

Sosiaalinen hyljeksintä ja reagointi katseeseen

Emme voi koskaan porautua toisen ihmisen mieleen, emmekä voi ikinä varmuudella tietää, mitä muut meistä ajattelevat. Lähimmäs ajatustenlukuun pääsemme kuitenkin tulkitsemalla muiden eleitä ja ilmeitä. Ihmiset viestivät paljon merkityksellistä tietoa erityisesti kasvoillaan – kasvoniemeillään ja katseuunnallaan. Kun toinen katsoo meitä silmiin tai hymyilee ystävällisesti, voimme päätellä, että hän pitää meistä. Toisaalta jos hän taas välttelee katsekontaktia tai kurtistaa kulmiaan, saatamme ajatella, ettei hän halua olla kanssamme tekemisissä.

Useimmat ihmiset pitävätkin tärkeänä sitä, mitä muut heistä ajattelevat. Hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen on tärkeää, ja suhteet kanssaihmiisiin kuten perheenjäseniin ja ystäviin ovat varmasti useimpien mielestä elämän merkityksellisimpiä asioita. Sosiaalisina olentoina ihmiset ovat monella tapaa riippuvaisia sosiaalisista suhteistaan, ja jopa elossapysyminen on monissa elämänvaiheissa riippuvainen muista ihmisistä. Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen onkin tärkeää elämänlaadun, hyvinvoinnin ja terveyden kannalta, ja itse asiassa ihmisellä on jopa sisäsyntyinen, luontainen tarve sosiaalisille suhteille, samaan tapaan kuin vedelle, ruoalle ja suojalle.

Ei siis ole yllättävää, että ihmiset reagoivat voimakkaasti jouduttuaan torjutuksi, hylätyksi tai ryhmän ulkopuolelle suljetuksi. Tällaiset hyljeksintäkokemukset herättävät epämiellyttäviä tunteita, kuten surua ja vihaa, ja näitä kokemuksia kuvataan usein jopa kivuliaiksi. Käytännön esimerkkejä on lukuisia. Esimerkiksi juhliin kutsumatta jääminen tai ryhmän keskustelusta ulos sulkeminen voi tuntua epämiellyttävältä, puhumattakaan vielä merkityksellisemmistä kokemuksista, kuten vuosia kestävästä kiusaamisesta tai pitkän parisuhteen päättymisestä. Se vaihtelee,

kuinka ihmiset reagoivat ja sopeutuvat erilaisiin hyljeksintäkokemuksiin. Toisen torjumaksi tultuaan joku saattaa muuttaa käyttäytymistään toista miellyttäväkseen, kun taas joku saattaa hakea hyväksyntää uudelta ryhmältä. Joku saattaa käpertyä kuoreensa ja uskotella, ettei muiden hyväksyntää koskaan kaivannutkaan. Joku taas saattaa hautoa vihasia ajatuksia tai jopa ajautua käyttämään fyysisistä väkivaltaa.

Hyljeksintä on monien inhimillisesti ja yhteiskunnallisesti merkittävien ilmiöiden taustalla – esimerkiksi mielenterveysongelmien, syrjäytymisen ja joidenkin väkivallantekojen. Siksi on tärkeää ymmärtää, miten ulkopuolelle jääminen ja ulkopuolisuuden kokemus vaikuttavat ihmiseen. Miltä se tuntuu, miten siihen reagoidaan, ja millaisin silmin ulkopuolelle jäänyt katselee maailmaa. Tässä väitöskirjassa tutkittiin, miten sosiaalisen vuorovaikutuksen ulkopuolelle jääneet ihmiset reagoivat toisen ihmisen sosiaalisiin viesteihin – katseeseen, ilmeisiin ja eleisiin. Kysymystä tarkasteltiin kahdesta eri näkökulmasta. Yhdessä väitöskirjan osatutkimuksista koottiin yhteen se, mitä aiheesta tällä hetkellä tiedetään. Kävimme läpi aiheesta tehdyn aiemman tieteellisen tutkimuksen, ja pyrimme luomaan kokonaiskuvan siitä, miten hyljeksityksi tuleminen vaikuttaa sosiaalisiin ärsykkeisiin reagointiin, nykyisen tiedon perusteella. Toiseksi, väitöskirjassa laajennettiin tätä tietoa kolmella kokeellisella tutkimuksella. Näissä tutkimuksissa keskityttiin väitöskirjan keskeisimpään kysymykseen – miten hyljeksityksi tulleet reagoivat toisen ihmisen katseeseen. Ennen kuin kerron tarkemmin tutkimuksista ja niiden löydöksistä, esittelen vielä lyhyesti, millaisin menetelmin hyljeksityksi tuleminen kokemusta voidaan tutkia.

