

Haset ve Gıpta Duygusunun Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma

A Quantitative Research on the Relationship of Malicious and Benign Envy with Religiosity and Psychological Well-Being

Esra İRK¹ 

İbrahim GÜRSES² 

¹Pamukkale Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Denizli, Türkiye

²Bursa Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Bursa, Türkiye

Bu makale, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında 2022 yılında hazırladığı “Değer Yıkıcı Bir Duygu Olarak Haset Psikolojisi Üzerine Nicel Bir Araştırma” adlı Doktora tezinden üretilmiştir.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Esra İRK
E-mail: eirk@pau.edu.tr

Geliş Tarihi/Received: 12.12.2023
Kabul Tarihi/Accepted: 17.04.2024
Yayın Tarihi/Publication Date:
30.06.2024

Atıf: İrk, Esra - Gürses, İbrahim. “Haset ve Gıpta Duygusunun Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma”. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 61/1 (Haziran 2024), 1-16.

Cite this article as: İrk, Esra - Gürses, İbrahim. “A Quantitative Research on the Relationship of Malicious and Benign Envy with Religiosity and Psychological Well-Being”. *Journal of İlahiyat Researches* 61/1 (June 2024), 1-16.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

ÖZ

Çeşitli disiplinlerde farklı açılardan ele alınan haset ve gıpta duygusu, yoğunluğuna bağlı olarak, bireyin hayatını yapıcı veya yıkıcı yönde etkileme potansiyeline sahiptir. Haset, çeşitli gerilim alanlarına ve çatışmalara yol açarken gıpta, güçlü ve derin motivasyonlara imkân tanımaktadır. Bu açıdan haset ve gıpta, dönüşüm ya da çözülme dinamiğinin bir parçası olarak işlev görmektedir. Bu çalışmanın amacı, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ile haset ve gıpta arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ve eğer varsa bu ilişkinin yönünü tespit etmektir. Bu doğrultuda 18-65 yaş aralığında Bursa’da ikâmet eden 179’u erkek, 335’i kadın olmak üzere toplam 514 katılımcıdan oluşan çalışma grubuna *Haset ve Gıpta Ölçeği*, *Dindarlık Ölçeği* ve *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği* uygulanmıştır. Google Form aracılığı ile toplanan veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ile haset arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte dindarlık ve psikolojik iyi oluş ile gıpta arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Dindarlık, Haset, Gıpta, Psikolojik İyi Oluş.

ABSTRACT

Malicious and benign envy, explored from different perspectives in various disciplines, can have either constructive or destructive impacts on an individual's life, depending on their intensity. Malicious envy leading to tensions and conflicts in several domains, whereas benign envy allows for strong and deep motivations. In this context, both malicious and benign envy function as integral parts of the dynamics of transformation or disintegration. The aim of this study is to find out if there is a meaningful relationship between religiosity, psychological well-being, and malicious and benign envy, and to determine the direction and degree of the relationship if it exists. In accordance with this purpose, *BeMaS-T Benign and Malicious Envy Scale*, *Religiosity Scale*, and the *Psychological Well-Being Scale* are applied to a study group comprising 335 females and 179 males, aged between 18 and 65, living in Bursa. Data are collected using Google Forms and analyzed using the SPSS 25.0 program. The results have revealed that there is a meaningful negative correlation between religiosity and psychological well-being with malicious envy. However, no meaningful correlation between religiosity and psychological well-being with benign envy has been confirmed.

Keywords: Psychology of Religion, Religiosity, Malicious Envy, Benign Envy, Psychological Well-Being.

GİRİŞ

İnsanoğlu sıradan olayların ve olağanüstü durumların güdülediği, farklı renkte ve yoğunlukta duygular deneyimlemektedir. Birey, tecrübe ettiği bu duygular doğrultusunda çeşitli tepkiler geliştirmektedir. Bu şekilde haset ve gıpta da bireyin zihnî, hissî ve davranışsal gelişimine katkı sağlayan ya da psikolojik açıdan gerilemesine yol açan iki farklı duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal karşılaştırma ile ortaya çıkan haset duygusu, bireyin diğerine yönelik algısını tahrif ederek yıkıcı etkileşim alanlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Zira bu duygu, bireyin içgörü gelişimini ve empatik davranışlar sergilemesini büyük ölçüde engellemektedir. Diğer yandan gıpta, yeni açılım ve kazanımlara izin vererek kişinin kendisine yönelmesini ve potansiyellerini keşfedip gelişmesini sağlayan bir ivmelenmeye yol açmaktadır. Bu doğrultuda gayret etme, çalışma, daha iyisi için uğraş verme gibi eylemlerin daha fazla sergilenmesine imkân tanımaktadır. Hasedin ben merkezli ve köreltici tabiatının aksine gıpta, sosyal ilişkileri güçlendirmekte ve kişisel gelişime öncülük etmektedir.

Klinik psikoloji, psikanaliz, sağlık, pozitif psikoloji gibi araştırma alanlarında bireysel bakış açısıyla ele alınan haset duygusu, örgütsel psikoloji ve sosyal psikolojide evrimsel bakış açısıyla incelenmektedir.¹ Haset, bireyin benlik saygısını zayıflatarak fiziksel ve psikolojik iyi oluş halini etkilediği için kişilik psikologlarının; uyum, üreme ve hayatta kalma için ihtiyaç duyulan kaynaklara erişme sürecindeki fonksiyonundan dolayı evrimsel psikologların; sosyal etkileşimlerde ise etkili bir uyarıcı görevi gördüğü için sosyal psikologların ilgi alanına giren bir konu olmuştur.² Dinî literatürde ise haset hem manevî gelişimi ve ahlakî formasyonu engelleyen hem de Yaratıcının verdiklerine yönelik memnuniyetsizliğe ve doyumсуuzluğa yol açarak O'nun takdirini yargılamaya ve hatta O'na isyana sevk eden bir duygu olarak görülmektedir. Çünkü haset eden kişinin arzuladığı şeylerden yoksun kalması, sahip olduklarını görece anlamsız kılmakta; “neden” ve “niçin” ile başlayan sorulara ve en nihayetinde Allah'a meydan okumaya dönüşebilmektedir. Bu yüzden hem psikolojinin hem de dinlerin ortak noktasında bulunan bir kavramın ele alınmış olması bu çalışmanın ehemmiyetini arttırmaktadır.

Batı'da yetmişli yıllardan itibaren sosyal psikoloji alanında çalışılan konulardan biri olmasına rağmen, haset ve gıptanın yerli alanyazında yeterince yer almadığı görülmektedir. Dolayısıyla bu iki duygunun din psikolojisi alanına tanıtılması bakımından öncü bir adım olan bu çalışma, din psikolojisi alanına özgün bir değer katmayı ummaktadır. Diğer yandan Batı'da farklı değişkenlerle ilişkisi incelenen haset ve gıptanın, dindarlık ile ilişkisini doğrudan konu edinen araştırma ise oldukça sınırlı düzeydedir. Bu yüzden çalışmamızın az sayıdaki alan araştırmasından biri olacağını ileri sürmek mümkündür.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Haset ve Gıpta Kavramı

Genellikle yukarı doğru sosyal karşılaştırmayla birlikte ortaya çıkan haset,³ başkasının üstün nitelikleri, başarıları veya varlıkları karşısında, onlara sahip olmayan bireyin bu avantajları arzulaması ya da diğerinin bu avantajlardan yoksun olmasını dilemesi ile birlikte ortaya çıkan olumsuz duygusal tepki olarak tarif edilmektedir.⁴ Hakiki ya da hayalî bir eksikliği sembolize eden bu duygu,⁵ arzu edilen nesnelere veya hedeflere başka birisinin ulaştığı görüldüğünde aşağılık duygusu, suçluluk, hınç, özlem/hasret, hayranlık,⁶ öfke, açgözlülük, hayal kırıklığı, kendine acıma, kin, intikam⁷ gibi birbirinden farklı bir dizi duygusal deneyimle birlikte açığa çıkmaktadır.

Nesnesi sınırsız bir çeşitlilik gösteren haset, belirli bir ortam veya zamanla mukayyet bir duygu değildir. Kişilik özellikleri, maddî varlıklar, belirli pozisyonlar,⁸ saygınlık,⁹ statüsü yüksek kimselerle kurulan ilişkiler gibi bireyin olumlu bir öz değer edinmesi için değerli olarak gördüğü pek çok şey¹⁰ haset kaynakları arasında zikredilebilir. Bu nedenle haset kaynaklarını sınırlandırmak

¹ Andrea Caputo, “The Social Construction of Envy in Scientific Community: An Analysis of Scholarly Psychological Publications”, *Studia Psychologica* 56/2 (2014), 122.

² Helmut Schoeck, *Envy: A Theory of Social Behavior* (New York: Harcourt, Brace & World, 1969), 3.

³ Chen Yang - Rixin Tang, “Validating the ‘Two Faces’ of Envy: The Effect of Self-Control”, *Frontiers in Psychology* 12 (2021), 7.

⁴ W. Gerrod Parrott - Richard H. Smith, “Distinguishing the Experiences of Envy and Jealousy”, *Journal of Personality and Social Psychology* 64/6 (1993), 906.

⁵ Leyla Navaro, *Haset ve Rekabet Kendi Kuyruğunu Yiyen Yılan* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015), 23.

⁶ W. Gerrod Parrott, “The Emotional Experience of Envy and Jealousy”, *The Psychology of Jealousy and Envy*, ed. Peter Salovey (New York: Guilford Press, 1991), 13-14.

⁷ Manfred F.R. Kets de Vries, *Sex, Money, Happiness, and Death: The Quest for Authenticity* (New York: Palgrave Macmillan, 2009), 148.

⁸ Aaron Ben-Ze'ev, “Envy and Jealousy”, *Canadian Journal of Philosophy* 20/4 (1990), 491.

⁹ George M. Foster vd., “The Anatomy of Envy: A Study in Symbolic Behavior”, *Current Anthropology* 13/2 (1972), 168.

¹⁰ Raymond Angelo Belliotti, *Dante's Inferno: Moral Lessons from Hell* (New York: Palgrave Macmillan, 2020), 198.

veya daraltmak mümkün değildir. Çünkü bir başkası için sıradan veya alışılmış olarak görülen bir nesne veya durum, diğeri için oldukça önemli ve anlam yüklü olabilmektedir.

