet nuoret eivät kuitenkaan itse ajatelleet rusketumisen edellyttävän ihon palamista niin kuin heidän mukaansa moni nuori kuitenkin ajattelee.

”Mä en tiedä voiks se joillekin ihmisille olla jopa semmonen juttu, että no nyt ku, vaikka nyt palo, niin sit ainaki tulee rusketusta ja se hän nyt ei oo kyl ihan hyvä ajattelumalli se.”

Psyykkiset tekijät käsittivät huolen auringon terveystörkistä. Sosiaalinen verkosto koostui kotona vanhemmista ja koulussa opettajista, jotka puhuivat aurinkosuojaumisesta ja auringon haitoista.

Nuorten naisten aurinkoon ja auringon terveystörkiksiin liittyvät tiedot ilmenivät heidän aurinkosuojaumisensa vaikuttavana sosiaalisen verkoston toimintana, kognitiivisina tekijöinä sekä psyykkisinä tekijöinä. Sosiaalisen verkoston muodostivat vanhemmat ja kaverit sekä koulussa opettajat, joilta he olivat saaneet tietoa aurinkosuojaumisesta. Aurinkosuojaumisesta tulisi heidän mukaansa puhua koulussa perusteellisemmin, vaikka he kokivatkin tietävänsä auringon terveystörkistä ja osaavansa aurinkosuojautua.

”...se (aurinkosuojauminen) nähään semmonsena yksinkertaisena ja itsestään selvänä asiana, et niinku kaikki kuitenkin käyttäis aurinkorasvaa kesällä tai muutenki, niin tota, sitte ehkä se jätetään silleen vähän lyhyemmälle se käsittely ainaki koulussa, koska ajatellaan et se on tuttu asia...”

Kognitiivisia tekijöitä olivat nuorten tiedot ja niihin liittyvät uskomukset aurinkosuojaumisesta ja auringon vaikutuksista. He toivat esiin ihon palamisen aiheuttaman ihon vanhenemisen ja rypistymisen, ihosyövän sekä silmävauriot. Jokainen mainitsi ihon palamisen ja ihosyövän yhtey-

den. Tiedon lisääntyminen ilmeni psyykkisenä tekijänä, haluna välttää auringossa palaminen, mikä edisti aurinkosuojautumista.

”...vaik mä oon paljon auringossa, niin kyl mä oon kuitenkin opetellu suojautumaan siltä, että ei tuu just mitään palamisia ja en mä sit kuitenkaan oo niinku ihan silleen suorassa auringonpaisteessa, et kyl mä sit oon niinku varjossaki ja sisällä.”

Auringon vaikutuksiin ja aurinkosuojautumiseen liittyvät uskomukset ilmenivät nuorilla naisilla esimerkiksi niin, ettei ihon palamista koettu vaaralliseksi tai jos iho ei palanut helposti, koettiin, ettei aurinkovoidetta tarvinnut käyttää niin paljoa. Aurinkovoiteen myös koettiin estävän ruskettumista, kun taas Babyoilin (vauvoilla käytettävä ihonhoitotuote) koettiin suojaavan ihoa, muttei estävän rusketusta. Ruskettunut tai tumma iho koettiin immuuniksi auringon UV-säteilylle. Naisten mukaan nuoret yleisesti ajattelevat aurinkovoiteen estävän ruskettumista, mutta tutkimukseen osallistuneet naiset tunnistivat uskomusten virheellisyyden eivätkä itse ajatelleet näin.

”...ne, jotka haluaa sit sen luonnollisen ja esteettisen rusketuksen niin ku aurinkoo ottamalla, niin sit niilläkin on usein mun mielestä sit sellasii uskomuksii, että aurinkorasvan laittaminen jotenki estäis kokonaan sen ruskettumisen. Et jos haluaa ruskettuu, niin ei voi sit laittaa yhtään sitä aurinkorasvaa vaik kyl-lähän senkin läpi kuitenkin niinku ruskettuu ja se estää sen palamisen...”

MUIDEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS NUORTEN AURINKO-SUOJAUTUMISEEN

Asenteiden ja tiedon lisäksi muita nuorten miesten aurinkosuojautumiseen vaikuttavia tekijöitä olivat aika ja lokaatio (ulkona, rannalla ja etelänmatkoilla/ulkomailla oleminen), psyykkiset tekijät, fyysiset tekijät, sosiaalinen verkosto sekä käsitykset ja kokemukset. Lokaation merkitys ilmeni heidän aurinkosuojautumisessaan siten, että aurinkovoiteella suojauduttiin paremmin rannalla ja etenkin vähäisessä vaateuksessa ollessa, jolloin auringolle altistui useampi kehon alue samanaikaisesti. Lyhyen aikaa auringossa olemista ei koettu terveydelle haitalliseksi eikä suojautumista tarpeelliseksi toisin kuin pidempään au-

ringossa oltaessa. Etelänmatkoilla suojauduttiin paremmin ja monipuolisemmin kuin kotimaassa.

”Myönnän, ettei niin kun aina tavallaan tuu sellanen, et niinku pakollinen, et okei, mä en voi mennä rannalle ilman rasvaa, mut yleensä, jos tietää niin kun, et on pitemmän aikaan, se on silleen, et okei, mä otan mukaan.”