Koska ihmisten reaktiot torjutuksi ja hyljeksityksi tulemiseen ovat voimakkaita, ilmiön

vaikutuksia on mahdollista tutkia jopa keinote-koisissa laboratorio-olosuhteissa. Tavoitteena on aiheuttaa vapaaehtoisille tutkittaville kokemus vuorovaikutuksen ulkopuolelle jäämisestä tai torjutuksi tulemisesta hallitulla, ennalta määritellyllä tavalla. Tämän kokemuksen jälkeen mitataan kulloinkin mielenkiinnon kohteena olevaa asiaa, vaikkapa mielialaa. Lisäksi käytetään vertailuryhmää eli toista tutkittavajoukkoa, jolle ei aiheuteta ulkopuolisuuden kokemusta. Koska tutkittavat jaetaan näihin ryhmiin satunnaisesti, voidaan luotettavasti sanoa, että erot ryhmien välillä johtuvat todellakin vuorovaikutuksen ulkopuolelle sulkemisesta. Esimerkiksi jos hyljeksityksi tulleiden tutkittavien mieliala on matalampi kuin vertailuryhmällä, voidaan olla vakuuttuneita, että mielialaa laski nimenomaan hyljeksityksi tuleminen, eikä että ryhmien mielialat olisivat vaikkapa lähtökohtaisesti eronneet toisistaan.

On lukuisia toimivia keinoja aiheuttaa ulkopuolisuuden kokemus tällä tavalla hallitusti. Tämän väitöskirjan kokeellisissa tutkimuksissa kokemus aiheutettiin yksinkertaisella tietokonepelillä, jota vapaaehtoiset tutkittavat pelasivat. Pelissä esiintyi hahmoja, jotka heittelivät keskenään palloa. Tutkittava ohjasi yhtä näistä hahmoista, ja hänelle uskoteltiin, että muita hahmoja ohjasivat toiset tutkittavat. Kuitenkin todellisuudessa näitä muita hahmoja ohjasi tietokone ennalta määrätyn käsikirjoituksen mukaisesti. Vertailuryhmässä oleville tutkittaville muut hahmot heittelivät palloa tasapuolisesti, eli nämä tutkittavat pääsivät osallistumaan tähän sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Toinen ryhmä eli siis tutkittavat, joille pyrittiin aiheuttamaan ulkopuolisuuden kokemus, suljettiin vuorovaikutuksen ulkopuolelle; heille hahmot heittelivät pallon muutaman kerran pelin alussa, mutta sen jälkeen jättivät heidät kokonaan huomiotta. Tällainen yllättävän merkityksettömältäkin kuulostava hyljeksintäkokemus, siis tietokonepelissä tapahtuvan pallonheittelyn ulkopuolelle jääminen, herätti tutkittavissa hyljeksityksi tulemisen tunteita ja laski mielialaa jokaisessa tutkimuksessa.

