

# *Haset, İmrenme ve Kıskançlık Duygu Durumlarının Ayrıştırılması*

*Yeliz B. POLAT<sup>1</sup>*

## **Özet**

Duyguların temel alındığı bu araştırmada kıskançlık, haset ve imrenme duyguları incelenmeye çalışılacaktır. Toplum tarafından bu duyguların ortaya konmasında ve kullanılmasında çeşitli farklılıklarla karşılaşmaktadır. Aynı zamanda bu duyguların bireyler tarafından sıklıkla yanlış ifade edildiği ve karıştırıldığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Yapılan çalışmada temelde, bahsedilen bu varsayımları bilimsel verilerle ortaya koymak ve bu kavram karmaşasının önüne geçmek adına yapılmıştır.

*Anahtar Kelimeler: Haset, Kıskançlık, İmrenme, Duygu, His*

## **Decomposition of Grudge, Envy And Jealousy Situations**

### **ABSTRACT**

One of the basic elements that leads human life is 'Feelings'. Feelings are determinant in human life, therefore human beings are able to move through many virtual functions by feelings. It is extremely important to understand and explain correctly such a vital structure. This research will try to examine the feelings of grudge, jealousy and envy in terms of using feelings as base. What those feelings really mean, how they are interpreted, what types of effects they really have in terms of emotions will be revealed.

*Keywords: Envy, Grudge, Jealousy, Emotion, Feeling*

---

<sup>1</sup>İAÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Mezunlu

## **Giriş**

İnsan hayatını yönlendiren en temel öğelerin başında duygular gelmektedir. Kişiler açısından duygular belirleyici bir özelliğe sahip olduğu için, insanlar birçok hayati fonksiyonda duyguları sayesinde hareket edebilmektedir. İnsan için böylesine önemli bir yapının, doğru anlaşılması ve ifade edilmesi de bir o kadar önemlidir.

Kavramsal olarak duygunun tanımlanması noktasında genel bir fikir birliği oluşmamıştır. Kleinginna (1981), yaptığı araştırmayla doksan iki farklı duygu tanımı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Izard (1993) ise duygu kavramının tanımlanması yerine bu konuda araştırma yapan kuramcılarının hemfikir olduğu noktalar belirlenerek, temel önceliklerin ortaya çıkarılması gerektiğini belirtmiştir. Bu noktadan hareketle, duygunun temelde ifadesel veya motor bileşenleri içinde bulundurduğu ve duygunun bir ‘dış etki’ oluşturduğuna yönelik ortak fikirler belirginleşmektedir (Izard, 1993: 71).

İngilizce’ye baktığımızda duygu durumunu ortaya koymak için genellikle “hissetmek” ya da “his” (feel, feeling); duygu durumu (mood), ve duyuş (affect) gibi değişik kelimelerle ifade edilmektedir. Birbirinden farklı olarak kullanılan bu kelimeler ile duygu (emotion) kelimesi arasındaki ayırıcı özellikleri ortaya koymak noktasında duygunun asıl anlamıyla ilgili belki de bize yeni fikirler verebilir. Başlangıçta duygu ve his arasında ortaya çıkan ayırıcı özelliklere ele alacak olursak; hisler öncelikle kişinin metabolizmasında ki anlık farklılaşmalara karşılık gelen, fiziksel farklılıkların öncelikli olduğu (kalp çarpıntısı, yüz ve göz hareketlerindeki değişimler, vb.) kişiye yönelik ve bireysel deneyimleri gösteren öncül bir süreçtir. Duygulara bakacak olursak, belirli uyaranlara karşı ortaya çıkan tepkilerdir (Stanley ve Burrows, 2001).

Bir diğer durumda ise duygu durumu ile duygu arasındaki farka bakacak olursak, duygular genellikle uyarıcısı belli olan hedefe yönelik ortaya çıkan kısa süreli tepkilerdir. Ancak duygu durumu daha çok belirli bir uyarıcıdan kaynaklanan etkilenme olsa dahi, duyguya göre daha uzun süreli bir tepki olarak görülmektedir.