Haset, ahlakî değerleri bozucu bir nitelik taşıdığı için pek çok dinî gelenek ve kültürde onaylanmayan bir duygudur. Haset eden kimseler de bu duygunun kınandığını ve günah olarak görüldüğünün farkında oldukları için¹¹ çoğu zaman haset duygularını itiraf etmekten utanırlar.¹² Çünkü haset, şeytanca ayartılmanın temel işaretlerinden birisi olarak görülmektedir. Şeytan, elindekilerden hoşnut olmayan bir kimsenin etrafını izlemesine yol açar. Haset ise elde olmayana güzel ve çekici kılarak huzursuzluğa ve rahatsızlığa neden olur. Haset dolu gözlerle çevresini izleyen içten içe ilahî adaleti sorgulamaya başlar. Haset ettiği müddetçe de başkasının sahip olduklarına göz diker.¹³ Hasedin bazı olumsuz duygu ve davranışları içinde taşıması nedeniyle dinî değerler yelpazesini zedeleyebilecek hatta tahrip edebilecek potansiyelinin, bu duygunun dinî/ahlakî açıdan zararlı ve tehlikeli görülmesinin önemli bir nedeni olduğu söylenebilir.

Literatürde haset, kötücül (malicious envy) ve iyicil (benign envy) yönüne işaret eden iki boyutuyla ele alınmıştır.¹⁴ Bu iki boyut, çeşitli dillerde farklı kelimelerle ifade edilmektedir. Örneğin, Arapça (hasad ve gıbtah), Türkçe (haset ve gıpta), Lehçe (zazdrość ve zawiść), Felemenkçe (benijden ve afgunst) gibi dillerde haset ve gıptayı ifade etmek için iki farklı kelime kullanılırken, İtalyanca (invidia), İngilizce (envy) ve İspanyolca (envidia) gibi dillerde haset ve gıpta, tek kelime ile ifade edilmektedir. Bununla birlikte haset ve gıptanın tek kelime ile ifade edildiği dillerde bireyler, iki farklı duygusal deneyimi hatırlamaktadırlar.¹⁵

Hayranlık, özlem,¹⁶ takdir etme ve övgü¹⁷ gibi nitelikleri içinde barındıran gıpta, kötü niyet ve düşmanlıktan yoksun bir duygu olarak açıklanmaktadır. Bu duyguda haset eğiliminden kaynaklanan rakibini aşağıya çekme veya ona zarar verme gibi olumsuz eylemlerin aksine¹⁸ rakiple eşit konuma gelmeyi ya da rakibi geçmeyi hedefleyen olumlu eylemler yer almaktadır. Başka bir anlatımla gıpta, bireyin diğerine oranla daha aşağı bir konumda olduğuna dair farkındalığı ve bununla birlikte kişisel gelişime yönelerek aradaki eşitsizliği ortadan kaldırma isteğinin bir göstergesidir.¹⁹ Gıptada diğeriyle ilişkiyi olumlayan bir durum söz konusudur. Bu duygu, kişiye kendisini keşfetme ve inşâ etme imkânı tanıyarak diğerine yönelik yapıcı mekanizmaların devreye girmesine izin vermektedir.

1.2. İslam Düşüncesinde Haset ve Gıpta

İslam düşüncesinde haset, Allah'ın başkasına verdiği zenginlik, yetenek, makam-mevki gibi iyilik ve güzelliklere göz dikme ve onların yok olmasını isteme olarak tanımlanmıştır.²⁰ İsfahânî, hasedin tanımında yer alan kötücül niyete ek olarak bu niyetin gerçekleşmesi için çaba gösterme gerekliliğini zikreder.²¹ Görülmektedir ki İslam alimleri hasedin “memnuniyetsizlik”, “göz dikme”, “çekememe” “yokluğunu arzulama” gibi olumsuz durumları ihtiva ettiği konusunda ittifak halindedirler.

İslam alimleri hasedi, sağlıklı bir kişilik gelişimini engelleyen ve kalbe zarar veren benlik hastalıklarından biri olarak görmektedirler.²² Gazâlî, haset edenî, düşmanına hırsla taş atmaya çalışan ancak attığı taşların her biri kendisine isabet edip yaralanan kimseye benzetirken,²³ Muhâsibî, başkasına zarar vermek isterken kendi kurduğu tuzağa kendi düşen birisine

¹¹ Bénédicte Vidaillet, *Workplace Envy* (London: Palgrave Macmillan, 2008), 21-22.

¹² Solomon Schimmel, “Envy in Jewish Thought and Literature”, *Envy: Theory and Research*, ed. Richard H. Smith (Oxford: Oxford University Press, 2008), 22.

¹³ Özgür Taburoğlu, *Nazar Başkası Nasıl Görür?* (Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2017), 34.

¹⁴ Jan Crusius - Jens Lange, “What Catches the Envious Eye? Attentional Biases Within Malicious and Benign Envy”, *Journal of Experimental Social Psychology* 55 (01 Kasım 2014), 9; Niels van de Ven vd., “Leveling Up and Down: The Experiences of Benign and Malicious Envy”, *Emotion* 9 (01 Temmuz 2009), 423.

¹⁵ Van de Ven vd., “Leveling Up and Down”, 420.

¹⁶ Richard H. Smith - Sung Hee Kim, “Comprehending Envy”, *Psychological Bulletin* 133/1 (2007), 49.

¹⁷ Laura Quintanilla - Kristine Jensen de López, “The Niche of Envy: Conceptualization, Coping Strategies, and the Ontogenesis of Envy in Cultural Psychology”, *Culture & Psychology* 19/1 (01 Mart 2013), 78.

¹⁸ Russell Belk, “Benign Envy”, *AMS Review* 1/3 (01 Aralık 2011), 130.

¹⁹ Lorenz Graf, “Conceptualizing Envy for Business Research”, *Advances In Business-Related Scientific Research* 1/2 (2010), 131.

²⁰ İbn Kayyım el-Cevziyye, *İbn Kayyım Tefsiri Bedâi’u’t-Tefsîr*, çev. Mehmet Ali Kara vd. (İstanbul: Karınca & Polen Yayınları, 2011), 4/661; Ebu'l-Leys Nasr b. Muhammed b. Ahmed b. İbrahim es-Semerkindî, *Tefsîru'l-Kur'an*, çev. Mehmet Karadeniz (İstanbul: Özgü Yayınları, 1993), 6/494.

²¹ Ebu'l-Kâsim er-Râgıb İsfahânî, *Erdemli Yol*, çev. Muharrem Tan (İstanbul: İz Yayıncılık, 2019), 261.

²² İbn Hazm, *Ahlak ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlakî Hastalıkların Tedavisi*, çev. Mustafa Çağrı (Ankara: TDV Yayınları, 2015), 173; İbn Teymiyye, *Güzel Ahlak* (İstanbul: Pınar Yayınları, 2015), 291; Ebu Bekir Râzî, *et-Tıbbu'r-Ruhânî/Ruh Sağlığı*, çev. Hüseyin Karaman (İstanbul: İz Yayıncılık, 2004), 88.

²³ Ebû Hâmid Muhammed Gazâlî, *Kimyâ-i Saâdet*, çev. A. Faruk Meyan (İstanbul: Bedir Yayınları, 1990), 470.

benzetir.²⁴ Mevlânâ ise hasedi saldırgan bir kurt ile tasvir eder. Kurdun etrafındakilere zarar vermesi gibi haset de kişinin manevî yolculuğunda elde edebileceği iyi ve güzel şeyleri bozmakta ve yok etmektedir.²⁵

Bunun yanında Kur’ân’ın hasetle ilgili psikolojik tahliller yapmamıza yarayacak ayetlere sahip olduğu görülmektedir.²⁶ Bu ayetler incelendiğinde hasedin Allah’a isyan etmeye neden olan motivasyonların başında geldiği, dogmatik düşünmenin, ötekileştirmenin, kötülükte ısrar etmenin sembolü olduğu ve inanç noktasında kişinin gerçeği bilmesine rağmen onu bâtil olanda ısrarla direnmeye sevk ettiği anlaşılmaktadır. Tüm bunlar da hasedin ulaşabileceği tehlikeli boyutu gözler önüne sermektedir. Bu yüzden Kur’ân’da hasetçinin kötülüğünden sakınılması gerektiği “*Haset ettiği zaman hasetçinin şerrinden Allah’a sığınırım*”²⁷ ayeti ile açıkça dile getirilmektedir. Haset edenin kötülüğünden Allah’a sığınmak, haset eden kimsenin başkalarında bulunan iyi ve güzel şeyleri, söz ve fiille yok etmesinden Allah’a sığınmak anlamına gelmektedir.²⁸ Çünkü haset eden kimse hasedini aktif hale getirdiğinde muhatabındaki güzelliği bozmak için çaba harcayan bir kimse haline gelir. Başarı, güzellik, kalite haset edilende durdukça, haset eden kendisini yer bitirir. Bu yüzden haset, önce haset edeni yok eden bir duygudur.

Hadislere baktığımızda hasedin, tarihsel ve kültürel arka planına işaret edilmekle birlikte²⁹ hasedin yıkıcı ve yakıp kül edici tabiatına,³⁰ dinî ve itikadî açıdan derin problemlere yol açtığına ve sağlıklı bir kişilik gelişimini engellediğine dikkat çekilmiş³¹ ve bu duygunun olası tehlikesine karşı inananlar ikaz edilmiştir.³² Bu hadisler, hasetten uzak bir gözle, başkalarının da istek ve ihtiyaçlarını göz önünde tutmayı gerektiren bir anlayışın önemine işaret etmektedir.

Gıpta ise bir kişinin, başkasında olan nimet ve iyiliğin benzerini onun elinden gitmesini arzu etmeksizin, kendisi için de istemesi olarak tanımlanmaktadır.³³ Bir şeye yönelik hoşnutluk, beğeni, sevgi gibi anlamları ihtiva eden gıpta,³⁴ iyilik ve güzelliklerin çoğalmasını dilemek anlamına da gelmektedir.³⁵ Bu duygu, kişiyi uygun olan doğru davranışları yapmaya, iyi ve olgun insanları model almaya ve iyilik yapmada önde gidenlerden olmaya güdülemektedir.³⁶ İslam geleneğinde hasetle başa çıkma konusunda güçlü bir duygu olan gıpta, olumlu davranış kalıplarına hareket imkânı sağlar. Hasette görülen “onda olmasın bende olsun” arzusu gıptada “onda olsun ama bende de olsun” isteğine dönüşerek işlevsel ve olumlayıcı bir anlam kazanır.