Yksi väitöskirjan tavoitteista oli siis luoda kokonaiskuva siitä, miten hyljeksityksi tullut ihminen reagoi sosiaaliin ärsykkeisiin kuten erilaisiin eleisiin. Tähän kysymykseen vastaamiseksi käytiin perusteellisesti läpi aiheesta tehty aiempi tut-

kimus. Tämä katsaus osoitti, että edellä kuvatun kaltaisilla keinotekoisillakin tilanteilla herätetty ulkopuolisuuden kokemus vaikuttaa varsin laajalaisesti sosiaalisen tiedon käsittelyyn. Jäätyään ulkopuolelle ihminen esimerkiksi tulkitsee ympäröivää maailmaa eri tavalla; hän alkaa hetkellisesti ikään kuin katsoa maailmaa uusien linssien läpi. Maailma saattaa näyttäytyä uhkaavana ja pelottavana ja muut ihmiset vaikeasti lähestyttävänä ja luotaantyöntävänä. Tämä reaktio saattaa liittyä siihen, että ulkopuoliseksi itsensä kokeva yrittää suojautua uudelleen torjutuksi tulemiselta: jos karttaa muita, ei tule uudelleen loukatuksi. Toisaalta joskus maailma saattaa myös näyttäytyä valoisana. Useissa aiemmissä tutkimuksissa hyljeksityksi tuleminen on saanut tutkittavat arvioimaan muita ihmisiä erityisen mukavina ja miellyttävinä. Jos ulkopuolelle jäänyt tulkitsee muiden toimintaa, eleitä ja ilmeitä positiivisesti, se saattaa auttaa häntä palautumaan tästä epämiellyttävästä kokemuksesta. Oleellista on, mihin kiinnittää huomionsa. Toiset ihmiset huomioivat ikävät asiat, kurtistetut kulmat ja ilkeät sanat, kun taas toiset suuntaavat huomionsa jonkun ystävälliseen hymyyn. Eroja ihmisten välillä näissä reaktioissa selittävät useat tekijät, mutta keskeistä on se, miten näkee omat mahdollisuutensa. Voiko joku hyväksyä, vai onko paras välttää muita, ettei tule uudelleen torjutuksi? Näistä tulkinnoista voi tulla itseään toteuttava ennustus. Mikäli uskoo, ettei ole mahdollisuuksia päästä takaisin vuorovaikutukseen, saattaa pyrkiä suojaamaan itseään ja tällöin mahdollisesti kiinnittää huomiota negatiivisiin asioihin. Tämä voi kuitenkin entisestään eristää ja aiheuttaa yksinäisyyttä. Kun taas huomioi positiiviset asiat, voi löytää uusia mahdollisuuksia ja tulla jonkun muun hyväksymäksi, vaikka toiset olisivatkin torjuneet.

Katse on siis tärkeimpiä keinoja viestiä, mitä toisesta ajattelee. Pitkä katse silmiin tai katsekontaktin välttely kertovat paljon siitä, mitä mieltä toisesta ihmisestä on. Aiemman tutkimuksen perusteella emme kuitenkaan tiedä paljoakaan siitä, miten ihmiset reagoivat toisen katseeseen silloin, kun kokevat jääneensä ulkopuoliseksi. Väitöskirjan keskeisin tavoite olikin tutkia, miten hyljeksityksi tullut reagoi toisen ihmisen katseeseen. Asiaa tarkasteltiin kolmessa kokeellisessa tutkimuksessa, kolmesta eri näkökulmasta: ensin,

miten ihminen reagoi toisen katseeseen tunnetasolla, toiseksi, miten hän tulkitsee toisen ihmisen katsetta, ja kolmanneksi, miten hän suuntaa huomiotaan toisen katseeseen.

