

## **Maske Takma Davranışını Engelleyen Bilişsel Yanılgılar**

### **Derleme: Handan Odaman Uşaklıgil**

Maske takma direncinin altında yatan psikolojik dinamikleri anlamak, bu direnci kırmak ve maske takma davranışını artırmak için ilk adımdır. Çoğu hatalı karar sürecinde olduğu gibi, bu süreçte de bilişsel önyargıların kurbanı durumundayız. Maske takma davranışını etkilediği bilinen bazı zihinsel yanılgıları sıralayalım:

**Çoğunluk etkisi (Bandwagon bias):** Grup düşüncesi ve sosyal uyum arzusu devreye girer. Bu da yalnızca norm olduğu için, bir davranışta bulunma veya o davranışı göstermeme ile sonuçlanır. Belirsizlik bizi sosyal kanıt ilkesini kullanmaya yönlendirir. Uygun davranışı belirleme çabamızda, en iyisini başkalarının bildiğini varsayar ve şöyle deriz: "Maskemi takmayı planlıyordum, ancak çoğu kişinin maske takmadığını fark ettim. İyi bir nedeni olmalı, benim de takmama gerek yok." Sosyal norma dayalı önyargıyla birlikte, insanlar öncelikli olarak hekimlere veya bilim kuruluşlarına güvenmek yerine komşularının, arkadaşlarının veya sohbet gruplarının nasıl davrandığıyla ilgilenir. Örneğin, cinsiyet ve önleyici tedbirler alma olasılığı üzerine yapılan bir araştırma, erkeklerin maske takma olasılığının kadınlara göre daha az olduğunu, çünkü maske takmanın "erkeksi olmadığını" ortaya koymuştur.

**Reaktans önyargısı (Reactance bias):** Özgürlüğe saldırı yapıldığı algısının oluşmasıyla devreye girer. Günümüzde Amerika'da siyasi bir mesele haline gelen bu konu daha önce de yaşanmıştır. 1918'de influenza virüsünün ilk dalgası Amerika'yı vurduğu zaman, Sağlık Bakanlığı tarafından evde kalma ve maske tedbirleri uygulanmış, eğri düzleştiğinde maske düzenlemeleri kaldırılmış, fakat vaka sayısı artarak ikinci ve daha ölümcül bir dalga yaşanmıştır. Maske takma uygulaması yeniden tesis edildiğinde, özgürlüklerini kısıtladıkları için sözde "Sağlıksız Maske Yönetmeliği"ni protesto eden 1919 anti-maske ligi doğmuştur.

**Doğrulama yanılgısı (Confirmation bias):** İnsanların destekledikleri bilgiyi öne çıkarmaları ve inançlarıyla çelişen bilgide hata bulmalarıyla devreye girer. Maske takmaktan kaçınanların sunduğu nedenler yalnızca davranışı haklı çıkarır. "Maskeler işe yaramıyor, bunu kanıtlayan çalışmalar var" veya "maskeler işe yarıyorsa, enfeksiyondan korkan insanlar bunları takmalıdır" gibi bazı "mantıklı" gerekçeler ileri sürülür. Kişi, Covid-19'un bir aldatmaca olduğuna ya da abartıldığına zaten inanıyorsa, çevrimiçi akışında da bu görüşleri doğrulayan birçok kaynak vardır. Dahası, sosyal medya bağlantıları benzer bakış açılarını paylaştığı kişilerden oluşur ve mevcut inançlarını daha da güçlendirir. Kişisel inançlara aşırı güven duyulduğunda, aksi kanıtlar karşısında bile davranışı değiştirmek zorlaşır.

**Bilişsel çelişki (Cognitive dissonance):** Maske takma konusundaki çelişkili düşünce ve davranışlarla devreye girer. Normalde etrafındakilere zarar vermeyi düşünmeyen ama maske takmaya direnen bireyler iki çelişkili düşünce içindedir: Biri "tanıdığım insanları, hatta yabancıları asla bilerek tehlikeye atmam", diğeri ise "başkalarının enfekte olmasını önleyen (beni korumayan) maskeyi takmam" görüşüdür. Bu zihinsel tutarsızlığı çözmek için insanlar, "maske takmak işe yaramıyor" açıklamasına sığınır. Maskenin koruyucu işlevine inanmasına rağmen takmayı zorlayıcı bulanlar ise "5 dk takmasam ne olabilir ki?" gibi açıklamalar üretir. Bulaşıcılık derecesi, üstel büyüme oranı veya asemptomatik bireylerle ilgili bilgiler dikkate alınmaz veya göz ardı edilir.

**Tedbirsiz iyimserlik (Optimism bias):** Risk algısının düşmesiyle devreye girer. Maskesiz ve sosyal mesafe kuralına uymayarak bir araya gelenler, virüse yakalanma, hastalanma veya başkalarına bulaştırma risklerini hafife alır. Virüse yakalanan, hastalanan ve ölen kişi sayısı hakkındaki mevcut bilgilere rağmen risk algıları düşüktür.

Kaynakça:

- Ancis JR. COVID and cognitive bias: rationalizing danger [İnternet]. Uygun erişim: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-cyberpsychology-page/202005/covid-and-cognitive-bias-rationalizing-danger>
- Dooley R. Use psychology to make customers and employees safer [İnternet]. Uygun erişim: <https://www.forbes.com/sites/rogerdooley/2020/08/13/mask-psychology/#17410ab5a716>
- Zagury-Orly I. Unmasking reasons for face mask resistance [İnternet]. Uygun erişim: <https://www.jglobalbiosecurity.com/articles/80/print/>