1.3. Dindarlık ile Haset ve Gıpta İlişkisi

Sosyal ilişkilerden ekonomiye, ruh sağlığından ruhsal rahatsızlıklara, sosyal medyadan tüketim alışkanlıklarına ve iş performansına kadar pek çok farklı değişkenle ilişkisi araştırılan haset ve gıpta duygusunun dindarlıkla bağlantısı üzerinde yapılan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu kapsamda Türk din psikolojisi literatüründe Ergün Çalşımşek tarafından yetişkin örneklem grubu üzerinde yapılan araştırma örnek gösterilebilir. Dinî tutum, öz saygı, haset ve gıpta arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada, haset ve dinî tutum arasında negatif yönlü ve düşük kuvvette bir korelasyon tespit edilmiş; gıpta ve dinî tutum arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.³⁷

Bahsi geçen çalışmanın haricinde dindarlığın pozitif duyguları harekete geçirdiğini destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Din ve dindarlık, inanan bireylerde minnettarlık, huşu, dinginlik, umut ve sevinç gibi pozitif duyguları beslemekte,³⁸ olumsuz

²⁴ Hâris b. Esed Muhâsibî, *er-Riâye, Nefs Muhasebesinin Temelleri*, çev. Filiz Şahin - Hülya Küçük (İstanbul: İnsan Yayınları, 2011), 567.

²⁵ Abdurrezzak Tek, *Hazret-i Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî ve Mesnevi-i Şerif* (Bursa: Bursa Akademi Yayınları, 2014), 83.

²⁶ el-Bakara 2/30-34, 109; el-Mâide 5/ 27-31; el- Yusuf 12/8-10.

²⁷ el-Felak 119/5.

²⁸ Ebu’l-A’lâ Mevdûdî, *Tefhimu’l-Kur’an*, çev. Komisyon (İstanbul: İnsan Yayınları, 2005), 7/335.

²⁹ Ebu’l-Fazl Celâleddin Abdurrahman b. Ebî Bekir Suyûtî, *Câmiu’s-Sağîr: Muhtasarı, Tercüme ve Şerhi*, çev. İsmail Mutlu vd. (İstanbul: Yeni Asya Yayınları, 1996), 1/260.

³⁰ Süleyman b. Eş’as b. İshak es-Sicistânî el-Ezdî Ebû Dâvûd, *Sünen-i Ebû Dâvûd Terceme ve Şerhi*, çev. İsmail Lütfi Çakan (İstanbul: Şamil Yayınevi, 1987), “Edeb”, 44, (No: 4903).

³¹ Ebû Abdullah Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî İbn Mâce, *Sünen-i İbn Mâce Tercemesi ve Şerhi*, çev. Haydar Hatiboğlu (İstanbul: Kahraman Yayınları, 1982), “Mukaddime”, 9 (No: 66), “Zühûd”, 24 (No: 4216).

³² Ebu İsâ Muhammed b. İsâ Tirmizî, *Sünen-i Tirmizî*, çev. Abdullah Parlıyan (Konya: Konya Kitapçılık, 2004), “Birr”, 24 (No: 1935).

³³ Ramazan Yazıcı, *Haset* (İstanbul: Ekin Yayınları, 2014), 109.

³⁴ İbn Kayyım el-Cevziyye, *Allah Sevgisi*, çev. İshak Emin Aktepe – Ahmet Akbaş (İstanbul: Karınca & Polen Yayınları, 2012), 302.

³⁵ Ebû Zekeriyâ Muhyiddin Yahyâ b. Şeref b. Muri Nevevî, *Riyâzü’s-Sâlihîn*, çev. M. Yaşar Kandemir vd. (İstanbul: Erkam Yayınları, 2009), 3/360.

³⁶ Ebu’l-Hasen Mâverîdî, *Edebü’l-Dünyâ Ve’l-Dîn*, çev. Halit Zavalı (İstanbul: Tahlil Yayınları, 2021), 594.

³⁷ S. Zeynep Ergün Çalşımşek, *Dinî Tutum ve Öz Saygının Haset ve Gıptayla İlişkisi* (Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 72-73.

³⁸ Barbara Fredrickson, “How Does Religion Benefit Health and Well-Being? Are Positive Emotions Active Ingredients?”, *Psychological Inquiry* 13 (01 Ocak 2002), 211.

duygulardan olumlu duygulara geçişi hızlandırmaktadır.³⁹ Özellikle meditasyon veya dua gibi dinî/manevî içerikli etkinliklere düzenli katılım, bireylerde pozitif duyguları yükseltme ve negatif duyguları engelleme kapasitesini arttıran işlevsel ve yapısal nöral değişiklikler sağlayabilmektedir.⁴⁰ İçsel huzuru tahkim etmede işlevsel bir yönü olan dinî yaşam tarzının güçlü ve derin motivasyonlar sağlaması dolayısıyla pozitif duyguları öne çıkardığı düşüncesi, bu araştırmacıların dayanak noktalarından biridir.

Tüm bunlardan hareketle dinî inanç, öğreti ve pratiklerin salt şekli ve formel kuralların ötesinde bireyin duygularını sağlıklı ve doğru bir şekilde yansıtmaması, agresif duygularını daha düşük düzeyde tecrübe etmesi, dürtüsel davranışlarını denetim altına alması gibi yapıcı etkileri olduğu söylenebilir. Böylece haset, gurur, kibir gibi insan-insan ve insan-Allah ilişkisini büyük oranda tehdit eden ve zayıflatan duyguların etki alanı daralarak psikolojik dengenin ve bütünlüğün korunması sağlanmış olur.

1.4. Psikolojik İyi Oluş ile Haset ve Gıpta İlişkisi

Günlük deneyimin duygusal yönlerini kapsayan psikolojik iyi oluş,⁴¹ daha çok kişisel gelişimi sağlama, hedeflerin bir anlam taşıması ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilme olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin kendisini iyi hissetmesini, hayata dair pozitif izlenimlere sahip olmasını ve üretkenliğini kapsamaktadır.⁴²

Bireyin bilişsel ve davranışsal safhalardaki eylemlerini etkileyen psikolojik iyi olma halinin, doğası itibarıyla, duygular üzerinde de bir yansımalarının olması beklenmektedir. Araştırma sonuçları da psikolojik iyi oluş ile haset ve gıpta düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmalarda haset ve depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu⁴³ ve hasedin, depresyonu yordadığı görülmüştür.⁴⁴ Diğer yandan aşağılık algısı ile bu algıdan kaynaklı ortaya çıkan olumsuz benlik saygısı da haset ve gıpta duygusunu ele alan araştırmacılar tarafından incelenmiştir.⁴⁵ Bu kapsamda Batı'da yapılan çalışmalarda, öz saygı düzeyi arttıkça haset duygusunun azaldığı tespit edilmiştir.⁴⁶ Yerli literatürü incelediğimizde, Çırpan ve Özdoğru tarafından yetişkin örneklem üzerinde yürütülen çalışmada, haset ile nevrotizm arasında zayıf olmakla birlikte pozitif yönlü bir ilişki, gıpta ile nevrotizm arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmuştur.⁴⁷ Ergün Çalşımşek'in araştırmasında da gıpta ile öz saygı arasında pozitif yönlü ve düşük kuvvette, haset ile öz saygı arasında ise negatif yönlü ve düşük kuvvette bir korelasyon saptanmıştır.⁴⁸ Zira haset eden kimseler, kendilerini başkaları tarafından değerli ve kabul görmüş hissetmezler. Kişinin açıkça farkında olamayacağı bu eksiklik veya ihtiyaç da onaylanma ve saygı görme eksikliğini sembolize eden her türlü şeye karşı haset hissini güçlendirmektedir.⁴⁹ Narsistik kişilik bozukluklarında da haset, önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kişilik bozukluğuna sahip hastalar üzerinde yapılan klinik çalışmalar, saldırganlığın temel duygusal dışavurumu olarak hasedin önemli bir unsur olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.⁵⁰

1.5. Amaç

Bu çalışmada bireylerin dindarlık, psikolojik iyi oluş ile haset ve gıpta düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda çalışmamız, dindarlık ile haset arasında negatif yönlü bir ilişki, gıpta ile pozitif yönlü bir

³⁹ Patty Van Cappellen - Bernard Rimé, "Positive Emotions and Self-Transcendence", *Religion, Personality, and Social Behavior*, ed. Vassilis Saroglou (New York: Psychology Press, 2014), 133-140.

⁴⁰ Christopher T. Burris - Raluca Petrican, "Religion, Negative Emotions, and Regulation", *Religion, Personality, and Social Behavior*, ed. Vassilis Saroglou (New York: Psychology Press, 2014), 103.

⁴¹ Peter Warr, "A Study of Psychological Well-Being", *British Journal of Psychology* 69/1 (1978), 111.

⁴² Gurbet Bozkurt, *Evli Bireylerde Aldatma Eğiliminin Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Dayumu Açısından İncelenmesi* (Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 35-36.

⁴³ Richard H. Smith vd., "Dispositional Envy", *Personality and Social Psychology Bulletin* 25/8 (01 Ağustos 1999), 1017; Brian T. Gold, "Enviousness and Its Relationship to Maladjustment and Psychopathology", *Personality and Individual Differences* 21/3 (1996), 318.

⁴⁴ Xinsheng Jiang - Jinyu Wang, "The Causal Relationship Between Envy and Depression: A Cross-Lagged Regression Analysis", *Social Behavior and Personality: An International Journal* 48/12 (02 Aralık 2020), 4-5.

⁴⁵ Maria Miceli - Cristiano Castelfranchi, "The Envious Mind", *Cognition and Emotion* 21 (01 Nisan 2007), 452.

⁴⁶ Jose L. Duarte, *The Effects of Scarcity and Self-Esteem on the Experience of Envy* (Arizona State University, 2011), 17; Caroline Cretti, "The Relationship Between Envy, Life-Satisfaction, and Self-Esteem for Female Readers of Women's Online Personal Lifestyle Blogs", *Dissertation Abstracts International* (2015), 58; Jennifer K. Vrabell vd., "Self-Esteem and Envy: Is State Self-Esteem Instability Associated with the Benign and Malicious Forms of Envy?", *Personality and Individual Differences* 123 (01 Mart 2018), 103.