Ensiksi tutkimme tunnetason reaktioita siihen, kun toinen ihminen katsoo kohti. Tarkemmin sanottuna ensimmäinen kokeellinen tutkimus selvitti, voisiko suoraan kohti kohdistuva katse kohentaa hyljeksityksi tulleen mielialaa eli vähentää ulkopuoliseksi jäämisen aiheuttamia epämiellyttäviä tuntemuksia. Tiedämme aiemmasta tutkimuksesta, että kohti katsovien silmien näkeminen herättää positiivisia tunnereaktioita, mahdollisesti koska merkki huomioiduksi tulemisesta koetaan miellyttäväksi. Erityisesti silloin, kun ihminen kokee ulkopuolisuuden tunteita, tällainen merkki voisi nostaa mielialaa. Tämä ennakkoletus ei kuitenkaan saanut kokeissamme tukea. Kokeissa tutkittavat pelasivat aiemmin kuvattua pallopeliä, jossa tulivat ryhmän hyväksymäksi tai ryhmän ulkopuolelleen sulkemaksi. Tämän jälkeen heille esitettiin video. Osa tutkittavista näki videon henkilöstä, joka katsoi suoraan heitä kohti, kun taas toiset tutkittavat näkivät videon alapäin katselevasta henkilöstä. Hyljeksityksi tulleiden tutkittavien mielialassa ei ollut videon jälkeen vähäisintäkään eroa riippumatta siitä, näkivätkö he kohti vai alapäin katsovan henkilön. Tutkimus siis osoitti, että kohti katsovien silmien näkeminen ei sinänsä ollut riittävän voimakas viesti kohentaakseen hyljeksityksi tulleen mielialaa. Pelkät silmät, esimerkiksi videolla esitettyinä, eivät saa kokemaan, että toinen ihminen huomioisi tai antaisi hyväksyntänsä. Hyljeksinnästä palautuminen vaatii voimakkaampaa, aidompaa merkkiä huomioiduksi tulemisesta – toisen ihmisen läsnäoloa, kenties ystävällisiä sanoja, aitoa ihmiskontaktia.

Toisessa tutkimuksessa tarkastelimme sitä, miten hyljeksityksi tullut tulkitsee toisen ihmisen katseasuuntia. Ihmiset tekevät jatkuvasti tulkintoja siitä, katsooko toinen kohti vai onko tämän huomio kiinnittynyt johonkin muualle. Kun toisen silmät eivät kohdistu suoraan omiimme vaan hieman sivuun, emme voi yksiselitteisesti sanoa, katsooko toinen meitä vai ei, vaan joudumme tekemään tulkinnan. Tutkimuksessamme havaittiin, että hyljeksityksi tuleminen vaikutti näihin tulkintoihin. Tutkittaville esitettiin kuvia henki-

löistä, joiden katse oli kohdistunut muutaman asteen verran sivulle, ja pyydettiin arvioimaan, katsovatko kuvien henkilöt heitä kohti vai eivät. Kun verrattiin ryhmän ulkopuolelle suljetuksi tulleita tutkittavia ja vertailuryhmää, olivat ulkopuolelle suljetuksi tulleet taipuvaisempia ajattelemaan, että toisen henkilön katse oli kohdistunut muualle. He siis kokivat, että toiset välttelivät katseesta heitä, mahdollisesti tunsivat, etteivät muut ottaneet katsekontaktia eivätkä olleet heistä kiinnostuneita. Ulkopuolisuuden tunteeseen voikin liittyä kokemus, että muut ihmiset ovat vaikeasti lähestyttävää tai jopa luotaantyöntäviä ja uhkaavia. Tämä tutkimus osoitti, että tällöin voi tuntua jopa siltä, etteivät muut edes katso kohti.