Psyykkisinä tekijöinä nuorten miesten aurinkosuojautumiseen vaikuttivat aurinkovoiteen käytön kokemukset. Esimerkiksi erään nuoren mukaan aurinkovoiteen laittaminen uinnin jälkeen tuntui inhottavalta, vaikkei se estänyt sen käyttöä. Kielteiset fyysiset tuntemukset, kuten ihon palamisen aiheuttama kipu sekä huonon olon tunne liian pitkän auringossa olon jälkeen, edistivät aurinkosuojautumista nuorten hakeutuessa varjoon tai sisätiloihin. Sosiaalisen verkoston aurinkosuojautumista tukeva vaikutus puolestaan sisälsi nuoren vanhempien neuvot aurinkosuojautumisen tarpeellisuudesta sekä kokemukset läheisten ihon palamisesta.

Nuorten miesten aurinkosuojautumista ohjasivat myös heidän käsityksensä ja kokemuksensa. Jos iho ei palanut helposti, ei ollut palanut koskaan tai pitkään aikaan, aurinkosuojautuminen väheni, sillä aurinkovoidetta ei koettu tarpeelliseksi.

”...yleisesti on ehkä sellain tottumus siihen, et pärjää ilman (aurinkovoidetta), koska mä en oo niinku palanu hirveemmin, etenkin niinku lähivuosina varmaan kertaakaan, niin vaikka on ollu auringossa. Niin on tavallaan silleen, et okei, ei mun oo tarttenu laittaa ja silleen ja sitte yleisesti ehkä tunnistaa sen et, jos alkaa olee huono olo auringossa, niin menee sitte varjoon tai sisään tai silleen...”

Muita nuorten naisten aurinkosuojautumiseen vaikuttavia tekijöitä olivat aika ja lokaatio, fyysiset tekijät, kokemukset, sosiaalinen verkosto sekä kognitiiviset tekijät. Aurinkovoidetta käytettiin rannalle tai ulos pidemmäksi aikaa mentäessä ja voide otettiin yleensä myös mukaan, vaikka sitä ei aina lisättykään. Myös etelänmatkoilla suojauduttiin ilmaston kuumuuden vuoksi paremmin kuin kotimaassa.

Nuorten naisten aurinkosuojautumiseen vaikuttavia fyysisiä tekijöitä olivat kehon paljaus,

ihotyyppi, ihon palaminen sekä muut auringon aiheuttamat fyysiset tuntemukset, kuten aurin-
gonpistos. Herkästi palava iho edisti aurinko-
suojautumista.

”...se on mulle tosi niinku tärkeätä suojautuu
siltä, koska mä reagoin siihen niin helposti.”

Kokemukset sisälsivät ihon palamisen kokemuk-
sia. Palamisen koettiin kivun lisäksi aiheuttavan
epämielellistä tunteen omasta ulkonäöstä. Pa-
lamisen seurauksena aurinkovoidetta oli muistet-
tu käyttää enemmän ja pysyteltiin myös enemmän
varjossa. Myös muut kehon fyysiset tuntemukset
edistivät suojautumista pakottaen pois suorasta
auringosta.

”No ehkä se muistutus. Siis se tunne, kun on
palanu, niin se aina niinku potkii mua eteen-
päin silleen, et mä muistan tulla pois aurin-
gosta ja suojata.”

Sosiaalinen verkosto ilmeni suurilta osin nuorten
naisten vanhempien toimintana. Esimerkiksi äi-
din ihon palaminen edisti erään nuoren suojautu-
mista tiedon lisääntymisen vaikutuksesta. Van-
hempien toiminta lisäsi nuorten suojautumista,
sillä he olivat huolehtineet lastensa aurinkosuo-
jautumisesta heidän ollessaan pienempiä ja opet-
taneet heitä suojautumaan. Sosiaalinen media
edisti erään nuoren aurinkosuojautumista hänen
seuraamiensa henkilöiden muistuttaessa siitä.

”No, mediasta mä oon ainaki ite saanu sem-
mosia, semmosta vaikutusta, että niin ku, ne
ihmiset, jota mä seuraan, niin nekin niinku
postaa esimerkiksi, että muistakaa laittaa au-
rinkorasvaa tai jotain vastaavaa.”

Naisten aurinkosuojautumista estivät kognitiivi-
sista tekijöistä aurinkovoiteen unohtaminen sekä
kiire, jonka vuoksi ei ehditty laittaa aurinkovoi-
detta.

”No ainaki varmaan ihan vaan silleen kiire, et
vaik ei aamulla ehi just laittaa jotain aurinko-
rasvaa tai sitte unohtaa ottaa sen mukaan et
varmaan suurimmaksi osaksi vaan tollaset.”

NUORTEN AURINKOSUOJAUTUMISEN EDISTÄMINEN

Nuoret kokivat aurinkosuojautumista voitavan
edistää puhumalla aiheesta enemmän. Nuoret
naiset halusivat kuulla aurinkosuojautumisesta
kouluissa enemmän. He toivoivat saavansa tietoa
auringon haitoista sekä aurinkosuojautumisen
perusteista, jotta oikea tieto voisi siirtyä käytän-
nöksi. Naiset myös kokivat tarpeelliseksi aurin-
kosuojautumisesta muistuttamisen kesän lähesty-
essä, jotta muistaisivat huomioida sen paremmin.

”...jos enemmän just puhuttais siitä ja kerrot-
tais niinku tarkemmin just, et mitä haittava-
ikutuksii sitte on, jos vaik palaa ja niin, sitte
se vois silleen vähän antaa enemmän silleen
ajattelemista ittelle sit ku kesä alkaa just, että
ai niin pitää muistaa suojautuu.”