Farklı bir açıdan baktığımızda akla “Duygular kalıtsal, doğuştan gelen özellikler mi, yoksa çevresel yani sosyo-kültürel özelliklerle mi

belirlenmektedir?” sorusu gelmektedir. Psikolojide dikkati çeken birçok araştırmacı ve kuramcılar, duygunun çalışma düzenini, tanımlanmasını ve nasıl açıklanması gerektiği hususunda birbirinden farklı üç temel yaklaşım ortaya koymuştur. Bunlar bilişsel, sosyo-kültürel ve evrensel yaklaşımlardır. Bilişsel yaklaşımlarda, duygu ve bilişin birbirinden bağımsız birbirinden ayrık iki sistem olup olmadığına ve duygunun bilişten önce gelip gelmediğine yani bilişsel süreçlerin ilk uyarılması olmadan duygunun oluşup oluşmadığına dikkat çekilmektedir. Son zamanlarda yürütülen çalışmalar bilişsel süreçlerin duyguların ortaya çıkmasında ve yansıtılmasında çok önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Duyguların her kültürde aynı anlamlandırıldığı ve duyguların doğuştan var olduğu düşüncesinin temelini oluşturan biyolojik yönelimli yani evrimsel yaklaşımlar; insanlardaki temel duyguların evrensel olduğunu, dolayısıyla duyguların zamana, sosyal çevreye göre değişmezliğini iddia etmektedirler. Genelden özele inildiğinde, çok sayıda duygu bulunmaktadır. Bu duygulardan kıskançlık, haset, imrenme tanım, oluşum ve sonuçları birbirinden farklı olmasına rağmen, sıklıkla birbiriyle karıştırılmakta, yakın anlamlı sanılması ya da birbiri yerine kullanılması bir kavram kargaşasına sebep olmaktadır.

### **Gelişme**

Sözlük anlamlarına baktığımızda kıskançlık; bir kimse üstünlük gösterdiğinde veya sevilen birisinin başkası ile ilgilendiği kanısına varıldığında takınılan olumsuz tutum, güncülük, hasetçilik, hasetlik, hasutluk. Haset; kıskançlık, çekememezlik, günü. İmrenme; beğenilen bir kişi veya şeye benzemeyi istemek, gıpta etmek (Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük). Türkçe söz konusu olduğunda ilk başvuru kaynağı olan Türk Dil Kurumu sözlüğünde kıskançlık ve haset kavramları birbirinin yerine kullanmakta ve eş anlamlı olarak görülmektedir. Ancak aşağıdaki bölümde detaylı olarak inceleneceği üzere kıskançlık ve haset hem oluşum, hem de sonuçları açısından incelendiğinde birbirinden farklı kavramlar oldukları net bir şekilde görülmektedir.

Haset kelimesi, köken olarak Arapça Hasad kelimesinden türetilmiştir. Haset duygusu kişinin kendisini diğer insanlarla mukayese ettiğinde içinde bulunduğu durum diğer kişilerden düşükse ortaya çıkması beklenen bir duygu durumudur. Bireyin çeşitli alanlarda bazı elde etmek istediği şeyler

olup da elde edemediği ulaşamadığı anlarda, bir diğer kişinin arzuladığı şeylere sahip olduğunu görmesi bireyi olumsuz etkilemekte ve bu durum kişiyi haset veya kıskançlık gibi duygu durumlarına sevk etmektedir (Smith ve Kim, 2007).

Bir kısım araştırmacılar (Smith ve Kim, 2007; Van de Ven ve diğerleri, 2011), haset duygusunun hiçbir durumda olumlu bir yönünün olamayacağını düşünse de, bazı araştırmacılar ise içinde kötü niyet veya hayranlık barındırmayan kıskançlık veya haset duygularının temelinde, kişiyi kendi kendini geliştirme noktasında güdüleyici yanlarının bulunduğunu belirtmektedirler. Bir yönden de normal seviyelerde yaşanan ve hayat bulan kıskançlık ya da haset, kişiyi daha iyiye yönlendiren itici etkin bir güç haline dönüşebileceği düşünülmektedir (Pieters ve Van de Ven, Zeelenberg, 2011). Bu noktada haset, kıskançlık ve imrenme duyguları arasındaki geçişlerin aynı zamanda farklılıkların dikkate alınması gerekmektedir. Genel olarak ifade edecek olursak; hasetin imrenme duygusunda çok daha yoğun şekilde ortaya çıkan bir durum olduğunu, sahip olunmayan şeylere ulaşma noktasında çaba gösterme açısından da daha yoğun bir güç olduğunu belirtmek doğru olur.