Viimeiseksi tarkastelimme sitä, miten ryhmän hyljeksimäksi tulleen tarkkaavuus kiinnittyy toisen ihmisen katseeseen. Ihmiset kiinnittävät erityisen paljon huomiota kasvoihin, jotka katsovat kohti. Jos väkijoukossa on yksi, joka katsoo meitä, huomaamme nopeasti juuri tämän henkilön. Tämä johtuu siitä, että itseän suuntautunut katse on erityisen merkityksellinen viesti – henkilöön, joka katsoo kohti, on siis syytä kiinnittää huomiota. Väitöskirjan kolmannessa kokeellisessa tutkimuksessa selvitettiin, kiinnittyisikö huomio kohti katsoviin kasvoihin erityisen voimakkaasti silloin, kun ihminen on tullut hyljeksityksi. Tulosten perusteella näin ei kuitenkaan ollut. Tutkittaville esitettiin keskelle näkökenttää kasvoja, jotka katsoivat joko kohti tai alapäin, ja näkökentän reunalle esitettiin ärsykeitä, joita heidän tuli havaita mahdollisimman nopeasti. Mitä pidempää reaktioajat reunalle esitettyihin ärsykkeisiin olivat, sitä vaikeampi ja hitaampi tutkittavien oli siirtää tarkkaavuus pois keskellä olevista kasvoista. Hyljeksintä ei kuitenkaan hidastanut tarkkaavuuden irrottamista. Hyljeksityksi tulleet tutkittavat olivat yhtä nopeita irrottamaan huomionsa kohti ja alapäin katsovista kasvoista, eli heidän huomionsa ei jäänyt kiinni toisen katseeseen. Sen sijaan vuorovaikutukseen osallistuneilla tutkittavilla kohti katsovat silmät pidensivät reaktioaikoja, eli heillä tarkkaavuus jäi toisen katseeseen kiinni. Voisi ajatella, että juuri ulkopuoliseksi itsensä kokevalle ihmiselle katseen kaltainen merkki huomatuksi tulemisesta olisi erityisen merkityksellinen ja tärkeä. Tämän tutkimuksen tulokset kuitenkin osoittivat, ettei hyljeksityksi tulleella

ihmisellä ole vaikeuksia siirtää huomiotaan pois kasvoista, jotka katsovat kohti.

Varmasti jokainen ihminen muistaa elämästään hetkiä, jolloin kokee jääneensä ulkopuoliseksi tai tulleen torjutuksi. Tällaisen kokemuksen jälkeen ihminen alkaa katsella ympäröivää maailmaa ja muita ihmisiä uudella tavalla. Hyljeksintä siis muuntaa reaktioitamme toisten näyttämiin sosiaalisiin viesteihin. Jos ihminen uskoo, ettei hänellä ole mahdollisuuksia korjata tilannetta, ettei voi saada keneltäkään hyväksyntää, hän saattaa nähdä ystävällisetkin viestit uhkaavina tai luotaantyöntävinä. Ulkopuolisuuden tunteeseen voi liittyä kokemus, ettei kukaan ole kiinnostunut ja etteivät muut edes katso kohti. Kuitenkaan se, että näkee jonkun katsovan kohti, ei vielä itsessään saa

ihmistä tuntemaan oloaan vähemmän ulkopuoliseksi, eikä se yksinään riitä palauttamaan hänen mielialaansa. Tästä huolimatta katse voi olla tärkeä viesti. Pieni ele voi kertoa toiselle, ettei hän ole näkymätön. Se voi kertoa, että hänen kanssaan halutaan olla tekemisissä ja että hänen on turvallista tulla juttelemaan. Katsekontakti onkin usein ensimmäinen askel vuorovaikutukseen. Sitä kautta se voi yhdistää ihmisiä. Siksi katse voi rakentaa ihmisten välille uusia siltoja ja korjata vanhoja.

Kiitokset

Kiitokset Jari Hietaselle, Mikko Peltolalle ja Pessi Lyyrälle sekä kaikille muille tutkimuksen ja väitöskirjan tekoon osallistuneille.

Aleksi Syrjämäen psykologian väitöskirja ”Social exclusion and responses to eye gaze” tarkastettiin Tampereen yliopistossa 12.10.2019. Vastaväittäjänä toimi apulaisprofessori Paolo Riva (Milano-Bicoccan yliopisto) ja kustoksena professori Jari Hietanen (Tampereen yliopisto).