Myös nuoret miehet kokivat aurinkosuojautumi-
sen perusteiden esille tuonnin tärkeäksi. Heidän
mukaansa se edistäisi suojautumista ja tukisi
taustalla olevien syiden ymmärtämistä.

”No tietosuuus, että mitenkä se vois vaikuttaa,
jos oikeesti palat silleen kunnolla.”

Koulussa saatavan tiedon lisäksi nuoret toivat
esiin myös muita keinoja tiedon lisäämiseksi.
Läheiset ihmiset koettiin tärkeiksi tiedonlähteiksi.
Nuoret kokivat asiantuntijan ja sosiaalisessa
mediassa aktiivisen henkilön yhdessä toimimisen
parhaimmaksi, sillä siinä yhdistyvät faktatieto ja
kokemukset. Asiantuntijan osallisuuden koettiin
takaavan tiedon luotettavuuden ja samanikäisten
nuorten kokemusten lisäävän omaa ymmärrystä.

”...mulle ehkä toimii parhaiten semmoset mis-
sä on vaan jotain ihan tavallisia nuoria tai ei
niinku tarvi olla ketään julkkiksia, mut jotain
vaan ehkä about samanikäisiä, jotka kertoo
tai niinku muuta tällasta. Ja sitte joskus siinä
on joku asiantuntijaki, joka niinku lisäälee tai
sitte ne ite kertoo jotain semmosta asiantunti-
jatietoo, mitä on saatu ehkä jostain muualta.
Ne on niinku mun mielestä kaikist toimivim-
pii.”

Sosiaalisessa mediassa Instagram, Snapchat,
TikTok ja Youtube koettiin toimiviksi tiedon jaka-
misen foorumeiksi. Naisten mukaan toimivia
keinoja voisivat olla esimerkiksi lyhyet videot

Tiktokissa ja Instagramissa, Youtubessa puolestaan voitaisiin hyödyntää suurempaa sisällön määrää. Miehet kokivat tietoa voitavan jakaa sosiaalisen median lisäksi myös uutiskanavissa. Julkaisun houkuttelevan ulkonäön koettiin herättävän kiinnostuksen, kun taas liiallisen mainosmaisuuuden johtavan helposti julkaisun ohittamiseen.

Naisten mukaan aurinkosuojautumiseen liittyvien hyötyjen ja auringon haittojen näyttäminen voisi kannustaa nuoria suojautumaan aurinkolta, kun taas ihon palamisen esimerkkien näyttäminen tai riskeistä puhuminen ei välttämättä toimi nuorilla.

”...mikä minua ainakin varmasti vaikuttais, ois semmonen kuva, missä näytetään se hyöty, eikä niitä haittoja. Ennemminkin, näytettäis se aurinkorasva semmosessa hyvässä valossa.”

Myös nuorten mielipiteen muuttaminen aurinkovoiteen käytöstä nolona toimintana voisi edistää heidän aurinkosuojautumistaan samoin kuin uskomusten oikaiseminen, sillä osin niiden vuoksi ihon palamiseen ei suhtauduta vakavasti. Aurinkosuojausvälineiden ja nuorille suunnattujen aurinkovoiteiden mainostaminen sosiaalisessa mediassa voisi myös edistää nuorten aurinkosuojautumista. Koska ruskettukseen liittyvän kauneushahanteen muuttaminen voi olla mahdotonta, olisi hyvä tarjota terveyden kannalta turvallisempia ruskettumistapoja.