⁴⁷ Yasemin Çırpan - Asil Ali Özdoğru, "BeMaS Haset ve Gıpta Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Dilsel Eşdeğerlik, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 18/6 (2017), 584.

⁴⁸ Ergün Çalşımşek, *Dinî Tutum ve Öz Saygının Haset ve Gıptayla İlişkisi*, 73.

⁴⁹ Richard S. Lazarus - Bernice N. Lazarus, *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions* (Oxford: Oxford University Press, 1994), 34.

⁵⁰ Otto F. Kernberg, *Aggressivity, Narcissism, and Self-Destructiveness in the Psychotherapeutic Relationship: New Developments in the Psychopathology and Psychotherapy of Severe Personality Disorders* (Yale University Press, 2004), 34.

ilişki olacağı varsayımına dayanmaktadır. Ayrıca araştırmanın diğer değişkenlerinden olan psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça haset skorlarında bir azalma görüleceği, gıpta skorlarında ise bir yükselme görüleceği yine araştırmanın hipotezleri arasında yer almaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021 yılında Bursa’da ikâmet eden 18-65 yaş aralığındaki toplam 514 birey oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. <i>Katılımcıların Demografik Özellikleri</i>					
Kategorik Değişkenler	N	%	Kategorik Değişkenler	N	%
Cinsiyet			Meslek		
Kadın	335	65,2	Öğretmen	116	22,6
Erkek	179	34,8	Din Görevlisi	24	4,7
Yaş			Akademisyen	42	8,2
18-30	246	47,9	Esnaf	48	9,3
31-40	138	26,8	Öğrenci	104	20,2
41-50	87	16,9	Memur	52	10,1
51-65	43	8,4	Ev Hanımı	78	15,2
Gelir Düzeyi			Özel Sektör Çalışanı	50	9,7
Düşük	48	9,3	Medeni Durum		
Orta	423	82,3	Evli	282	54,9
Yüksek	43	8,4	Bekar	232	45,1
Eğitim Durumu			Yaşanılan Yer		
İlkokul/Ortaokul	27	5,3	Köy/Kasaba	30	5,8
Lise	52	10,1	İlçe	78	15,2
Ön lisans	42	8,2	Şehir	134	26,1
Lisans	275	53,4	Büyükşehir	272	52,9
Lisansüstü	118	23			

2.2. Kullanılan Ölçme Araçları

Bu araştırmada veri toplama yöntemi olarak tarama araştırması tekniği olan anket tercih edilmiştir. Aşağıda yer alan ölçme araçlarını içeren anket formu toplamda 45 maddeden oluşmaktadır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla anketin başlangıcında cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, sosyo-ekonomik durum, medeni durum ve yaşanılan yer hakkındaki sorulardan oluşan bu kısım, 7 maddeden oluşmaktadır.

2.2.2. BeMaS-T Haset ve Gıpta Ölçeği

Lange ve Crusius tarafından geliştirilen ölçek, haset ve gıpta olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 10 maddelik ve 6’lı likert tipindedir. Yapılan güvenirlik çalışmasında haset alt ölçeği için Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .89, gıpta alt ölçeği Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .85, olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin güvenirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.⁵¹ Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Çırpan ve Özdoğru tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışmalarında madde sayısında bir değişikliğe uğramayan ölçek, 6’lı likert tipi cevaplandırma tarzına sahiptir. Yaptıkları

⁵¹ Jens Lange - Jan Crusius, “Dispositional Envy Revisited: Unraveling the Motivational Dynamics of Benign and Malicious Envy”, *Personality & Social Psychology Bulletin* 41 (22 Aralık 2015a), 287-291.

çalışmada Çırpan ve Özdoğru, Cronbach α katsayısını haset alt boyutu için .86 ve gıpta alt boyutu için .78 olarak tespit etmişlerdir. Elde edilen bu sonuçlar, ölçeğin psikometrik açıdan güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.⁵² Ölçeğin bu araştırmada elde edilen Cronbach α katsayısı haset alt boyutu için .71 ve gıpta alt boyutu için .72 olarak tespit edilmiştir.

2.2.3. Dindarlık Ölçeği

Ayten tarafından doktora çalışması çerçevesinde geliştirilen Dindarlık Ölçeği, 4'lü likert tipinde hazırlanmış olup iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, inanç-etki ve bilgi-ibadet boyutlarıdır. Ölçeğin psikometri değerleri ise şu şekildedir: Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri (.830), Bartlett's Test of Sphericity değeri ($\chi^2=2325$, 27; $p=000$). Araştırmada ölçeğin genel Cronbach α katsayısı .800 olarak tespit edilmiştir. İnanç-etki alt boyutu (fak-1) için Cronbach α değeri (.743) ve bilgi-ibadet boyutu (fak-2) için Cronbach α değeri (.742) olarak bulunmuştur.⁵³ Daha sonra Ayten-Yıldız tarafından ölçek, 5'li likert tipi haline getirilmiştir. Bu şekliyle çalışmanın iç tutarlılık analizinde ölçeğin genel Cronbach α değeri (.774) olarak tespit edilmiştir. İnanç-etki alt boyutu (fak-1) için Cronbach α değeri (.669) ve bilgi-ibadet alt boyutu (fak-2) için Cronbach α değeri (.668) olarak hesaplanmıştır. Bu veriler ölçeğin istatistiki açıdan güvenilir olduğunu göstermektedir.⁵⁴ Ölçeğin bu araştırmada elde edilen Cronbach α katsayısı ise .77'dir.

2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ryff tarafından geliştirilen ve başlangıçta 120 madde olarak hazırlanan ölçek, özerklik, diğerleriyle pozitif ilişkiler, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ve kendini kabul alt boyutlarından oluşmaktadır.⁵⁵ Daha sonra Ryff ve arkadaşları yürüttükleri bir çalışmada ölçeği, her bir alt ölçeği 14 madde olmak üzere toplam 84 maddelik bir ölçek aracı olarak yeniden geliştirmişlerdir.⁵⁶ Ryff ve Keyes ise ölçeğin kullanılabilirliğini arttırmak için 18 maddelik kısa form oluşturmuş ve kısaltılmış alt ölçeklerden .70 ile .89 arasında değişen yüksek ve anlamlı düzeyde korelasyonlar elde etmişlerdir.⁵⁷ Bu çalışmada kullanılan ölçek, Ryff ve Keyes tarafından revize edilmiş ölçeğin Türkçeye uyarlanmış versiyonudur. 5'li likert tipine sahip ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları İmamoğlu tarafından yapılmıştır. Ölçeğin bu formu üzerinde yapılan analizlerde ölçeğin genel Cronbach α katsayısı .79 olarak tespit edilmiştir.⁵⁸ Ölçeğin bu araştırmada elde edilen ölçek geneli Cronbach α katsayısı ise .68'dir.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma için hazırlanan anket formu 2021 yılında Bursa'da ikâmet eden katılımcılara uygulanmıştır. Uygulamaya geçmeden önce araştırmanın amacı hakkında katılımcılara bilgi verilmiş ve katılımın gönüllülük esasına dayandığı bildirilerek katılımcıların onayı alınmıştır. Toplanan veriler, SPSS 25 paket programıyla çözümlenmiş olup Pearson Korelasyon Analizi ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi yoluyla işlenerek araştırma bulgularına dönüştürülmüştür.

3. ÖLÇEKLERLE İLGİLİ BULGULAR

3.1. Normallik Analizi

Tablo 2'de araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakmak üzere çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve elde edilen betimsel istatistiklere aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 2. Veri Dağılımının Normalliğini Değerlendirmeye Yönelik Betimleyici İstatistikler						
Ölçek Türü	N	Ort.	Ortanca	Tepe Değer	Çarpıklık	Basıklık
Haset	514	1,647	1,400	1,00	,981	,386
Gıpta	514	3,248	3,200	3,80	-,052	-,416

⁵² Çırpan - Özdoğru, "BeMaS Haset ve Gıpta Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması", 580-582.

⁵³ Ali Ayten, *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009), 106.

⁵⁴ Ali Ayten - Refik Yıldız, "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 289.

⁵⁵ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 57/6 (1989), 1069-1072.

⁵⁶ Carol D. Ryff vd., "My Children and Me: Midlife Evaluations of Grown Children and of Self", *Psychology and Aging* 9/2 (1994), 197.

⁵⁷ Carol D. Ryff - Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology* 69/4 (1995), 720-721.

⁵⁸ E. Olcay İmamoğlu, "Self-Construal Correlates of Well-Being", *Unpublished Manuscript* (2004); akt. Başak Beydoğan, *Self-Construal Differences in Perceived Work Situation and Well-Being* (Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Doktora Tezi, 2008), 82-83.

Dindarlık	514	4,319	4,400	4,30	-,820	,452
Psikolojik İyi Oluş	514	3,672	3,722	3,78	-,271	-,155

Tablo 2'ye bakıldığında aritmetik ortalama ile ortanca ve tepe değerin her bir ölçek için birbirine yakın olduğu, veri grubunun normal dağılımda +1,00 ile -1,00 arasında olması gereken çarpıklık ve basıklık katsayılarının da uygun aralıkta yer aldığı görülmektedir.⁵⁹ Bu değerlere göre araştırmamızda kullanılan her bir ölçeğe ait veri grubunun normal dağılım sergilediği söylenebilir.

3.2. Ölçek Toplam Puanlarıyla İlgili Betimsel İstatistikler

Araştırmanın değişkenlerine ait ortalama ve standart sapma değerleri ile en küçük ve en büyük değerleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. <i>Ölçek Toplam Puanlarıyla İlgili Betimsel İstatistikler</i>						
Ölçek Türü	N	Ort.	Std. Sapma	En Küçük Toplam Puan	En Büyük Toplam Puan	Ölçek Derecelendirme Aralığı
Haset	514	1,647	,64705	1	4	1-6 puan
Gıpta	514	3,248	1,02767	1	6	1-6 puan
Dindarlık	514	4,319	,44137	2,80	5	1-5 puan
Psikolojik İyi Oluş	514	3,672	,35179	2,72	4,56	1-5 puan

Haset ve Gıpta Ölçeği'nin haset ve gıpta boyutundan, Dindarlık Ölçeği'nden ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alınan toplam puanların ortalamasına ve toplam puan aralığına bakıldığında, çalışma grubunun düşük düzeyde haset duygusuna, orta düzeyde gıpta duygusuna sahip olduğu ve yüksek düzeyde dindarlık ile ortanın üstü düzeyde psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olduğu söylenebilir.

4. DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER

4.1. Dindarlık Düzeyi ile Haset ve Gıpta Arasındaki İlişki

Katılımcıların dindarlık puanları ile haset ve gıpta puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını tespit etmek için yapılan basit doğrusal korelasyon işleminin sonuçları Tablo 4'te aktarılmıştır.

Tablo 4. <i>Dindarlık Düzeyi ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları</i>			
Dindarlık		Haset Düzeyi	Gıpta Düzeyi
	r (pearson korelasyon)	-,199**	-,067
	p (çift taraflı)	,000	,127
	N	514	514

** Korelasyon katsayısı 0,01 düzeyinde anlamlı

Elde edilen sonuçlardan çalışma grubunun dindarlık düzeyi ile haset düzeyi puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r_{(514)} = -,199$, $p < 0,001$). $-,199$ olarak tespit edilen korelasyon katsayısı, bu ilişkinin düşük düzeyde seyrettiğini göstermektedir. Bu sonuçlara göre, dindarlık düzeyi arttıkça haset düzeyi zayıf bir şekilde de olsa azalmaktadır.

Dindarlık düzeyi ile gıpta düzeyi arasındaki korelasyona bakıldığında, dindarlık ile gıpta düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ($r_{(514)} = -,067$, $p > 0,05$) anlaşılmaktadır. Bu da gıpta duygusundaki bir değişimin dindarlık düzeyi ya da dindarlık düzeyindeki bir değişimin gıpta duygusu ile anlamlı bir ilişki içinde olmayacağı şeklinde yorumlanabilir.

⁵⁹ Sait Gürbüz - Feyzullah Şahin, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (Felsefe-Yöntem-Analiz)* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2014), 210.

Tablo 5.*Dindarlık Düzeyi ile Haset Düzeyi Arası Basit Regresyon Sonuçları*

Yordayan	Yordanan	R	R ²	F	B	Std. β	t	p
Dindarlık	(Sabit)				2,910		10,554	,000
		,199	,040	21,161				
	Haset Düzeyi				-,292	-,199	-4,600	,000

Tablo 5'ten anlaşıldığı üzere, çalışma grubunun dindarlık düzeyinin haset düzeyini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda dindarlık ile haset puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiş ($R=0,199$, $R^2=0,040$); dindarlığın haset puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1-512)}=21,161$, $p<0,05$). Dindarlık, haset düzeyindeki değişimin %4'ünü açıklamaktadır. Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($B=-,292$) anlamlılık testi de hasedin, anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($p<0,01$).

4.2. Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Haset ve Gıpta Arasındaki İlişki

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ile haset ve gıpta düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6.*Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları*

Psikolojik İyi Oluş		Haset Düzeyi	Gıpta Düzeyi
	r (pearson korelasyon)	-,291**	,061
	p (çift taraflı)	,000	,170
	N	514	514

** Korelasyon katsayısı 0,01 düzeyinde anlamlı

Çalışma grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi skoru ile haset düzeyi skoru arasında negatif yönlü, anlamlı ancak düşük kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır ($r_{(514)}=-,291$, $p<0,001$). -, 291 olarak tespit edilen korelasyon katsayısı, psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça haset düzeyinin zayıf bir şekilde de olsa azaldığını göstermektedir. Ayrıca Tablo 6, psikolojik iyi oluş ile gıpta düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin saptanamadığını göstermektedir ($r_{(514)}=,061$, $p>0,05$). Buradan hareketle psikolojik iyi oluş düzeyindeki değişimin katılımcıların gıpta puanları üzerinde herhangi bir azalışa ya da artışa neden olmadığı söylenebilir.

Tablo 7.*Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Haset Düzeyi Arası Basit Regresyon Sonuçları*

Yordayan	Yordanan	R	R ²	F	B	β	t	p
Psikolojik İyi Oluş	(Sabit)				3,933		96,653	,000
		,291	,085	47,320				
	Haset Düzeyi				-,158	-,291	-6,879	,000

Tablo 7'den anlaşıldığı üzere, psikolojik iyi oluş puanları ile haset puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiş ($R=,291$, $R^2=,085$), psikolojik iyi oluşun hasedin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1-512)}=47,320$, $p<0,05$). Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($B=-,158$) anlamlılık testi de hasedin anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($p<0,01$). Psikolojik iyi oluş düzeyi, haset düzeyindeki değişimin %8,5'ini açıklamaktadır.

SONUÇ

Dindarlık ile haset ve gıpta düzeyi arasındaki ilişki, bu çalışmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre dindarlık ile haset düzeyi arasında negatif yönlü ve düşük kuvvetli bir korelasyon saptanmıştır. Bu da dindarlık ile haset düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki görüleceğine dair varsayımımızın doğrulandığını göstermektedir. Ergün Çalşımşek'in çalışmasında da bireylerin haset ve dinî tutum puanları arasında negatif yönlü ve düşük şiddette bir ilişki olduğu tespit

edilmiştir.⁶⁰ Vishkin ve arkadaşlarının birlikte yürüttükleri bir dizi araştırmada, dindarlığın daha yüksek düzeyde huşu ve minnettarlık arzusu ve daha düşük düzeyde gurur arzusu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca daha dindar olan kişilerin temel dinî inançlarla tutarlı duygulara değer verdiği ortaya çıkmıştır.⁶¹

Literatürde dindarlık ile olumlu duygulanım arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren bulgular ve dinî gelenek ve kültürün haset duygusuna yönelik bakış açısı, bu varsayımımız için zemin oluşturmıştır. Çeşitli araştırmalarda dindarlık ile güvenlik duygusu, içsel huzur, birlik olma hissi, karşılıklı ilgi gibi mutluluğu etkileyen faktörler arasındaki olumlu ilişkiye işaret edilmiş;⁶² dindarlığın başa çıkma süreci, bireysel doyum, yaşam memnuniyeti ve kişisel kontrol üzerinde pozitif etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan dinî hayatı besleyen güç kaynakları olan ibadetler esnasında duygu potansiyelleri harekete geçmekte; ümit, minnettarlık, sevinç, sevgi, hayret gibi çeşitli duygular ortaya çıkmaktadır.⁶³ Bireyin ibadetlerini düzenli bir şekilde yerine getirmesi kişiliği geliştiren merhamet, sabır ve cesaret gibi diğer duygu ve eylemleri kuvvetlendirmektedir.⁶⁴ Diyebiliriz ki benimsenmiş dinî inançlar, bireyin kişilik yapısında bir “bütünleşme” meydana getirme gücüne sahip olduğu için, gerçek bir dinî inanç zihni, psikolojik ve ahlakî yönden tutarlı ve dengeli, bütünleşmiş bir kişilik tipinin oluşmasında önemli bir etken olarak görülebilir.⁶⁵

Tüm bu verilerden hareketle, dindarlığın bireyin ruhsal dünyasını zenginleştiren güçlü ve olumlu duygulanımlar için ayrıcalıklı bir alan açtığı söylenebilir. Dindarlık, en yalın ifadeyle, kötücül olarak nitelendirilen haset duygusuna ve haset kaynaklı olumsuz davranışlara karşı bir direnç kaynağı ve koruyucu bir unsur olarak hizmet görmektedir. Vahye dayalı dinlerin ahlakî sınırlar çizen yapısı, bilişsel ve duygusal düzenlemelere imkân tanıyarak bireyin kendisiyle ve başkalarıyla ahenk, uyum ve itidal içinde bir hayat sürdürmesine fırsat sunmaktadır. Araştırma sonucumuzda dindarlık ve haset arasında negatif yönlü bir korelasyonun tespit edilmiş olması, dindarlığın bireysel iyiliği önceleyerek kişiler arası sağlıklı ilişki ve iletişime izin veren, böylece haset kaynaklı ruhsal sorunlar ile stres kaynaklarını azaltmaya yardımcı motivasyonel değeri yüksek bir yapı olduğunu göstermektedir. Dindar bir yaşantıyla birlikte gelişen pozitif durumların belirli düzeyde zihinsel, duygusal ve davranışsal bütünlüğü zedeleyen haset ve kıskançlık gibi duyguların iyileştirilmesine katkı sağlayacağı ifade edilebilir.

Diğer yandan İslam geleneğinde ahlakî ve kalbî bir hastalık olarak tarif edilen haset, kişinin iyiliklerini manevî açıdan tüketen ve yok eden bir duygu olarak görülmektedir. Zira hasedin inançla beraber anılan bir iman problemi olarak görülmesi, eyleme geçmesi halinde ise kişiyi muhakeme ve iradede yoksun bir davranışa sevk ederek toplumsal bir çatışmayı körüklemek potansiyeli nedeniyle bu duygu, İslam ahlakçıları tarafından haram sayılmış ve inananların bu duygu ile mutlaka mücadele etmeleri istenmiştir. Yukarıda dile getirdiğimiz nedenlerden dolayı çalışma grubumuzda yer alan dindar bireylerin daha düşük düzeyde haset üretmesi normal karşılanmalıdır.

Dindarlık ve gıpta düzeyi arasındaki korelasyona bakıldığında, bu ikili arasında anlamlı bir korelasyonun olmadığı görülmektedir. Gıptanın, İslam geleneğinde onaylanmasından, teşvik edilmesinden ve Kur’ân’ın çizdiği ahlakî değerler sistemi içerisinde yer almasından hareketle dindarlık puanlarındaki artışın, gıpta puanlarını da arttıracaklarını öngörmüştük. Araştırmamızda bu iki değişken arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin saptanmamış olması oldukça mânidar gözükmemektedir. Ergün Çalşımşek de araştırmasında gıpta ile dinî tutum, dine verilen önem, dindar hissetme, Tanrı’nın varlığını hissetme, dua etme sıklığı ve Kur’ân okuma sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur.⁶⁶

Bu sonuç, dindarlık ve haset arasında ortaya çıkan korelasyon ile birlikte ele alınmalıdır. Çalışmamızda dindarlık ve haset arasında negatif yönlü bir korelasyon saptanmakla birlikte bu korelasyonun düşük kuvvette seyrettiği görülmektedir. Bu veriden hareketle, dindar bireylerin hâlâ haset ürettiği söylenebilir. Bu tespit, dindarlık ve gıpta düzeyi arasında niçin anlamlı bir korelasyonun bulunmadığını açıklayan unsurlardan biri olarak değerlendirilmelidir. Diğer yandan bu araştırmada kullanılan dindarlık ölçeği daha çok dinî yaşam göstergelerine odaklı bir ölçektir. İnanç, ibadetlere katılım, dini ritüelleri yerine

⁶⁰ Ergün Çalşımşek, *Dinî Tutum ve Öz Saygının Haset ve Gıptayla İlişkisi*, 75.