Haset duygusunda kişi kendi kendini engellenmiş hissetmekte ve bu engellenmişlik içerisinde de kişi hedefe yönelik daha yoğun bir şekilde kendini gerçekleştirmeye çalışmaktadır. İmrenme duygusu temele bakıldığında daha olumlu çağrışımlar oluşturmaktadır. Fakat bu olumlu görünümün asıl sebebi duyguların haset durumuna göre yoğunluğunun düşük olmasındandır ve bu durumda kişi kendini geliştirme yoluna pek gitmemektedir. Hem süreç hem de sonuç yönünden bakacak olursak imrenme ve haset kavramlarına toplum düzeyinde yüklenen ahlaki değerler de farklılaşmakta ve imrenme kavramı daha olumlu, haset kavramına ise daha olumsuz manalar yakıştırılmaktadır. Fakat bütün bu atfedilen anlamlar göz önüne alındığında, kişinin gelişimi ve amaç edinme noktasında, haset ve kıskançlık duyguları, imrenme duygusuyla karşılaştırılınca daha etkilidir (Van de Ven ve diğerleri, 2011).

İyi de, haset kişinin kendi kendisini geliştirmesi noktasında itici bir etken olma görevi görürken neden imrenme durumu aynı etkiyi sahip değildir? Van de Ven ve diğerleri (2011), bu konuda mevcut durum ele alındığında

nedensel açıdan bakacak olursak, kişi içinde bulunduğu durumda kendisinden daha ileri düzeyde biri ile karşı karşıya geldiğinde imrenme gibi daha az yoğunluklu ve olumlu duygular içine girmektedir. Bu durum kişiyi pasifize etmekte ve pasifize edilmiş ve içinde bulunduğu durumdan rahatsızlık duymayan bireyde kendini geliştirme yönünde de herhangi bir ihtiyaç duymamaktadır. Fakat bu yüzleşmede ve karşılaştırmada olumsuz duygular (haset, kıskançlık vb) içine giren kişi bir şekilde bu durumu itici bir güç olarak kullanıp motive olmakta ve kendini geliştirmek için çaba sarf etmektedir.

Haset ile ilgili tanımlara bakıldığında ise, hasetin genel olarak hoş olmayan bir duygu durumu olarak ifade edildiği ve çoğu zaman da düşmanca davranış ve kin gibi olumsuz duygu ve davranışlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu duygu durumu bireyde arzulanan bir nesne, sosyal statü gibi bir şeyin kendisinden başka birinin elde ettiğinden haberdar olmasıyla oluşan bir durumdur (Smith ve Kim, 2007; Van de Ven ve diğerleri, 2011). Bu noktada haset ve kıskançlık arasındaki farklılığa da değinmek gerekebilir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında haset ve kıskançlık kavramlarının birbirinden birçok yönden ayrılan iki ayrı duygu durumu olduğunu görmekteyiz. Haset iki kişi arasında ortaya çıkan ve kişilerin birinin, diğerinin zayıf ve noksan bir yönü olması halinde bu zayıflıktan zevk alması halidir. Kıskançlık kavramına baktığımızda ise hasetten farklı olarak çoğunlukla üç kişi arasında ortaya çıkan ve kişilerin birinin diğerine karşı kaybetme korkusu ile kendini gösteren, durum ve süreç yönünden de haset duygusundan farklı bir haldir (Kim ve Smith, 2007). Özünde haset ve kıskançlık arasındaki farkı ortaya koyan bu görüşle beraber, genel perspektifte kıskançlık ve haset arasındaki ayrımı şu şekilde ortaya koymak olasıdır:

Bireyin kendi sahip olmadığı ve olamadığı bir şeye başka birinin sahip olduğunu bilmek hasete neden olurken, insanın temelde sahip olduğu bir şey varsa sonuç olarak sadece onu başka birine kaptırma korkusu neticesinde kıskançlığa sebep olmaktadır (Van de Ven ve diğerleri, 2011). Yapılan sosyal karşılaştırmalar bu bağlamda bireyin kendisini daha zayıf hissetmesi haset duygusuna sebep olabilir; bu yüzden mevzu bahis olan, sahip olduğu bir şeyi kaybetmek korkusundan ziyade, sahip olmak istediği

fakat elde edemediği şeyin, kendisinin değil de bir başka kişinin sahip olmasıdır.

Kültürel etkenlerin gözardı edilerek hemen hemen birçok kişinin yaşadığı duygu durumu olan haset ve kıskançlık duyguları genellikle sıkça karıştırılan kavramlardır. Yapılan araştırmalara bakıldığında bu kavramların birbiriyle karıştırılmasının bazı nedenleri göze çarpmaktadır. Bu nedenlere bakacak olursak insanların bu iki kavramı günlük hayatta kullanımlarında sıklıkla karıştırması ve birbiri yerine kullanması bir kavram kargaşasına sebep olmaktadır; bu da nedenlerden biridir.