POHDINTA

TULOSTEN TARKASTELU

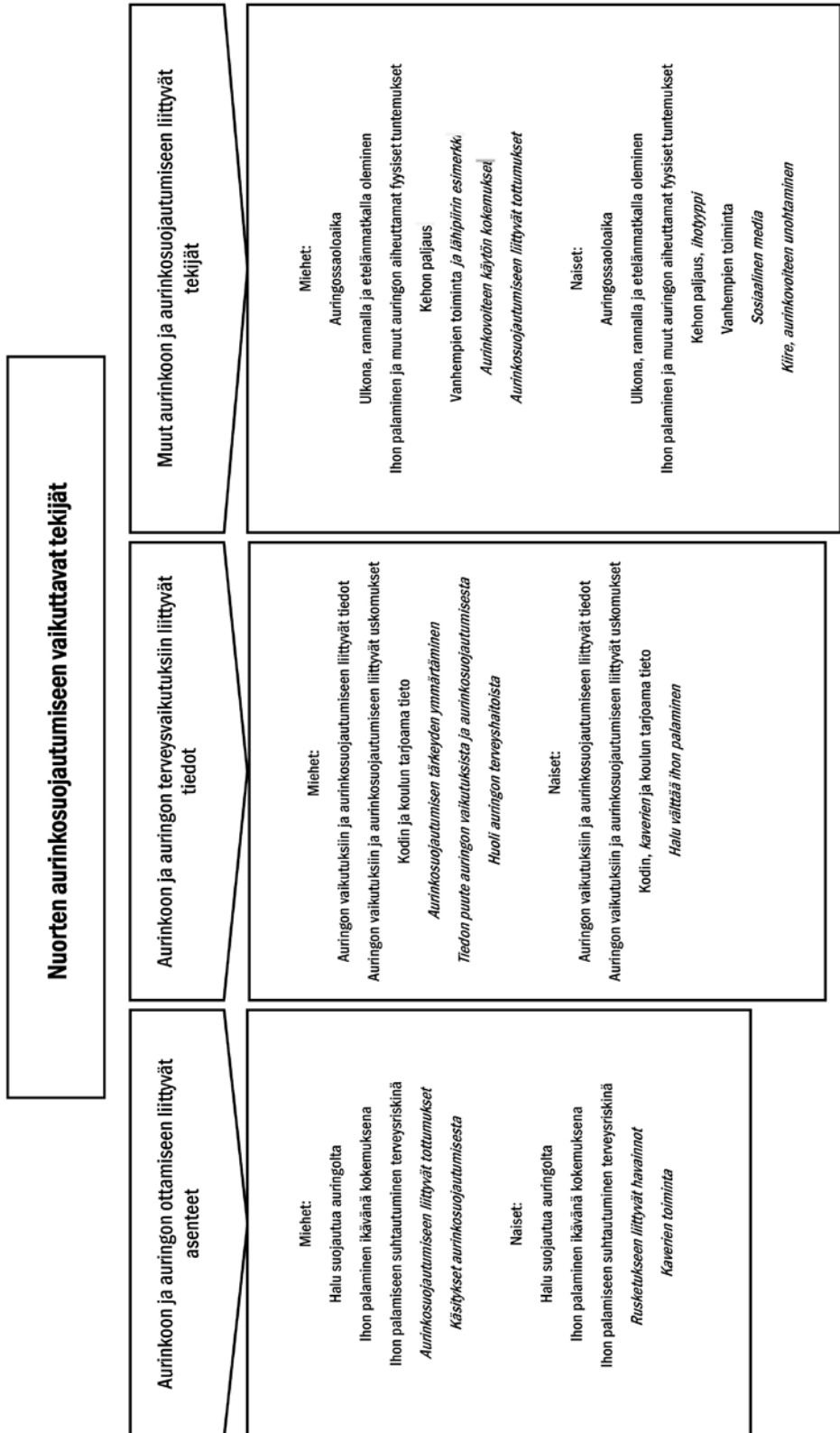
Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten aurinkosuojautumiseen vaikuttavista tekijöistä. Tulosten mukaan aurinkoon ja aurinkosuojautumiseen liittyvillä asenteilla, aurinkoon ja auringon terveysvaikutuksiin liittyvillä tiedoilla sekä useilla muilla tekijöillä, kuten aikaan ja paikkaan liittyvillä tekijöillä, sosiaalisella verkostolla tai käsityksillä ihon palamisesta on vaikutusta nuorten aurinkosuojautumiseen.

Tämä tutkimus kuitenkin eroaa aiemmista tutkimuksista (14, 20–25) siinä, etteivät nuoret ottaneet aurinkoa kuin lähinnä etelänmatkoilla ja kokivat rusketuksen kivan näköiseksi, mutta eivät pakolliseksi, mikä selittänee heidän vähäisempää tarvettaan auringon ottamiselle. Tämän

tutkimuksen mukaan nuoret suojautuivat aurinkolta pääasiassa aurinkovoiteella ja päähineellä sekä olemalla varjossa. Aurinkovoiteen käyttö oli näistä keinoista suosituin, aurinkolaseilla ja vaatteilla suojautuminen sen sijaan selvästi vähäisempää. Etelänmatkoilla suojauduttiin muiden keinojen lisäksi myös vaatteilla, mutta kotimaassa vain lähinnä ihon palamisen jälkeen. Aiempien tutkimusten mukaan nuoret suojautuivat myös vaatteilla (13, 17–19, 23, 34–35), mikä suomalaisnuorilla oli selvästi harvinaisempaa, vaikka se onkin ensisijaisia suositustenmukaisia aurinkosuojautumiskeinoja keskipäivän voimakkaan auringonpaisteen välttämisen ohella.

Tämän tutkimuksen havainto aikaan ja paikkaan liittyvien tekijöiden vaikutuksesta nuorten aurinkosuojautumiseen on linjassa aiempien tutkimusten kanssa (14, 21, 25). Aurinkovoidetta levitettiin mentäessä ulos pidemmäksi aikaa ja välillä hakeuduttiin myös varjoon tai sisätiloihin. Aurinkovoidetta ei kuitenkaan lisätty riittävän usein tai sitä käytettiin vähemmän, jos iho ei palanut herkästi. Aiemmissa tutkimuksissa ilmeni, että nuoret kokevat aurinkovoiteen estävän ruskettumista (22–23), mikä ei kuitenkaan tähän tutkimukseen osallistuneilla nuorilla estänyt sen käyttöä.

Tutkimuksen mukaan ihon palamisen kokeminen terveysriskinä oli vaikeaa niin naisten kuin miestenkin näkökulmasta. Nuoren iän oletettiin suojaavan ihosyövältä. Palamisen jälkeen iho palautui aina ennalleen, mikä vähensi siihen vakavasti suhtautumista. Niin nuoren oman kuin hänen läheistensäkin ihon palaminen edisti suojautumista, mitä voidaan kuitenkin pitää erittäin huonona aurinkosuojautumista edistävänä tekijänä, koska iho on riittämättömän suojautumisen vuoksi ehtinyt palaa. Myös aiemmissa tutkimuksissa on huomattu nuorten vaikeus nähdä ihosyövän koskettavan heitä itseään (21–22). Naiset ovat miehiä enemmän huolissaan ihosyövän kehittymisestä samoin kuin nuoret, joilla itsellään tai läheisellään on kokemusta ihosyövästä (13–14, 19). Ihosyövän ilmaantuvuus on kasvanut Suomessa. Kahden viime vuoden aikana melanoomaa on kuitenkin todettu vähemmän, mitä on selitetty COVID-19-pandemian vaikutuksina vähentyneeseen tutkimukseen hakeutumiseen (36). Nuoret tulisi saada tarkkailemaan omaa aurinkosuojautumiskäyttäytymistään ja ihonsa kuntoa ja ottamaan tarvittaessa herkästi



Kuvio 1. Nuorten aurinkosuojautumiseen vaikuttavat tekijät.
(*Kursiivi* = miesten ja naisten aurinkosuojautumiseen vaikuttavien tekijöiden eroavaisuuksia)

yhteyttä terveydenhuollon palveluihin, sillä melanooman ennuste on sitä parempi, mitä aiemmin se havaitaan.

