

20.10.2020 / Kanerva

Huomioita koronakriisistä käyttäytymistieteellisestä vinkkelistä hankkeen alkaessa

Turvallisuuden tunnetta edistää erityisesti mahdollisuus toimia itse aktiivisesti oman tilanteensa hyväksi. Tätä käyttäytymisilmiötä kannattaisi jatkossa hyödyntää paremmin osana rajoitustoimien kokonaisuutta. Epävarmuutta poistavat parhaiten selkeät, yksinkertaiset viestit, ohjeet ja säännöt, jotka eivät jätä tulkinnan varaa.

Liikenteessä käytettyä STOP-merkkiä on helppo tulkita: pysäytä autosi merkille. Se ei jätä autoilijalle tulkinnan varaa liittyen sääolosuhteisiin, valaistukseen tai muuhun liikenteeseen. Jos autoilija ei noudata liikennemerkin kehoitusta, hän ei ole joko havainnut merkkiä tai ei välitä siitä, ja asettaa itsensä ja muut liikenteessä varaan.

STOP-merkki on esimerkki selvärajaisesta ohjeesta tai säännöstä, joka psykologien mukaan on tehokas, koska siihen liittyy hyvin vähän epävarmuustekijöitä tai tulkinnanvaraa. Selvärajaisten sääntöjen käsittely vaatii ihmisiltä hyvin vähän kognitiivisia resursseja. Toisaalta selkeät säännöt helpottavat kykyä arvioida, kuinka muut ihmiset noudattavat niitä, ja näin ne synnyttävät sosiaalista painetta noudattaa sääntöä.

Koronan liittyvien rajoitustoimenpiteiden epäselvä viestintä ja toimenpiteiden muuttaminen epäsäännöllisin väliajoin ovat yhdessä tehneet rajoituksista epätarkkoja ja siksi hankalammin noudettavia. Esimerkiksi Helsinki, Espoo ja Vantaa antoivat 29.9. suosituksen, että 15 vuotta täyttäneet käyttäisivät kasvomaskia kaikissa kaupungin palveluissa aina, kun lähikontakteja ei voida välttää. Ohjeen sivulause, ” - - kun lähikontakteja ei voida välttää”, jättää asiakkaille tulkinnanvaraa ja tekee ohjeesta myös hankalammin valvottavan. Asiakkaiden on vaikea myös ennakoida, tarvitseeko varautua maskilla vai ei. Selkeämpää olisi luoda käytäntö, että aina asioidessa tulee käyttää maskia.

Yksi tunnetuimmista ja voimakkaimmista sosiaalipsykologista ilmiöistä on laumakäyttäytyminen, josta puhutaan myös joukkopaineena. Mitä useampi toimii samalla tavalla, sen todennäköisemmin muut alkavat käyttäytyä samalla tavalla. Rajoitustoimenpiteiden noudattaminen on sitä helpompaa, mitä useamman tiedämme tai uskomme seuraavan niitä.

Kansalaispulssi-kyselytutkimuksessa on seurattu suomalaisten mielialoja koronakriisin aikana. Laumakäyttäytymisteorian valossa on ollut erittäin kiinnostavaa seurata, miten vastaukset kysymykseen ”Kuinka hyvin muut ihmiset noudattavat viranomaisten ohjeita” suhteutuvat kysymykseen ”Kuinka hyvin noudatat viranomaisten ohjeita”. Toistaiseksi vastaajat ovat kokeneet, että selvästi useampi noudattaa ohjeita huonommin kuin he itse tekevät. Tässä yhteydessä on hyvä huomioida, että mitä ihmiset sanovat tekevänsä ei ole sama asia kuin mitä he todellisuudessa tekevät monestakaan syystä. Silti tämä kysymyspari saa pohtimaan, ovatko suomalaiset poikkeuksellisen itsenäisiä toimijoita, vai onko odotettavissa, että tulemme lähitulevaisuudessa käyttäytymään, kuten kuvittelemme muiden käyttäytyvän.

Keväällä 2020 suositukset purivat suomalaisiin yllättävän voimallisesti. Kun esimerkiksi ministerit suosittelivat, että vappuna ei ole syytä kokoontua juhlimaan, Kaivopuiston vappupiknikin jätti väliin jopa seurueet, jotka olivat kokoontuneet siellä vuosikymmenien ajan. Kymmenet tuhannet juhlijat jäivät kotiin ja kohtasivat virtuaalisesti. Tuo oli aikaa, jolloin vielä **kohtasimme kriisin yhteisenä rintamana ja jolloin tilanteen vakavuutta korosti harvoin käytetty poikkeustilalaki.**

Rajoitustoimenpiteet keväällä toimivat vahvemmin kuin terveydenhuollon asiantuntijat osasivat toivoa ja kesää kohti korona näytti olevan lähes taltutettu. Kun rajoitustoimenpiteitä purettiin, ihmiset purkivat omia henkilökohtaisia rajoitteitaan. Sitä mukaa kun huvipuistot ja terassit avautuvat, ihmiset avasivat kotinsa sukujuhlille ja autonsa ovet kimppekyydeille. Tässä vaiheessa viranomaisten varovaiset pyynnöt arvioida ”onko sinne ulkomaille ihan pakko lähteä” kaikuivat kuuroille

20.10.2020 / Kanerva

korville. "Mikä ei ole kielletty, on sallittua" -sanonta kuvaa osuvasti ihmisten käyttäytymistä. **Rajoitustoimenpiteillä on välittömien vaikutusten lisäksi arvoa myös moraalisen kompassina ja vertailupisteenä omille päätöksille.**

Loppukesästä lähtien on yleisesti päivitelty, kuinka lepsusti ihmiset suhtautuvat esimerkiksi suosittuun fyysisten välimatkojen pitämiseen. Todellisuudessa on vaikea arvioida, kuinka iso lepsuillijoiden ryhmä on, varsinkaan suhteessa hyvin käyttäytyviin. **Lepsuillijoihin on paljon helpompi kiinnittää huomiota** kuin koteihinsa tai vapaa-ajanasunnoille perheensä seuraan vetäytyviin, verkkokaupasta ruokansa tilaaviin kuuliaisiiin kansalaisiin.

On toki mahdollista, että ihmiset väsyvät seuraamaan ohjeita esimerkiksi fyysisten etäisyyksien pitämisestä ja sosiaalisiin tilaisuuksien osallistumisesta. Kansalaispulsissa koko ajan pienempi osuus kertoo noudattavansa viranomaisten ohjeita hyvin: kriisin alkuvaiheessa huhtikuussa heitä oli 59 % vastaajista, syyskuun puolivälissä 37 %.

Kun eri maissa päättäjät pohtivat eristystoimien aloittamista, keskusteluissa nousi esiin huoli siitä, kuinka kauan ihmiset jaksavat olla eristyksissä. Pelättiin mahdollista "käyttäytymisväsymystä", joka voisi iskeä juuri silloin, kun olisi kaikkein kriittisin vaihe jaksaa elää eristyksissä. Tämä ajatus on hyvin intuitiivinen ja siihen viitattiin esimerkiksi Iso-Britanniassa. Koska sille ei löydy tieteellistä tukea, sadat tutkijat esittivät yhteisessä adressiin huolensa päätöksenteon tietopohjan laadusta. Näyttöä olisi puolestaan sille, että ihmiset, jotka ovat äärimmäisen sopeutuvia eläimiä, tottuvat uusiin käytänteisiin eli ns. uuteen normaaliin. **Uuteen normaaliin sopeutuminen vaikeutuu, jos välillä annetaan mahdollisuus kuvitella paluusta vanhaan normaaliin**, puhumattakaan mahdollisuudesta toimia jälleen vanhan normaalin tavoin.

Käyttäytymisväsymyksen rinnalla kannattaa tarkastella "samaistuttava uhri" -psykologista ilmiötä. Aiemmista kriiseistä tiedämme, että ihmiset turtuvat nopeasti uutisiin kasvavista uhriluvuista etenkin, kun kriisi on maantieteellisesti kaukana tai uhreihin on muuten vaikea samaistua. Jos näin ei olisi, satoja tuhansia kuolonuhreja vaatineet nälänhädät olisivat saaneet enemmän apua. Koronakriisin keväänä tai myöhemminkään, meidän eteemme ei medioissa ole tuotu suomalaisia koronan uhreja. Kun uhrimäärä on jäänyt, onneksi, myös alhaiseksi, hyvin harva tuntee henkilökohtaisesti tai edes tietää ketään koronaan kuolleita. Tämä vähentää pelkoa koronaa kohtaan. Vaikka hirvikolareita tapahtuu vuodessa vain noin 2000, vuosien aikana sen on kohdannut jo niin moni, että me kaikki tunnemme useita henkilöitä, jotka ovat sen kokeneet ja osaamme sitä pelätä.

Jos riskiä saada korona tarkastellaan rationaalisesti todennäköisyyksien valossa, terveen ihmisen ei pitäisi olla sairastumisestaan kovin huolissaan. Uusien tapausten ilmaantuvuus väestöön suhteutettuna oli 18,2 tapausta 100 000 asukasta kohden 26.9. tarkasteltuna. Tämä tarkoittaisi sitä, että pitäisi tavata 5500 ihmistä, jotta olisi varmasti kohdannut, jonkun jolla on korona. Vertailun vuoksi Suomen kuntien mediaanikoko on tällä hetkellä 6066 henkeä, eli puolet Suomen kunnista on tällä hetkellä alle 6066 asukkaan kuntia. **Ihmisten tavasta käsitellä pieniä todennäköisyyksiä tiedetään, että ihmiset pyöristävät ne helposti nolaksi.** Tähän nähden suomalaiset ovat toimineet toistaiseksi erittäin vastuullisesti ja huomioineet muut hyväksyessään ja seuratessaan rajoitustoimia. Riskiarvioon vaikuttaa toki muutkin tekijät kuin tarttumisen todennäköisyys, kuten tieto sairauden vakavuudesta tai kuinka helposti sen voi tartuttaa lähipiirilleen.

Koronaan liittynyt viranomaisten viestintä ja päätöksenteko eivät täysimääräisesti ole onnistuneet poistamaan ihmisten kokemaa epävarmuutta - varmasti johtuen siitä, että viranomaisillakaan ei ole ollut selviä vastauksia useaan kysymykseen. Kuten todettu, epävarmuutta poistaa parhaiten selkeät, yksinkertaiset ohjeet ja säännöt, jotka eivät jätä tulkinnan varaa. Oikea-aikaiset muistutukset, vaikkapa maskien käytöstä tai käsihygienista, helpottavat oikeiden valintojen tekemistä. **Turvallisuuden tunnetta edistää erityisesti mahdollisuus toimia itse aktiivisesti oman tilanteensa hyväksi.** Keväinen hamstrausvimma oli osoitus ihmisten tarpeesta tehdä jotain itse. Koronavilkun lataaminenkin oli konkreettinen toimenpide oman ja läheisten terveyden edistämiseksi. Tätä käyttäytymisilmiötä kannattaisi jatkossa hyödyntää paremmin osana rajoitustoimien kokonaisuutta.