Haset ve Kıskançlık gibi duyguların karıştırılıyor olmasının bir diğer sebebi ise bu iki duygu durumunun genellikle aynı anda birlikte görülüyor olması ve kıskançlığın hem sonuç, hem de süreç yönünden haset duygu durumuna göre çok daha yoğun olarak kendini hissettiriyor olmasıdır (Aktaran: Kim ve Smith, 2007). Bu doğrultuda ele alacak olursak Türkçe dilinde de haset ve kıskançlık kavramlarının çoğu zaman birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir. Aslında çoğunlukla kıskançlık olarak değerlendirilen durumların birçoğunun haset hissini ortaya çıkardığı durumlar olduğunu ifade etmek yerinde bir tespit olacaktır.

Pines'in (1998) söylediğine göre; "kıskançlık hissi, kişinin kendisi için önem arz eden bir ilişkinin zarar göreceğini düşünmesi veya kaybetme korkusunun sebep olabileceği bir türde tehdide yönelik oluşmuş bir algının neticesi olarak ortaya konan karmaşık ve duygusal bir tepkidir". Bringle ve Buunk'a göre kıskançlık, "Kişinin süregelen veya daha evvelden içinde olduğu bilinen ilişkisindeki eşiyile üçüncü bir şahsın ilişkisinden doğan, nahoş duygusal bir tepkidir. Bahsettiğimiz ilişki, gerçek bir ilişki olabileceği gibi sadece hayal edilen, beklenen veyahut daha evvelden tecrübe edilmiş bir ilişki de olabilir." White (1981) göre kıskançlık, "Kişinin birlikte olduğu biriyle gerçek veya hayalindeki bir rakip arasındaki gerçek veya ihtimal dahilinde oluşan bir ilişki sebebiyle ortaya çıkan, ilişkinin mevcudiyetine veya niteliğine ya da kişiye kendine duyduğu öz saygısına dair tehditlerle beraber açığa çıkan düşünce, duygu ve davranışlar bütünü." olarak ifade edilmektedir. Salovey ve DeSteno'ya (1996) göre "Kıskançlık hissi, kişi için değer verdiği biriyle arasında kurulan bağ sonucu kendini gösteren ve aynı zamanda ilişkinin riske girmesi veya tehlikeye düşmesi sebebiyle

kendini gösteren mutsuz olma, korku ve öfke duygularıyla ile ortaya çıkan sapkın bir duygu halidir.”

Bir diğer tanıma göre kıskançlık, “Sahip olunan ilişkiyi sürdürmek ve sahip çıkamamak adına ortaya konan ve temelinde korku olan bir tepki”dir. (Buunk, Buss, Oubaid ve Angleitner, 1996). Severa ve Mathes (1981), kıskançlığı “ikili ilişkilerde rakip olarak görülen bir üçüncü kişinin olmasından ötürü ortaya çıkabilecek bir ilişki kaybı veya ilişkinin zarar görmesine dair oluşabilecek bir tehdit neticesinde hissedilen olumsuz duygu durumu” olarak da ifade etmektedirler.Yapılan tüm bu tanımlardan da görüleceği gibi, kıskançlık kendi başına yalın ve tekil bir duygu yahut kavram değil, aksine başlı başına bir tepkiler ve duygular bütünüdür.

Kıskançlık birçok kişiye göre oldukça yıpratıcı ve zorlayıcı bir histir (Pines ve Bowes, 1992). Bazıları için aşkın, bazıları için de öz saygının düşüklüğünün, değer verilen birinin kaybetmenin yahut güven eksikliğinin işaretidir (Greenberg ve Pyszczynski, 1985).

Kıskançlık ve haset arasındaki asıl fark, haset durumu iki kişi arasında gerçekleşirken, kıskançlık durumunun üç kişiyi içine alan bir durum olmasıdır. Bu doğrultuda baktığımızda haset sahip olunamayan fakat arzulanan herhangi birşeye ya da özelliğe sahip olma isteğinden doğar ve ana noktasında genellikle bir özellik veya nesne vardır. Kıskançlıkta ise dikkat edilmesi gereken asıl temel etken mevcut ilişkiyi tehdit ettiği düşünülen üçüncü şahıslardır (Pines, 1998: LaFollette, 1996: Friday, 2000: Brehm, 1992: Salovey ve Rodin, 1989).