Aurinkoon liittyvien tietojen vaikutus nuorten aurinkosuojautumiseen on kaksitahoista. Auringon terveyshaittojen tunteminen toisaalta tuki suojautumista, mutta varsin hyvät tiedot eivät kuitenkaan taanneet riittävää suojautumista. Tiedon puute esti etenkin miesten aurinkosuojautumista, koska he eivät esimerkiksi ajatelleet auringossa olon ilman aurinkosuojaavaa olevan terveydelle haitallista. Naiset vaikuttivat olevan varsin tietoisia auringon haitoista ja aurinkosuojautumisen terveydellisestä merkityksestä, mutta siitä huolimatta esimerkiksi aurinkovoiteen käyttö ei ollut riittävää eikä vaatteilla suojauduttu. Nuorten tiedot edistävät aurinkosuojautumista myös kansainvälisten tutkimusten mukaan, joskaan tieto ei välttämättä johda riittävään ja suositusten mukaiseen aurinkosuojautumiseen (18, 21, 24, 27).

Aiemmissä tutkimuksissa iän, ihotyypin, sukupuolen ja koulutuksen on todettu vaikuttavan nuorten aurinkosuojautumiseen (13, 17–19, 21–23, 26–27, 34, 37). Tässä tutkimuksessa koulutuksen osuutta nuorten aurinkosuojautumiseen ei tarkasteltu, mutta aurinkosuojautumisessa todettiin sukupuolten välisiä eroja. Nuorten miesten aurinkosuojautumiseen vaikuttivat ennen kaikkea aikaan ja paikkaan liittyvät tekijät, tiedon puute sekä ihon palaminen ja sen kokeminen terveysriskinä. Aikaan ja paikkaan liittyvät tekijät sekä ihon palaminen ja sen kokeminen terveysriskinä ohjasivat myös naisten aurinkosuojautumista, mutta heidän suojautumiseensa vaikuttivat miehiä enemmän myös tiedot sekä sosiaalinen verkosto. Ihotyypillä oli vaikutusta nuorten aurinkosuojautumiseen, sillä herkkä iho vaati paremman suojautumisen. Jos iho ei palanut herkästi, suojautumista ei samalla tavalla ajateltu, kun ihon palamisen ehkäisyn tarve koettiin vähäisemmäksi. Aiempien tutkimusten mukaan ikä vaikuttaa aurinkosuojautumiseen iältään vanhempien suojautuessa nuorempia paremmin (22, 37). Tässä tutkimuksessa ei voitu tarkastella ikään liittyviä eroja, sillä kaikki naiset kuuluivat samaan ikäryhmään ja miehet samaan ikäryhmään. Asuinpaikkakunnan koolla ei tässä aineistossa havaittu olevan vaikutusta nuorten aurinkosuojautumiseen.

TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten näkemyksiä ja kokemuksia aurinkosuojautumisesta. Kohde-ryhmän kokoonpanoa voidaan pitää tutkimuksen vahvuutena, sillä jokaisella nuorella oli aurinkosuojautumiseen liittyviä näkemyksiä ja kokemuksia sekä halu tuoda niitä esille. Tutkimusaineisto kerättiin yksilöhaastattelulla, joka oli onnistunut ratkaisu, sillä nuoret olivat yksilöhaastatteluissa avoimia ja uskalsivat tuoda omat ajatuksensa rohkeasti esille, eikä tutkijalle jäänyt tunnetta, että osallistuminen olisi koettu epämu-kavaksi. Haastattelu soveltuikin hyvin vähän tutkittujen aiheiden tutkimiseen (33), jollaisena suomalaisnuorten aurinkosuojautumisen tutkimusta voidaan pitää.

Nuorten rekrytoiminen tutkimukseen osoit-tautui haasteelliseksi. Tavoitteena oli saada haastateltavia mukaan eri kanavien kautta, mikä ei kuitenkaan tuottanut yhteydenottoja. Tutkijan verkostoista rekrytointia voidaan pitää tutkimuksen heikkoutena, joskaan kukaan haastateltavista ei kuulunut tutkijan lähipiiriin. Tutkimusaineiston keräsi kolme henkilöä, mikä voidaan nähdä riskinä aineistonkeruun yhdenmukaisuuden kannalta. Toisaalta haastattelujen yhdenmukaisuutta lisäsi se, että kaikki haastattelut perustuivat samaan haastattelurunkoon ja toisen vaiheen haastattelut tehnyt tutkija kuunteli aiemat haastattelut ennen omien haastattelujensa tekemistä ja litteroi myös koko aineiston.