⁶¹ Allon Vishkin vd., “Religiosity and Desired Emotions: Belief Maintenance or Prosocial Facilitation?”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 46/7 (01 Temmuz 2020), 1097.

⁶² Mohd Ahsan Kabir Rizvi - Mohammad Zakir Hossain, “Relationship Between Religious Belief and Happiness: A Systematic Literature Review”, *Journal of Religion and Health* 56/5 (Ekim 2017), 1573.

⁶³ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2015), 107-111; 148.

⁶⁴ Mustafa Koç, “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/10 (15 Aralık 2004), 119.

⁶⁵ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2008), 188-190.

⁶⁶ Ergün Çalşımşek, *Dinî Tutum ve Öz Saygının Haset ve Gıptayla İlişkisi*, 75.

getirme gibi boyutlar çerçevesinde dindarlığı ölçmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla gıpta gibi belli bir kişisel/manevî olgunluğa erişmiş olmayı gerektiren duyguların tespitinde dinî ve ahlakî yaşamın derinliğini ortaya çıkarma potansiyeline sahip dinî/manevî yönelim ölçekleri kullanıldığı takdirde, ilgili hipotezin tekrar test edilmesiyle, farklı sonuçlar ortaya çıkabilir. Ayrıca haset, kıskançlık ve gıpta/imrenme kavramları arasındaki ayrıma dair net bir çerçevenin olmaması,⁶⁷ başka bir deyişle bu kavramların bireyler tarafından farklı şekillerde algılanması ve yorumlanması, dindarlık ile gıpta arasındaki ilişkinin bu yönde seyretmesine neden olmuş olabilir.

Araştırmanın bir diğer öngörüsü psikolojik iyi oluş ile haset ve gıpta düzeyi ilişkisi üzerinde şekillenmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin özellikleri incelendiğinde, onların insanlarla doyurucu ve sağlıklı ilişkiler kurabilen, geleceğe dönük iyimser ve umutlu, kendilerini yeterli hisseden, işlevsel bir hayat sürebilen, coşkunluk, hoşnutluk, neşe gibi olumlu duygulanımları olumsuz duygulanımlardan daha sık ve yoğun biçimde deneyimleyen bireyler oldukları görülecektir. Bu özellikleri tatmin edici düzeyde taşıma potansiyeline sahip olan bireyden haset ve kıskançlık gibi duyguları daha az yaşantılaması beklenmektedir. Bu yüzden bu iki değişken arasında doğrusal bir ilişkinin olacağı düşünülmüştü. Araştırma neticesinde elde edilen bulguların da bu beklentiye doğruladığı görülmektedir. Çalışmamızda psikolojik iyi oluş ile haset düzeyi arasında anlamlı, negatif yönlü ve zayıf bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu, literatürdeki çalışmalar ve açıklamalar ile tutarlılık göstermektedir. Nitekim Mujcic ve Oswald'ın yetişkin örneklem grubu üzerinde yürüttükleri boylamsal araştırmada hasedin, psikolojik ve fiziksel iyi oluş düzeyini azalttığı bulgulanmıştır.⁶⁸ Milfont ve Gouveia tarafından yapılan çalışma sonucunda haset duygusu ile mutluluk, canlılık, yaşam doyumu gibi iyi oluş halini etkileyen faktörler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.⁶⁹ Cretti'nin yürüttüğü araştırma sonucunda artan haset duygusunun azalan yaşam doyumu ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.⁷⁰ Çırpan-Özdoğru daha önce bahsi geçen çalışmasında haset ile şükür arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiş ve bu ilişkinin ters yönlü ve zayıf olduğunu belirtmiştir.⁷¹ İşyerlerinde haset ve iyi oluşla ilgili yürütülen araştırmalarda da benzer bulgular elde edilmiş; çalışanların birbirlerine karşı haset duymalarının öz yeterlilik algılarında azalmaya yol açarak iyi oluşlarını zayıflatmış,⁷² grup memnuniyeti ve grup performansı arasında negatif yönde bir ilişkiye yol açtığı görülmüştür.⁷³

Hasedin yol açtığı aşağılık duygusu, hayal kırıklığı, yetersizlik hissi, tehdit algısı, çeşitli çatışmalar, bazı durumlarda yıkıcı bir enerjiyle birlikte ortaya çıkan agresif hareketler, bireyin iç dünyasında gerilimlere yol açmakta ve iyi hissetmeyi sağlayan bazı duyguların yoksullaşmasına, duygusal kargaşaya ve kontrol kaybına neden olmaktadır. İyi oluşu sağlayan coşku, sevinç, mutluluk gibi duyguların aktif düzeyde deneyimlenmesi ise bireyi haset duygusundan uzaklaştırmaktadır.

Araştırmamızın bir diğer hipotezi psikolojik iyi oluş ile gıpta düzeyi arasında pozitif yönlü bir korelasyon varsayımına dayanmakta idi. Ancak araştırma sonuçları bahsi geçen iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bununla birlikte Batı'da konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, elde ettiğimiz bulgunun aksine, psikolojik iyi oluş ile gıpta arasında pozitif yönlü ilişkinin varlığını gösteren çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda Ma ve arkadaşlarının birlikte yürüttükleri çalışmada gıptanın yaşam doyumu ile olumlu duygulanımı pozitif yönde, olumsuz duygulanımı negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.⁷⁴ Ng ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada gıpta ile iyilik hali (flourishing) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca gıpta ile ödomonik iyi oluş arasında hedonik iyi oluşa göre daha güçlü ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.⁷⁵ Ng ve arkadaşlarının gerçekleştirdikleri yakın tarihli bir araştırmada ise sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan kişisel gelişim arasındaki ilişkinin gıpta eğilimi yüksek olan

⁶⁷ Yeliz B. Polat, "Haset, İmrenme ve Kıskançlık Duygu Durumlarının Ayrıştırılması", *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi* 3/2 (01 Aralık 2017), 41.

⁶⁸ Redzo Mujcic - Andrew J. Oswald, "Is Envy Harmful to a Society's Psychological Health and Wellbeing? A Longitudinal Study of 18,000 Adults", *Social Science & Medicine* 198 (01 Şubat 2018), 110.

⁶⁹ Taciano Milfont - Valdíney Gouveia, "A Capital Sin: Dispositional Envy and its Relations to Wellbeing", *Revista Interamericana de Psicología* 43 (01 Aralık 2009), 550.

⁷⁰ Cretti, "The Relationship Between Envy, Life-Satisfaction, and Self-Esteem for Female Readers of Women's Online Personal Lifestyle Blogs", 58.

⁷¹ Çırpan - Özdoğru, "BeMaS Haset ve Gıpta Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması", 583.

⁷² Ashbel Taj vd., "Impact of Envy on Employee Wellbeing: Role of Self-Efficacy and Job Satisfaction", *Journal of Behavioural Sciences* 30/2 (2020), 112.

⁷³ Michelle K. Duffy - Jason D. Shaw, "The Salieri Syndrome: Consequences of Envy in Groups", *Small Group Research* 31/1 (01 Şubat 2000), 13-18.

⁷⁴ Liping Ma vd., "How Does Benign/Malicious Envy Impact Young Women's Subjective Well-Being in Daily Life? An Investigation of Intrapersonal and Interpersonal Pathway", *Applied Psychology: Health and Well-Being* 16/1 (2024), 110.

⁷⁵ Jacky C. K. Ng vd., "Does Dispositional Envy Make You Flourish More (or Less) in Life? An Examination of Its Longitudinal Impact and Mediating Mechanisms Among Adolescents and Young Adults", *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* 22/3 (2021), 1098-1112.

bireyler arasında daha güçlü olduğu tespit edilmiştir.⁷⁶ Xiang ve Yuan'ın yürüttüğü alan araştırmasında gıpta duygusunun şükran eğilimi ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu ortaya konulmuştur.⁷⁷ Bununla birlikte Çırpan-Özdoğru tarafından yapılan çalışmada gıpta ile nevrotizm arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır.⁷⁸ Psikolojik iyi oluş, mutluluğun çok boyutlu, daha derin ve anlamlı kısmını ifade etmektedir.⁷⁹ Kişinin kendisine ve yaşamına dair olumlu değerlendirmeleri, sürekli gelişme duygusu içinde olması, kendi kararlarını verebilmesi gibi boyutları içermektedir.⁸⁰ Buradan hareketle, psikolojik açıdan optimal düzeyde iyi hisseden bireylerin, ortalamanın üstünde öznel iyi oluşları sayesinde başkalarına karşı gıpta ve hayranlık duymaya ihtiyaç hissetmeyecek kadar doygunluğa ulaştıkları söylenebilir. Bu da pozitif yönde kurduğumuz korelasyona dair hipotezin doğrulanmamasının esas nedeni olarak gösterilebilir.

Sonuç olarak bu araştırmada incelenen haset, gıpta, dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin literatüre kayda değer bir katkı sunduğu iddia edilebilir. Ancak bu ilişkiyi ele alan araştırmaların yerli literatürde oldukça kısıtlı olması, farklı çalışma gruplarında konuyla ilgili araştırmaların yapılmasını gerekli kılmaktadır. Özellikle haset ve gıpta ile dindarlık arasındaki ilişki farklı dindarlık ölçekleriyle yeniden incelenebilir ya da dini yönelim ölçekleri kullanılarak dindarlık tiplerinin bireyin haset ve gıpta duygusunu hangi yönde etkilediği araştırılabilir. Diğer yandan bu çalışmada haset ve gıpta, dindarlık ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle birlikte ele alınmıştır. Ancak başka çalışmalarda haset ve gıpta duygusu, benlik saygısı, antisosyal davranış, kişilik bozuklukları veya bağlanma stilleri gibi çeşitli konularla ilintili olarak çalışılarak yeni ve anlamlı ilişki ağları ortaya çıkarılabilir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Bursa Uludağ Üniversitesi'nden (Tarih: 29 Ocak 2021, Sayı: 2021/01) alınmıştır.