Haset ile kıskançlık arasındaki farkı ortaya koyarken birey (A), diğer kişi (C), üçüncü şahıs veya varlık (Y) üçlüsü ile ortaya konabilir. Bryson (1991), kıskançlığı açıklarken; A'nın Y ile arasındaki bağın ve ilişkinin, C'nin Y ile yeni bir bağ oluşturma ihtimali ile ilişkinin risk altında olması korkusuyla kendini gösteren bir durum olarak yorumlanır. Bu mevcut hali, “sosyal ilişki kıskançlığı (social relationship jealousy)” adı altında ifade edebiliriz (Salovey ve Rodin, 1989).

C ile Y arasında daha önceden varolan bir ilişki olması durumunda (Y bir şahıs, nesne, mevcut olan kişisel bir özellik yahut daha başka şeyler

de olabilir), A kişinin C kişinin yerini alma veya aradaki ilişkiye zarar verme eğilimi ve uğraşı “haset” olarak adlandırılabilir. Genellikle günlük kullanımda çoğunlukla bu durum “kıskançlık” olarak ifade edilmektedir ve bu durumu “sosyal karşılaştırma kıskançlığı” adı altında değerlendirmek gerekir.

Spielman (1971), haset ile kıskançlık arasındaki farkı, kıskançlık hissinin daha yoğun olduğunu söyleyerek belirtmiştir. Spielman’a göre kıskançlık hissi hasete göre içerisinde daha fazla nefret barındırır. Haset duygusunun temelinde bir başka kişinin sahip olduğu şeyi elde etme arzusu mevzu bahisten kıskançlıkta buna ek olarak, diğer kişinin ona sahip olmaması için beslenen arzu ve istek de bulunmaktadır. Haset durumunda kişi, başka birinin kendisinin elde etmek istediği şeye sahip olmasının kendisinde ortaya çıkardığı hüznün, mutsuzluk ve o şeye sahip olamamanın doğal sonucu olarak kendini kötü hissetme haliyle baş başadır. Kıskançlık durumu ise kişi için çok önemli olan bir ilişki ya da varlığın zarar görmesi veya tamamen elden gitmesi ihtimalinden doğan bir şüphe, güvensizlik ve endişe durumunu içerir. Bu durumda haset kişinin kendisine acımasından kaynaklanan kızgınlık ve üzüntüyle ortaya çıkarken kıskançlık, öfkeyle birlikte yoğun bir kaybetme korkusunu da bünyesinde barındırır. Yaşanan duygular ortak, niteliksel olarak benzer, fakat yoğunluk yönünden farklıdırlar.

Buna ek olarak, yapılan bazı araştırmalarda hasetle kıskançlığın değişik duygu halleriyle ifade edildiği doğrultunda sonuçlara da varılmıştır. Örneğin, Parrott ve Smith (1987) (Akt.: Salovey ve Rodin, 1989) ortaya koydukları deneysel bir çalışma neticesinde kıskançlık duygusunun daha ziyade korku, şüphe, yalnızlık, belirsizlik ve aldatılmışlık duygularıyla eşzamanlı kendini gösterdiği; haset duygusunun ise değersizlik, utanma, suçluluk ve inkar gibi duygularla birlikte kendini gösterdiği belirlenmiştir.

### **Tartışma ve Sonuç**

‘Haset, kıskançlık ve imrenme gibi duyguların ayrıştırılması’ konulu çalışmada yer alan alan araştırmasında farklı sektörlerde rastgele seçilmiş çalışan 15 kadın ve 15 erkek olmak üzere toplam 30 üniversite mezununa 9 soru yöneltilmiştir. (haset ve imrenme ile ilgili bir ölçek bulunmaması, mülakat soruları oluştururken özgün bir çalışma yapılmasına sebep



olmuştur). Mülakat yönteminin kullanıldığı bu çalışmada, katılımcıların kendi duyguları, kıskançlık, haset ve imrenme duyguları hakkında ne derece bilgi sahibi oldukları, bu kavramları birbirinden ayırt edip edemedikleri, kendilerini nasıl etkilediği ve nasıl tepki verdikleri ölçülmeye çalışılmıştır.