Aineistossa ilmeni saturaatiota, joskaan uusien näkökulmien ilmenemistä suuremman aineiston myötä ei kuitenkaan voida täysin poissulkea. Laajempi aineisto olisi voinut mahdollistaa myös kattavamman taustatekijöiden tarkastelun, mutta toisaalta yhdentoista nuoren sisällöllisesti rikasta haastatteluaineistoa voidaan pitää riittävän laajana kuvaamaan ilmiötä, jota Suomessa ei ole juurikaan tutkittu. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston laatu nousee määrää tärkeämmäksi (38).

Tutkimustuloksia haluttiin tarkastella sukupuolittain, sillä sukupuolen on todettu olevan merkittävä nuorten aurinkosuojautumiseen vaikuttava tekijä (13, 17–19, 22–23) ja tässäkin tutkimuksessa saatiin viitteitä erilaisista miesten ja naisten aurinkosuojautumisen tavoista. Aiemmat tutkimukset painottuvat kuitenkin selkeästi määrälliseen metodologiaan laadullisten tutkimusten jäädessä huomattavasti vähäisemmäksi.

Tässä tutkimuksessa miehet olivat vähemmistönä, jonka vuoksi tuloksia heidän osaltaan tulee suhteuttaa aineiston kokoon. Aineiston analyysissä ja tulosten tulkinnassa on myös huomioitava tutkittavan ilmiön monimuotoisuus; esimerkiksi nuorten tieto aurinkosuojautumisesta tuki heidän toimintaansa, mutta ei kuitenkaan taannut riittävää aurinkosuojautumista.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin myös uskottavuuden, vahvistettavuuden, reflektiivisyyden ja siirrettävyyden näkökulmista sekä arvioimalla käytettyjä tutkimusmenetelmiä. Uskottavuutta arvioitiin varmistamalla nuorten käsitysten ja kokemusten yhtäläisyys tutkimustuloksiin sekä heidän ilmaisujensa oikein ymmärtäminen lisäkysymyksillä. (33.) Tutkimuksen vahvistettavuutta pyrittiin lisäämään kuvaamalla tutkimusprosessi tarkasti niin, että lukijalle muodostuu käsitys tutkimuksen etenemistä, mikä mahdollistaa arvioinnin myös tutkimuksen siirrettävyydestä muihin tilanteisiin. Tutkija toimi haastatteiluissa objektiivisesti, eikä hän pyrkinyt vaikuttamaan tutkittaviin. Tutkimuksen tulokset pyrittiin kuvaamaan tutkijan tulkintojen mukaan ja niitä havainnollistettiin ilmiön kuvaamiseksi myös alkuperäisilmauksilla. (33.) Vaikka yksi tutkija teki aineiston analyysin, tutkimusryhmässä käytiin analyysivaihetta säännöllisesti yhdessä läpi.

Tutkimuksessa noudatettiin tiedeyhteisön tunustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta koko tutkimusprosessin ajan (39). Tutkittavien henkilötietoja kerättiin tutkittavan ilmiön kannalta vain tarpeellinen määrä (30) ja niitä olivat sukupuoli, ikäryhmä (16–17-vuotiaat ja 18–20-vuotiaat) sekä asuinpaikkakunnan koko. Nämä henkilötiedot tarvittiin, koska aikaisemman tutkimuksen mukaan eri ikäiset ja eri sukupuolta olevat nuoret ajattelevat asioista usein eri tavalla ja asuinpaikkakunnan koolla voi myös olla vaikutusta nuorten toimintaan. Kyseiset tiedot auttavat myös aurinkosuojautumiskampanjan viestinnän suuntaamisessa kohderyhmille.

Tutkimuksessa huomioitiin tarkasti eettiset näkökohdat, koska tutkimuksen kohteena olivat nuoret, joista osa oli alaikäisiä. Tutkittaessa yli 15-vuotiaita nuoria vanhempien informoiminen

tutkimuksesta tutkimusasetelman salliessa on riittävä (40). Tässä tutkimuksessa nuorille kerrottiin, että he voivat halutessaan informoida vanhempiaan, koska tämä ei tutkijan toimesta ollut mahdollista, toisin kuin esimerkiksi koulun kautta toteutettavissa tutkimuksissa.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Tulosten mukaan suomalaisnuorten aurinkosuojautumiseen vaikuttavat niin auringossa oleiluun, aurinkosuojautumiseen ja auringon terveysvaikutuksiin liittyvät asenteet ja tiedot kuin useat muutkin tekijät, kuten ihon palamisen kokemukset, aikaan ja paikkaan liittyvät tekijät sekä sosiaalinen verkosto. Nuorten tämänhetkiset tiedot näyttävät edistävän heidän suojautumistaan auringolta, mutta eivät näytä takaavan riittävää suojautumista. Nuoret eivät ajattele ihosyövän kehittymisen olevan mahdollista heille itselleen. Tietoa tarvitaan lisää, sitä tulee jakaa useiden kanavien kautta ja edistää sen omaksumista monipuolisilla menetelmillä. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää nuorten aurinkosuojautumiseen liittyvän tiedon lisäämisessä sekä suunniteltaessa kampanjoita, jotka edistävät nuorten terveyden kannalta turvallisempaa aurinkosuojautumista.

Koska naiset ja miehet jakautuivat tässä tutkimuksessa eri ikäryhmiin, olisi jatkossa tarpeen tutkia laajemmin eri ikäisten naisten ja miesten aurinkosuojautumista kokonaisvaltaisemmin kuvan muodostamiseksi. Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia myös nuorten suojautumiskeinojen valintaan vaikuttava tekijöitä yksityiskohtaisemmin.

RAHOITTAJAT:

Tutkimusta ei ole rahoittanut mikään taho.