Yazar Katkıları: Fikir-E.İ.; Tasarım-E.İ., İ.G.; Denetleme-E.İ., İ.G.; Kaynaklar-E.İ.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi-E.İ.; Analiz ve/veya Yorum-E.İ., İ.G.; Literatür Taraması-E.İ.; Yazıyı Yazan-E.İ., İ.G.; Eleştirel İnceleme-İ.G.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval for this study was obtained from Bursa Uludağ University (Date: January 29, 2021, Number: 2021/01).

Author Contributions: Concept - E.İ.; Design- Tasarım-E.İ., Supervision- E.İ., İ.G.; Resources- E.İ.; Data Collection and/or Processing- E.İ.; Analysis and/or Interpretation- E.İ., İ.G.; Literature Search- E.İ.; Writing Manuscript- E.İ., İ.G.; Critical Review- İ.G.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

KAYNAKÇA

- Andrea Caputo. "The Social Construction of Envy in Scientific Community: An Analysis of Scholarly Psychological Publications". *Studia Psychologica* 56/2 (2014), 109-126. <https://doi.org/10.21909/sp.2014.02.654>.
- Ayten, Ali. *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009.
- Ayten, Ali - Yıldız, Refik. "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 281-308.
- Belk, Russell. "Benign Envy". *AMS Review* 1/3 (01 Aralık 2011), 117-134. <https://doi.org/10.1007/s13162-011-0018-x>
- Belliotti, Raymond Angelo. *Dante's Inferno: Moral Lessons from Hell*. New York: Palgrave Macmillan, 2020.
- Ben-Ze'ev, Aaron. "Envy and Jealousy". *Canadian Journal of Philosophy* 20/4 (1990), 487-516.
- Beydoğan, Başak. *Self-Construal Differences in Perceived Work Situation and Well-Being*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Doktora Tezi, 2008.

⁷⁶ Jacky C. K. Ng vd., "Does Instagram Make You Speak Ill of Others or Improve Yourself? A Daily Diary Study on the Moderating Role of Malicious and Benign Envy", *Computers in Human Behavior* 148 (01 Kasım 2023), 6.

⁷⁷ Yanhui Xiang - Rong Yuan, "Why Do People with High Dispositional Gratitude Tend to Experience High Life Satisfaction? A Broaden-and-Build Theory Perspective", *Journal of Happiness Studies* 22/6 (01 Ağustos 2021), 2491.

⁷⁸ Çırpan - Özdoğru, "BeMaS Haset ve Gıpta Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması", 582.

⁷⁹ Ramazan Demir - Fulya Türk, "Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları", *Humanistic Perspective* 2/2 (17 Haziran 2020), 112.

⁸⁰ Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life", *Current Directions in Psychological Science* 4/4 (01 Ağustos 1995), 99.

- Bozkurt, Gurbet. *Evlî Bireylerde Aldatma Eğiliminin Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Burris, Christopher T. - Petrican, Raluca. "Religion, Negative Emotions, and Regulation". *Religion, Personality, and Social Behavior*. ed. Vassilis Saroglou. 96-122. New York: Psychology Press, 2014.
- Cevziyye, İbn Kayyim. *İbn Kayyim Tefsiri Bedâi'u't-Tefsîr*. çev. Mehmet Ali Kara vd. İstanbul: Karınca & Polen Yayınları, 2011.
- Cevziyye, İbn Kayyim el-. *Allah Sevgisi*. çev. İshak Emin Aktepe – Ahmet Akbaş. İstanbul: Karınca & Polen Yayınları, 2012.
- Cretti, Caroline. "The Relationship Between Envy, Life-Satisfaction, and Self-Esteem for Female Readers of Women's Online Personal Lifestyle Blogs". *Dissertation Abstracts International*, 2015. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-relationship-between-envy%2C-life-satisfaction%2C-Cretti/82f3db65db95f9423cbce57f9a02169cf08a0273>
- Crusius, Jan - Lange, Jens. "What Catches the Envious Eye? Attentional Biases Within Malicious and Benign Envy". *Journal of Experimental Social Psychology* 55 (01 Kasım 2014), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.05.007>
- Çırpan, Yasemin - Özdoğru, Asil Ali. "BeMaS Haset ve Gıpta Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Dilsel Eşdeğerlik, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması." *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 18/6 (2017), 577-585.
- Demir, Ramazan - Türk, Fulya. "Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları". *Humanistic Perspective* 2/2 (17 Haziran 2020), 108-125.
- Duarte, Jose L. *The Effects of Scarcity and Self-Esteem on the Experience of Envy*. Arizona State University, 2011. <https://keep.lib.asu.edu/items/149868>
- Duffy, Michelle K. - Shaw, Jason D. "The Salieri Syndrome: Consequences of Envy in Groups". *Small Group Research* 31/1 (01 Şubat 2000), 3-23. <https://doi.org/10.1177/104649640003100101>
- Ebû Dâvûd, Süleyman b. Eş'as b. İshak es-Sicistânî el-Ezdî. *Sünen-i Ebû Dâvûd Terceme ve Şerhi*. çev. İsmail Lütü Çakan. 17 Cilt. İstanbul: Şamil Yayınevi, 1987.
- Ergün Çalşımşek, S. Zeynep. *Dinî Tutum ve Öz Saygının Haset ve Gıptayla İlişkisi*. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Foster, George M. vd. "The Anatomy of Envy: A Study in Symbolic Behavior". *Current Anthropology* 13/2 (1972), 165-202.
- Fredrickson, Barbara. "How Does Religion Benefit Health and Well-Being? Are Positive Emotions Active Ingredients?" *Psychological Inquiry* 13 (01 Ocak 2002), 209-213.
- Gazâlî, Ebû Hâmid Muhammed. *Kimyâ-i Saâdet*. çev. A. Faruk Meyan. İstanbul: Bedir Yayınları, 1990.
- Gold, Brian T. "Enviousness and Its Relationship to Maladjustment and Psychopathology". *Personality and Individual Differences* 21/3 (1996), 311-321. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00081-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00081-5)
- Graf, Lorenz. "Conceptualizing Envy for Business Research". *Advances In Business-Related Scientific Research* 1/2 (2010), 129-164.
- Gürbüz, Sait - Şahin, Feyzullah. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (Felsefe-Yöntem-Analiz)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2014.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları, 7. Basım, 2008.
- İbn Hazm. *Ahlak ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlâkî Hastalıkların Tedavisi*. çev. Mustafa Çağrı. Ankara: TDV Yayınları, 2. Basım, 2015.
- İbn Mâce, Ebû Abdullah Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî. *Sünen-i İbn Mâce Tercemesi ve Şerhi*. çev. Haydar Hatiboğlu. 10 Cilt. İstanbul: Kahraman Yayınları, 1982.
- İbn Teymiyye. *Güzel Ahlak*. İstanbul: Pınar Yayınları, 2. Basım, 2015.
- İsfahânî, Ebu'l-Kâsım er-Râgıb. *Erdemli Yol*. çev. Muharrem Tan. İstanbul: İz Yayıncılık, 2019.
- Jiang, Xinheng - Wang, Jinyu. "The Causal Relationship Between Envy and Depression: A Cross-Lagged Regression Analysis". *Social Behavior and Personality: An International Journal* 48/12 (02 Aralık 2020), 1-9. <https://doi.org/10.2224/sbp.9444>
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2. Basım, 2015.
- Kernberg, Otto F. *Aggressivity, Narcissism, and Self-Destructiveness in the Psychotherapeutic Relationship: New Developments in the Psychopathology and Psychotherapy of Severe Personality Disorders*. Yale University Press, 2004. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300101805.001.0001>
- Kets de Vries, Manfred F.R. *Sex, Money, Happiness, and Death: The Quest for Authenticity*. New York: Palgrave Macmillan, 2009.
- Koç, Mustafa. "Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/10 (15 Aralık 2004), 115-157. <https://doi.org/10.17335/suifd.18472>
- Kur'ân-ı Kerîm Meâlî. çev. Halil Altuntaş – Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 13. Basım, 2012.
- Lange, Jens - Crusius, Jan. "Dispositional Envy Revisited: Unraveling the Motivational Dynamics of Benign and Malicious Envy".