Duyguların nasıl ortaya çıktığı ile ilgili yöneltilen soruya verilen cevaplar incelendiğinde, katılımcıların tamamına yakınının çevre ve bu kapsamda karşımıza çıkan ikili ilişkiler üzerinde durduğu görülmüştür. Duyguların oluşumu noktasında yapılan araştırmaların bir kısmı da bu sonucu destekler niteliktedir. Frijda'nın (1992) duygu süreç yaklaşımı duygusal tepkilerin çevresel etkilerle oluştuğunu, duyguların birey için olayın anlamının bilişsel yansımaları olduğunu ve duyguları etiketlemenin duyguya ilişkin değerlendirmeleri etkileyebildiğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda Lazarus ise bireyin yaşadığı olayın ya da durumun duyguyu oluşturarak bireyin kişisel durumunu etkilediğini belirtmektedir. Birey çevreden ya da bedenden gelen çeşitli kaynaklardaki bilgiyi değerlendirmekte ve bu bilgilerin değerlendirilmesi sonucu duygu oluşmaktadır. Schacher ve Singer (1962) de duyguların oluşumunda bilişsel süreçlere değinerek dolaylı yoldan çevrenin etkisi üzerinde durmuştur.

Kişilerarası ilişkilerde duyguları anlaşılır ve etkili ifade etmek, ilişkilerin gelişmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır. Duyguları etkili ve anlaşılır bir şekilde ifade etmenin önünde doğal olarak bazı engellerle de karşılaşmakta, bunların başında; duyguların inkar edilmesi, yok sayılması, sosyal normlar ve çevre baskısı, zayıf yönleri saklama çabası ve kişilerarası ilişkilerde yetersiz beceriler gelmektedir.

Mülakatın ikinci maddesine verilen cevaplara bakıldığında, erkeklerin kadınlara oranla duygularını daha fazla sınırladıkları görülmektedir. Kadınların ise bir çoğunun duygularını konuşarak, açık ve anlaşılır bir şekilde ifade etme eğilimi içinde olduğu görülmektedir. Erkeklerin ise çoğunun duygularını yazarak ya da hiç konuşmayarak bastırma yoluna gittiği görülmüştür. Duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme kültürel cinsiyet rollerinin etkisiyle farklılık gösterebilmektedir. Bugüne kadar yapılmış olan birçok nitel çalışmada, erkeklerin kadınlara oranla duygularını sınırladıklarını göstermektedir (King ve Emmons, 1990; Kilmartin, 1994; Pennebaker, 1995; Polce-Lynch ve ark., 1998).

Katılımcılara, kıskançlık ve haset duyguları arasındaki ayrım sorulmuştur. 30 katılımcıdan 7'si kıskançlıkla haset arasında bir farkın olmadığını belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalara baktığımızda haset ve kıskançlık kavramları birçok yönden birbirinden ayrılrsa da günlük hayatta insanların bu kavramları sıklıkla karıştırdığı görülmektedir. Bunun en temel sebeplerinden biri ise insanların çoğunlukla bu kavramları birbirinin yerine kullanması ve ortaya çıkan kavram kargaşasıdır.

Bu katılımcılardan 5'i katılımcının açıklamalarına baktığımızda kıskançlıkla haset arasında ki fark Van de Ven arkadaşlarının açıklamalarına eşdeğer şekillerde ifade etmişlerdir. Van de Ven (2011), bireyin kendi sahip olmadığı ve olamadığı bir şeye başka birinin sahip olduğunu bilmek hasete neden olurken, insanın temelde sahip olduğu bir şeyi başkasına kaptırma korkusu neticesinde kıskançlık duygusunun ortaya çıktığını ifade etmiştir.

Diğer 19 katılımcı ise genel olarak haset duygusu ile kıskançlık arasındaki ayrımı, hasetin kıskançlığa göre daha olumsuz daha yoğun ve kötücül bir duygu olduğunu söyleyerek ifade etmişlerdir. Kim ve Smith (2007), katılımcıların da ifade ettiği üzere hasetin genel anlamda hoş olmayan bir duygu olarak ifade edildiğini, aynı zamanda çoğu durumlarda düşmanca davranış ve kin gibi olumsuz duygu ve davranışları ortaya çıkardığını ileri sürmüştür. Fakat yapılan araştırmalar sonucu haset ve kıskançlık arasındaki asıl fark haset durumu iki kişi arasında gerçekleşirken, kıskançlık durumunun üç kişiyi içine alan bir durum olmasıdır. (Pines, 1998; LaFollette, 1996;Friday, 2000; Brehm, 1992; Salovey ve Rodin, 1989). Spielman (1971), diğer kuramcılarının ve katılımcıların aksine haset ile kıskançlık arasındaki farkı, kıskançlık hissinin daha yoğun olduğunu söyleyerek belirtmiştir.

Katılımcıların geneli kıskançlık ile imrenme duyguları arasındaki farkı yanlış anlamlandırmışlardır; kıskançlığa göre daha olumlu, ideal ve yüce bir duygu olduğunu ifade etmişlerdir.