KIRJOITTAJIEN KONTRIBUUTIOT:

Höytö ja Sormunen ovat suunnitelleet tutkimuksen. Mikkola ja Höytö ovat osallistuneet aineistonkeruuseen. Mikkola on vastannut aineiston analysoinnista ja kirjoittanut käsikirjoituksen ensimmäisen version. Höytö ja Sormunen ovat osallistuneet aineiston analysointiin sekä kommentoineet käsikirjoitusta. Kaikki kirjoittajat ovat hyväksyneet käsikirjoituksen lopullisen version.

The purpose of the study was to describe the sun protection behaviour of Finnish young people aged 16–20. The study is part of the national sun protection campaign for youth implemented by the Radiation and Nuclear Safety Authority, the Finnish Meteorological Institute, Finnish Cancer Organizations and the University of Eastern Finland. The data consisted of eleven individual interviews (n=11) and were collected in two phases; in the preparatory phase of the campaign in 2020 and as the campaign continued between December 2021 and January 2022. The data were analyzed by inductive content analysis.

According to the results, young people protected themselves from the sun mainly with sunscreen, with headgear and by being in the shade. Their sun protection was influenced by attitudes and knowledge related to the sun, as well as other factors, such as time and place, social networks,

and the perceptions of skin burning. Even the relatively good knowledge did not guarantee adequate sun protection, because it was difficult to see skin cancer affecting them. According to young people, it would be possible to promote sun protection by talking more about the theme and increasing their knowledge about sun protection in schools and on social media. The results of this study can be used to increase young people's knowledge about sun and to design national sun protection campaigns that can promote safer sun protection for youth.

Keywords: Sun protection, adolescents, attitudes, knowledge.

Saapunut (08.07.2022)

Hyväksytty (01.03.2023)

LÄHTEET

- (1) Laihia J, Pastila R, Koulu L, ym. UV-säteilyn biologisia ja terveydellisiä vaikutuksia. Kirjassa: Pastila R. (toim.) *Ultra violetti- ja lasersäteily*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy 2009; 155, 158–159, 162, 169, 171–173, 189–190.
- (2) Greinert R, de Vries E, Erdmann R ym. European Code against Cancer 4th Edition: Ultraviolet radiation and cancer. *Cancer Epidemiol.* 2015;39S:S75–S83. doi: 10.1016/j.canep.2014.12.014.
- (3) Airola K. Ultra violetti säteily (UV) ja sen vaikutus ihoon. *Lääkärikirja Duodecim*. Luettu 8.2.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00682>
- (4) Raulio S, Erlund I, Männistö S, ym. Successful nutrition policy: improvement of vitamin D intake and status in Finnish adults over the last decade. *European Journal of Public Health* 2017;27:268–273. doi: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw154>.
- (5) Pitkäniemi J, Malila N, Tanskanen T, ym. Syöpä 2020. Tilastoraportti Suomen syöpätilanteesta. Helsinki: Suomen Syöpäyhdistys; 2022, 10, 44.
- (6) Shafie Pour N, Saeedi M, Morteza Semnani K, ym. Sun Protection for Children: A Review. *Journal of Pediatrics Review* 2015;3:1. doi: DOI: 10.5812/jpr.155.
- (7) Parkin D M, Mesher D, Sasieni P. Cancers attributable to solar (ultraviolet) radiation exposure in the UK in 2010. *Br J Cancer* 2011;105:S66–S69. doi: 10.1038/bjc.2011.486.
- (8) Pitkänen S, Ylitalo L. Ihosyöpien diagnostiikka ja hoito. 1. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim; 2020, 164.
- (9) Säteilyturvakeskus. UV-säteily aiheuttaa ihosyöpää. Luettu 8.2.2022. <https://stuk.fi/uv-sateily-aiheuttaa-ihosyopaa>.
- (10) Thoonen K, Schneider F, Candel M, ym. Childhood sun safety at different ages: relations between parental sun protection behavior towards their child and children's own sun protection behavior. *BMC Public Health* 2019;19:1044. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7382-0>.
- (11) Ilmatieteen laitos. Mitä ovat UV-säteily ja UV-indeksi. Luettu 8.2.2022. www.ilmatieteenlaitos.fi/ultraviolettisateily
- (12) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ilmastonmuutos. Luettu 11.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/ilmasto-ja-saa/ilmastonmuutos>
- (13) Miljkovic S, Baljovic D, Krajnovic D, ym. The impact of education on adolescents' sun behaviour: experiences from Serbia. *Srp Arh Celok Lek* 2014;142:330–336. doi: 10.2298/sarh1406330m.
- (14) Basch C H, Carodett V, MacLean S A, ym. Attitudes and behaviours related to sun-safety in college students. *J Community Health* 2017;42:757–762. doi: 10.1007/s10900-017-0314-y.
- (15) Morales-Sánchez M A, Navarro-Rodríguez F D, Olgún-García M G, ym. Sun exposure and sun protection behaviors among teenagers and adults in Mexico City. *Gaceta Médica México* 2021;157:121–126. doi: 10.24875/GMM.M21000536.
- (16) Shahnam A, Samarawickrema I, Ali A. Sun-protection practices among undergraduates at an Australian University. *Australian Journal of Dermatology* 2017;58:93–98. doi: 10.1111/ajd.12388.