- Personality & Social Psychology Bulletin* 41 (22 Aralık 2015). <https://doi.org/10.1177/0146167214564959>
- Lazarus, Richard S. - Lazarus, Bernice N. *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*. Oxford: Oxford University Press, 1994.
- Ma, Liping vd. "How Does Benign/Malicious Envy Impact Young Women's Subjective Well-Being in Daily Life? An Investigation of Intrapersonal and Interpersonal Pathway". *Applied Psychology: Health and Well-Being* 16/1 (2024), 102-118. <https://doi.org/10.1111/aphw.12471>
- Mâverdî, Ebu'l-Hasen. *Edebü'd-Dünyâ Ve'd-Dîn*. çev. Halit Zavalı. İstanbul: Tahlil Yayınları, 3. Basım, 2021.
- Mevdûdî, Ebu'l-A'lâ. *Tefhimu'l-Kur'an*. çev. Komisyon. 7 Cilt. İstanbul: İnsan Yayınları, 2005.
- Miceli, Maria - Castelfranchi, Cristiano. "The Envious Mind". *Cognition and Emotion* 21 (01 Nisan 2007), 449-479. <https://doi.org/10.1080/02699930600814735>
- Milfont, Taciano - Gouveia, Valdiney. "A Capital Sin: Dispositional Envy and its Relations to Wellbeing". *Revista Interamericana de Psicología* 43 (01 Aralık 2009).
- Muhâsibî, Hâris b. Esed. *er-Riâye, Nefs Muhasebesinin Temelleri*. çev. Filiz Şahin - Küçük Hülya. İstanbul: İnsan Yayınları, 4. Basım, 2011.
- Mujcic, Redzo - Oswald, Andrew J. "Is Envy Harmful to a Society's Psychological Health and Wellbeing? A Longitudinal Study of 18,000 Adults". *Social Science & Medicine* 198 (01 Şubat 2018), 103-111. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.12.030>
- Müslim, Ebû'l-Huseyn Müslim b. el-Haccac el-Kuşeyrî. *Sahîh-i Müslim*. çev. Mehmed Sofuoğlu. 8 Cilt. İstanbul: İrfan Yayınları, 1988.
- Navaro, Leyla. *Haset ve Rekabet Kendi Kuyruğunu Yiyen Yılan*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015.
- Nevevî, Ebû Zekeriyâ Muhyiddin Yahyâ b. Şeref b. Muri. *Riyâzü's-Sâlihîn*. çev. M. Yaşar Kandemir vd. 8 Cilt. İstanbul: Erkam Yayınları, 2009.
- Ng, Jacky C. K. vd. "Does Dispositional Envy Make You Flourish More (or Less) in Life? An Examination of Its Longitudinal Impact and Mediating Mechanisms Among Adolescents and Young Adults". *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* 22/3 (2021), 1089-1117. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00265-1>
- Ng, Jacky C. K. vd. "Does Instagram Make You Speak Ill of Others or Improve Yourself? A Daily Diary Study on the Moderating Role of Malicious and Benign Envy". *Computers in Human Behavior* 148 (01 Kasım 2023), 107873. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107873>
- Parrott, W. Gerrod. "The Emotional Experience of Envy and Jealousy". *The Psychology of Jealousy and Envy*. ed. Peter Salovey. 3-30. New York: Guilford Press, 1991.
- Parrott, W. Gerrod - Smith, Richard H. "Distinguishing the Experiences of Envy and Jealousy". *Journal of Personality and Social Psychology* 64/6 (1993), 906-920. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.906>
- Polat, Yeliz B. "Haset, İmrenme ve Kıskançlık Duygu Durumlarının Ayırıştırılması". *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi* 3/2 (01 Aralık 2017), 29-42.
- Quintanilla, Laura - López, Kristine Jensen de. "The Niche of Envy: Conceptualization, Coping Strategies, and the Ontogenesis of Envy in Cultural Psychology". *Culture & Psychology* 19/1 (01 Mart 2013), 76-94. <https://doi.org/10.1177/1354067X12464980>
- Râzî, Ebu Bekir. *et-Tıbbu'r-Ruhânî/Ruh Sağlığı*. çev. Hüseyin Karaman. İstanbul: İz Yayıncılık, 2004.
- Rizvi, Mohd Ahsan Kabir - Hossain, Mohammad Zakir. "Relationship Between Religious Belief and Happiness: A Systematic Literature Review". *Journal of Religion and Health* 56/5 (Ekim 2017), 1561-1582. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0332-6>
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 57/6 (1989), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, Carol D. vd. "My Children and Me: Midlife Evaluations of Grown Children and of Self". *Psychology and Aging* 9/2 (1994), 195-205. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.9.2.195>
- Ryff, Carol D. "Psychological Well-Being in Adult Life". *Current Directions in Psychological Science* 4/4 (01 Ağustos 1995), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, Carol D. - Keyes, Corey Lee M. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of Personality and Social Psychology* 69/4 (1995), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schimmel, Solomon. "Envy in Jewish Thought and Literature". *Envy: Theory and Research*. ed. Richard H. Smith. 17-38. Oxford: Oxford University Press, 2008. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195327953.003.0002>

- Schoeck, Helmut. *Envy: A Theory of Social Behavior*. New York: Harcourt, Brace & World, 1969.
- Semerkandî, Ebu'l-Leys Nasr b. Muhammed b. Ahmed b. İbrahim. *Tefsîru'l-Kur'an*. çev. Mehmet Karadeniz. 6 Cilt. İstanbul: Özgü Yayınları, 1993.
- Smith, Richard H. vd. "Dispositional Envy". *Personality and Social Psychology Bulletin* 25/8 (01 Ağustos 1999), 1007-1020. <https://doi.org/10.1177/01461672992511008>
- Smith, Richard H. - Kim, Sung Hee. "Comprehending Envy". *Psychological Bulletin* 133/1 (2007), 46-64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>
- Suyûtî, Ebu'l-Fazl Celâleddin Abdurrahman b. Ebî Bekir. *Câmiu's-Sağîr: Muhtasarı, Tercüme ve Şerhi*. çev. İsmail Mutlu vd. 3 Cilt. İstanbul: Yeni Asya Yayınları, 1996.
- Taburoğlu, Özgür. *Nazar Başkası Nasıl Görür?* Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2017.
- Taj, Ashbel vd. "Impact of Envy on Employee Wellbeing: Role of Self-Efficacy and Job Satisfaction". *Journal of Behavioural Sciences* 30/2 (2020), 97-117.
- Tek, Abdurrezzak. *Hazret-i Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî ve Mesnevî-i Şerif*. Bursa: Bursa Akademi Yayınları, 2014.
- Tirmizî, Ebu İsâ Muhammed b. İsâ. *Sünen-i Tirmizî*. çev. Abdullah Parlıyan. 3 Cilt. Konya: Konya Kitapçılık, 2004.
- Van Cappellen, Patty - Rimé, Bernard. "Positive Emotions and Self-Transcendence". *Religion, Personality, and Social Behavior*. ed. Vassilis Saroglou. 123-145. New York: Psychology Press, 2014.
- Van de Ven, Niels vd. "Leveling Up and Down: The Experiences of Benign and Malicious Envy". *Emotion* 9 (01 Temmuz 2009), 419-429. <https://doi.org/10.1037/a0015669>
- Vidaillet, Bénédicte. *Workplace Envy*. London: Palgrave MacMillan, 2008.
- Vishkin, Allon vd. "Religiosity and Desired Emotions: Belief Maintenance or Prosocial Facilitation?" *Personality and Social Psychology Bulletin* 46/7 (01 Temmuz 2020), 1090-1106. <https://doi.org/10.1177/0146167219895140>
- Vrabel, Jennifer K. vd. "Self-Esteem and Envy: Is State Self-Esteem Instability Associated with the Benign and Malicious Forms of Envy?" *Personality and Individual Differences* 123 (01 Mart 2018), 100-104. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.001>
- Warr, Peter. "A Study of Psychological Well-Being". *British Journal of Psychology* 69/1 (1978), 111-121. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x>
- Xiang, Yanhui - Yuan, Rong. "Why Do People with High Dispositional Gratitude Tend to Experience High Life Satisfaction? A Broaden-and-Build Theory Perspective". *Journal of Happiness Studies* 22/6 (01 Ağustos 2021), 2485-2498. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00310-z>
- Yang, Chen - Tang, Rixin. "Validating the 'Two Faces' of Envy: The Effect of Self-Control". *Frontiers in Psychology* 12 (2021). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.731451>
- Yazıcıoğlu, Ramazan. *Haset*. İstanbul: Ekin Yayınları, 2. Basım, 2014.

EXTENDED SUMMARY

Human beings experience emotions of different shades and intensities driven by ordinary events and extraordinary circumstances. Based on these experienced emotions, individuals develop various reactions. In this way, malicious and benign envy emerge as two distinct emotions inherently ingrained in an individual's nature, either contributing to cognitive, emotional, and behavioral development or leading to psychological regression. Malicious envy arising from social comparison is one of the stressors that lead to power and confidence loss. This emotion hinders the development of an individual's insight and the display of empathetic behaviors. On the other hand, benign envy serves as a potential bridge to achieve goals, leading to an acceleration that directs individuals towards self-discovery and development of their potentials. It allows for the increased display of actions such as work, effort, and striving for improvement.

We consider religion, being a universal and profound phenomenon, as one of the most influential factors on an individual's emotional and motivational dynamics. In this context, it is thought that the feelings of malicious and benign envy, which can pervade the entirety of an individual's mental world, may vary based on individuals' levels of religiosity. On the other hand, malicious and benign envy, associated with a range of emotions, affect an individual's mental health at various levels. The study aims to examine the relationships between individuals' religiosity, psychological well-being, and malicious and benign envy.

The study group of the research consists of a total of 514 participants aged between 18-65 living in Bursa in 2021. 335 (65.2%) of the participants in the research are women and 179 (34.8%) are men. In this study, a correlational survey model was used to determine the presence, direction, and degree of relationship between variables. The questionnaire technique was preferred as the method of gathering information. The questionnaire form used in this research consists of 45 items. At the beginning of the questionnaire, there is a 7-item personal information form that includes demographic items consisting of age, gender, education level, marital status, occupation, place of residence, and socio-economic status. For the measurement of benign and malicious envy, a 10-item "BeMaS-T Benign and Malicious Envy Scale," which was developed by Lange and Crusius and adapted by Çırpan and Özdoğan to Turkish ($\alpha = .77$) was used. For the measurement of religiosity, a 10-item "Religiosity Scale" developed by Ayten was used ($\alpha = .77$). The 18-item "Psychological Well-Being Scale," developed by Ryff and later revised by Ryff and Keyes, and adapted into Turkish by İmamoğlu ($\alpha = .79$) was used to measure psychological well-being. The data collected through the scales were processed by Pearson Correlation Analysis, and Simple Linear Regression Analysis and turned into research findings.

The relationship between participants' religiosity scores and malicious and benign envy scores was examined through a simple linear correlation analysis. According to the analysis, there is a negative and significant relationship between religiosity and malicious envy level ($r_{(514)} = -.199$, $p < 0.001$). The result of the correlation analysis between religiosity and the level of benign envy shows that no significant relationship is found ($r_{(514)} = -.067$, $p > 0.05$). On the other hand, the result of the correlation analysis between psychological well-being and the level of malicious envy shows that a significant, negative, yet low strength relationship between the variables ($r_{(514)} = -.291$, $p < 0.001$). However, the findings also show that there is no significant relationship between psychological well-being and the level of benign envy ($r_{(514)} = .061$, $p > 0.05$).

This research expected that there was a negative relationship between religiosity and malicious envy, as well as a positive relationship between benign envy and religiosity. In Islamic tradition, malicious envy, described as a moral and spiritual ailment, is characterized as a feeling that spiritually consumes and annihilates the benevolence of an individual. It has been deemed forbidden (haram) by Islamic ethicists, and believers are strongly encouraged to actively struggle this emotion. Therefore, it should be considered normal for religious individuals in our study group to generate envy of lower intensity.

Another expectation of the research was based on the relationship between psychological well-being and the level of malicious and benign envy. It is expected that individuals with higher levels of psychological well-being will experience fewer feelings such as envy, jealousy, and schadenfreude. Therefore, it was thought that there is a linear relationship between these two variables. The findings obtained from the research also confirm this expectation. The active experience of positive emotions such as enthusiasm, joy, and happiness, which contribute to psychological well-being, helps minimize an individual's feelings of malicious envy.