Van de Ven ve arkadaşlarının (2011), bu konuda yaptığı araştırmalar. Hem süreç hem de sonuç yönünden bakıldığında imrenme ve kıskançlık kavramlarına toplum düzeyinde yüklenen ahlaki değerler farklılaşmakta ve imrenme kavramına daha olumlu, kıskançlık kavramına ise daha olumsuz

manalar yüklendiğini belirtmektedir. Fakat imrenme ile kıskançlık arasındaki temel fark, imrenme duygu durumunun kıskançlığa göre yoğunluğunun düşük olmasıdır.

Sullivan hasetin temelinde yetersizlik hissini olduğunu savunmuştur. Haset kişinin kendisini diğer insanlarla mukayese ettiğinde içinde bulunduğu durum diğer kişilerden düşükse ortaya çıkması beklenen bir duygu durumudur (Smith ve Kim, 2007; Van de Ven ve diğerleri, 2011). Katılımcılarla paylaşılan metinde haset duygusunu tetikleyici bir örnek olay verilmiş ve bu olay karşısında kendilerini nasıl hissedecekleri sorulmuştur. Katılımcıların geneli böyle bir durumla karşılaştıklarında kızgınlık hissedeceklerini belirtmişlerdir. Bazı katılımcıların bu duygularına üzüntü ve kıskançlık duyguları da eşlik etmiştir.

Birçok kuramcı tarafından haset duygusunun olumsuz ve yararsız bir duygu olduğu ileri sürülmüştür. Haset ile ilgili tanımlara bakıldığında, hasetin genel olarak hoş olmayan bir duygu durumu olarak ifade edildiği ve çoğu zaman da düşmanca davranış ve kin gibi olumsuz duygu ve davranışlar ortaya çıkardığı görülmektedir (Smith ve Kim, 2007; Van de Ven ve diğerleri, 2011). Bu noktada katılımcıların kendilerini toplum düzeyinde ahlaki olarak olumsuz bir yeri olan haset duygusuyla değil de haset duygusuna eşlik eden kabul düzeyi daha yüksek yardımcı duygularla (kızgınlık, üzüntü) ifade ettikleri görülmüştür.

Katılımcılarla paylaşılan metinde imrenme duygusunu tetikleyici bir örnek olay verilmiş ve bu olay karşısında kendilerini nasıl hissedecekleri sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar incelendiğinde katılımcıların %70'e yakını imrenme ve kıskançlık duyguları arasında bir gelgit yaşamıştır. Van de Ven ve diğerleri (2011), bu konuda mevcut durum ele alındığında nedensel açıdan bakacak olursak, kişi içinde bulunduğu durumda kendisinden daha ileri düzeyde biri ile karşı karşıya geldiğinde imrenme gibi daha az yoğunluklu ve olumlu duygular içine girmektedir der.

Birçok araştırmacı kıskançlığın ortaya çıkış sebebi ve tetikleyicisi olarak, ikili ilişkileri tehdit eden üçüncü kişileri göstermişlerdir (Pines 1998, Bringle ve Buunk 1987, White 1981, Salovey ve DeSteno 1996). Bu doğrultuda katılımcıların kıskançlık durumunu ortaya çıkaracak bir örnek

olay verilmiş ve bu durumda kendilerini nasıl hissedecekleri ve nasıl davranacakları sorulmuştur. Katılımcıların geneli bu durumda kıskançlık hissini yaşayacaklarını ifade etmişlerdir. Fakat katılımcılarda kıskançlık hissine eşlik eden duygu ve davranışlar da olmuştur. Özellikle kıskançlık duygusuna büyük oranda öfke duygusu eşlik etmiştir. Aynı zamanda davranışsal olarak da katılımcıların genelinin partnerlerini terk etme yolunu seçtikleri görülürken, erkek katılımcıların terk etmenin yanında şiddet içeren davranışlar sergileme oranının da oldukça yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu haset ve kıskançlık duygularının, haset duygusunda daha yoğun olmak üzere günlük hayatta kendilerine olumsuz ve yıkıcı etkileri olduğundan bahsederken, imrenme duygusunun pekiştirici ve yapıcı etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Bir kısım araştırmacılar haset ve kıskançlık duygusunun hiçbir durumda olumlu bir yönünün olamayacağını düşünse de bazı araştırmacılar ise içinde kötü niyet veya hayranlık barındırmayan kıskançlık veya haset duygularının temelinde, kişiyi kendi kendini geliştirme noktasında güdüleyici yanlarının bulunduğunu belirtmektedirler. Bu hususta Ninivaggi (2010), insanın iç dünyasının haset yüzünden, kaos ve bütünleşememişlik yeri olduğunu ileri sürerken; Van de Ven, Kim ve Smith gibi kuramcılar süreç açısından olumsuz olsa da sonuç bakımından olumlu etkileri olduğunu savunmuşlardır.

İmrenme, haset ve kıskançlık duygularının olumsuz etkileriyle baş etme noktasında katılımcıların geneli imrenme duygusunun, baş etmeyi gerektiren olumsuz bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların kıskançlık ve haset duygularıyla baş etme çabalarına bakıldığında ise yine katılımcıların yarısından çoğunun, kendilerine özgü farklı yollarla (inanç, yok sayma, vb.) da olsa savunma mekanizmalarından biri olan bastırma tekniğini kullandıklarını fark etmekteyiz.

Van de Ven ve arkadaşlarının (2011), bu konudaki düşüncesi katılımcıların genelinden farklı olarak imrenmenin süreç olarak olumlu olsa da sonuç olarak bireyleri harekete geçirmekten ve gelişmekten alıkoyduğunu ileri sürmüştür. Kıskançlık ve haset duygularının ise imrenmenin tam tersi

süreç olarak olumsuz olsa da sonuç olarak bireyler için olumlu yani itici ve geliştirici bir güç olabildiğini savunmuşlardır.

Katılımcıların geneli kıskançlık, haset ve imrenme duyguları arasındaki ayrımı net bir şekilde ortaya koyamamıştır. Kavramları sıklıkla birbirlerinin yerine kullanma eğilimi de bu durumu destekler niteliktedir. Çalışma, kuramsal bölümde yapılmış araştırmalarla temellendirilerek, akıllarda soru işaretine yer bırakmayacak şekilde bu ayrımı ortaya koymaya çalışmıştır.

### Kaynakça

- [1] **Brehm, S.S.** (1992). *Intimate relationships*. NY:McGraw Hill.
- [2] **Bringle, R. G. & Buunk, B.** (1985). Jealousy and social behavior, *Review of Personality and Social Psychology*, 6, 241-264.
- [3] **Buunk, B. P., Angleitner, A., Oubaid, V., & Buss, D. M.** (1996). Sex differences in jealousy in evolutionary and cultural perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States. *Psychological Science*, 7(6), 359-379.
- [4] **DeSteno, D. A., & Salovey, P.** (1996). Jealousy and the characteristics of one's rival: A self-evaluation maintenance perspective. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 22, 920-932.
- [5] **Greenberg, J., & Pyszczynski, T.** (1985). Proneness to romantic jealousy and responses to jealousy in others. *Journal of Personality*, 53(3), 468-479.
- [6] **Izard, C. E.** (1993) Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. *Psychological Review*, 100, 68-90.
- [7] **Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S.** (1980). Emotions: A cognitive phenomenological analysis. R. Plutchick & H. Kellerman (der.), *Emotion: Theory, research, and experience* (Vol. 1, s. 189-217). NY: Academic Press.
- [8] **Mathes, E. W., & Severa, N.** (1981). Jealousy, romantic love, and liking: Theoretical considerations and preliminary scale development. *Psychological Reports*, 49, 23-31.

- [9] **Ninivaggi, F. J.** (2010). *Envy theory. Perspectives on the Psychology of Envy.* Lanham, MD: Roman & Littlefield.
- [10] Pines, A. M. and Friedman, A. (1998). Gender differences in romantic jealousy. *The Journal of Social Psychology*, 138, 54-71
- [11] **Pines, A. M., & Bowes, C. F.** (1992). Romantic jealousy. *Psychology Today*, 25 (2), 48-56.
- [12] **Smith, R. H. ve Kim, S. H.** (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-64.
- [13] **Türk Dil Kurumu**, Güncel Türkçe Sözlük  
<http://www.tdk.gov.tr/index.php?>
- [14] **Vaillant GE.** (1976) Natural History of Male Physiological Health; The Relation of Choice of Ego Mechanisms of Denense to Adult Adjustment. *Archives of General Psychiatry*, 33(5), 535-545.
- [15] **Van de Ven, N., Zeelenberg, M. ve Pieters, R.** (2011). Why envy outperforms admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (6), 784-795.
- [16] **White, G. L.** (1981a). Relative involvement, inadequacy, and jealousy: A test of a causal model. *Alternative Lifestyles*, 4, 291-309.