- (17) Yurtseven E, Ulus T, Vehid S, ym. Assessment of knowledge, behaviour and sun protection practices among health services vocational school students. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2012;9:2378–2385. doi: 10.3390/ijerph9072378.
- (18) Suppa M, Cazzaniga S, Fagnoli M C, ym. Knowledge, perceptions and behaviours about skin cancer and sun protection among secondary school student from Central Italy. *J EADV* 2013;27:571–579. doi: 10.1111/j.1468-3083.2012.04484.x.
- (19) Yockey R A, Nabors L A, Oluwoye O, ym. College students' perceptions of worry and parent beliefs: Associations with behaviors to prevent sun exposure. *Journal of Skin Cancer* 2017;2017. doi: 10.1155/2017/4985702.
- (20) Glade D C, Smith A C, Fisher-Shiu V T, ym. Tanning Attitudes and Behaviors in Adolescents and Young Adults. *Cutis* 2021;107:261–263. doi: 10.12788/cutis.0246.
- (21) Eastabrook S, Chang P, Myra F T. Melanoma risk: adolescent females' perspectives on skin protection pre/post-viewing a ultraviolet photoaged photograph of their own facial sun damage. *IUHPE – Global Health Promotion* 2018;25:23–32. doi: 10.1177/1757975916639871.
- (22) Merten J W, Higgins S, Rowan A, ym. Sun safety knowledge, attitudes and behaviours among beachgoing adolescents. *American Journal of Health Education* 2014;45:37–41. doi: 10.1080/19325037.2013.852997.
- (23) Rodríguez-Gambetta P, Moscoso-Porras M G, Taype-Rondan A. Factors associated with regular sunscreen use by medical students of a Peruvian university. *J PREV MED* 2016;57:E172–E177.
- (24) Spradlin K, Bass M, Hyman W, ym. Skin Cancer: Knowledge, behaviors, and attitudes of college students. *Southern Medical Journal* 2010;103:999–1003. doi: 10.1097/SMJ.0b013e3181eda64f.
- (25) Wickenheiser M, Baker M K, Gaber R, ym. Sun protection preferences and behaviors among young adult males during maximum ultraviolet radiation exposure activities. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2013;10:3203–3216. doi: 10.3390/ijerph10083203.
- (26) Walsh L A, Stock M L. UV photography, masculinity, and college men's sun protection cognitions. *J Behav Med* 2012; 35:431–442. doi:10.1007/s10865-011-9372-2.
- (27) Yilmaz M, Yavuz B, Subasi M, ym. Skin cancer knowledge and sun protection behavior among nursing students. *Japan Journal of Nursing Science* 2015;12:69–78. doi: 10.1111/jjns.12049.
- (28) Syöpäjärjestöt. 20.5.2020. Varjo, vaatteet ja voide suojaavat UV-säteilyltä. Luettu 8.2.2022. www.syoepajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/varjo-vaatteet-ja-voide-suojaavat-uv-sateilylta/
- (29) Fressis. #suniho on sun ainoo iho – kuuntele sitä. Luettu 8.2.2022. www.fressis.fi/artikkeli/suniho/
- (30) Tietosuojavaltuutetun toimisto. Henkilötietojen käsittely. Luettu 8.4.2022. <https://tietosuoja.fi/henkilotietojen-kasittely>
- (31) Tietosuojavaltuutetun toimisto. Pseudonymisoidut ja anonymisoidut tiedot. Luettu 8.4.2022. <https://tietosuoja.fi/pseudonymisointi-anonymisointi>
- (32) Tuomi J, Sarajarvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi; 2018, 107, 125, 127.
- (33) Kylmä J, Juvakka T. Laadullinen terveystutkimus. 1.–2. p. Helsinki: Edita Prima Oy; 2012, 58, 77, 117–118, 127–129.
- (34) Janjani H, Nedjat S, Yunesian M, ym. Sun exposure and health safety practices of high school students in an urban population of Iran. *BMC Public Health* 2019;19:1736. doi: 10.1186/s12889-019-8100-7.
- (35) Bowers J M, Hamilton J G, Lobel M, ym. Sun Exposure, Tanning Behaviors, and Sunburn: Examining Activities Associated With Harmful Ultraviolet Radiation Exposures in College Students. *The Journal of Primary Prevention* 2021;42:425–440. doi: 10.1007/s10935-021-00638-z.
- (36) Syöpäjärjestöt. Odottaako meitä melanoomabuumi – korona-aikana jäänyt diagnosoimatta satoja syöpiä. Luettu 4.5.2022. www.syoepajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/odottaako-meita-melanoomabuumi-korona-aikana-jaanyt-diagnosoimatta-satoja-syopia/
- (37) Day A K, Oxlad M, Roberts R M. Predictors of sun-related behaviours among young women: Comparisons Between Outdoor Tanners, Fake Tanners, and Tan Avoiders. *Journal of American College Health* 2013;61:315–322. doi: 10.1080/07448481.2013.806926.
- (38) Kyngäs H. Qualitative research and content analysis. Kirjassa: Kyngäs H, Mikkonen K, Kääriäinen M. (toim.) *The application of content analysis in nursing science research*. Switzerland: Springer; 2020, 3–11.
- (39) Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Luettu 11.4.2022. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- (40) Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Luettu 11.4.2022. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettinen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

LAURA MIKKOLA

TtM, väitöskirjatutkija

Itä-Suomen yliopisto

Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö

ANNE HÖYTÖ

FT, erityisasiantuntija

Säteilyturvakeskus

MARJORITA SORMUNEN

TtT, dosentti, vanhempi yliopistonlehtori

Itä-Suomen yliopisto

Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö