



Gıpta Duygusunun Bireyin Kişisel ve Dinî Hayatındaki Rolüne Dair Nitel Bir Araştırma

A Qualitative Research on the Role of Benign Envy in
the Personal and Religious Life of the Individual

Dr. Arş. Gör. Esra İRK¹, Arş. Gör. Sümeyra SARI BEYATLI², Prof. Dr. İbrahim GÜRSES³

¹İlahiyat Fakültesi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli
· eirk@pau.edu.tr · ORCID > 0000-0002-0607-9210

²İlahiyat Fakültesi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa
· sumeyrasari@uludag.edu.tr · ORCID > 0000-0002-3442-1220

³İlahiyat Fakültesi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa
· igurses@uludag.edu.tr · ORCID > 0000-0002-1424-4626

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 02 Ağustos/August 2023

Kabul Tarihi/Accepted: 06 Kasım/November 2023

Yıl/Year: 2024 | **Sayı – Issue:** 56 | **Sayfa/Pages:** 97-125

Atıf/Cite as: Beyatlı Sarı, S., İrk, E., Gürses İ. "Gıpta Duygusunun Bireyin Kişisel ve Dinî Hayatındaki Rolüne Dair Nitel Bir Araştırma" Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 56, Haziran 2024: 97-125.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Sümeyra SARI BEYATLI

Yazar Notu/ Author Note: "Bu makale çalışması için gerekli olan Etik Kurul İzin Raporu Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 31.03.2023 tarihli ve 03 sayılı toplantısında alınan "73" nolu karar ile kabul edilmiştir."

GIPTA DUYGUSUNUN BİREYİN KİŞİSEL VE DİNÎ HAYATINDAKİ ROLÜNE DAİR NİTEL BİR ARAŞTIRMA

ÖZ

Bu araştırmanın temel amacı, gıpta duygusunu incelemek ve bu duygunun katılımcıların yaşantılarında nasıl bir rol oynadığını tespit etmektir. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği tercih edilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden 30-50 yaş aralığında en az lisans eğitimine sahip olan 8 erkek ve 8 kadın olmak üzere toplam 16 katılımcı ile yüz yüze ve online olarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler MAXQDA 2022 programı kullanılarak tematik içerik analizi ile yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların, gıptayı içinde iyi niyet ve sevgi barındıran pozitif bir duygu olarak ele aldıkları ve özenme, hayranlık, takdir etme gibi duygularla ilişkilendirdikleri görülmüştür. Katılımcılar, gıptanın kişisel gelişime yardımcı olduğunu ve önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu dile getirmişlerdir. Ayrıca gıptanın dinî/manevî gelişimi destekleyen bir yönü olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, İslam Düşüncesi, Gıpta Duygusu, Kişisel Gelişim, Dinî Şahsiyetler.



A QUALITATIVE RESEARCH ON THE ROLE OF BENIGN ENVY IN THE PERSONAL AND RELIGIOUS LIFE OF THE INDIVIDUAL

ABSTRACT

The main purpose of this research is to examine the emotion of benign envy and to determine what role this emotion plays in the lives of the participants. In this study, where qualitative research method is used, semi-structured interview technique is preferred. Face-to-face and online interviews are conducted with a total of 20 participants, consisting of 8 men and 8 women, who have at least undergraduate education in the aged between of 30-50 years who agreed to participate in the research. The obtained data is analyzed with thematic content analysis using the MAXQDA 2022 program. As a result of the research, it is seen that the participants considered benign envy as a positive emotion containing good-will and like and associated it with emotions such as emulation, admiration, and appreciation. Participants state that benign envy helps personal growth and is an important source of motivation. It is also determined that benign envy contributes to religious/spiritual development.

Keywords: Psychology of Religion, Islamic Thought, Benign Envy, Personal Growth, Religious Personality.



GİRİŞ

Duygular bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde bireyin yaşantısını düzenlemekte ve ona yön vermektedir. İnsan beyninin işleyişi söz konusu olduğunda yargı, algı ve kararlarımızda hem duygusal hem de rasyonel bileşenler etkilidir. İnsanlık tarihi ve bilişsel yapımız sebebiyle genellikle bilinçdışı duygusal düşüncelerin rasyonel kararlarımızdan önce gelmesi ve güçlü bir şekilde etkilemesi söz konusudur. Çünkü insan davranışını açıklamada belirleyici unsur rasyonalite değildir. Aksine çoğu zaman duygular hem zamanlama hem de etki açısından rasyonelliğin önüne geçer (Massey, 2002, 25; Ouspensky, 2021, 78).

Duygular, kişiyi harekete geçirecek enerjiyi temin etmeye hizmet eder ve kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için uygun davranışları seçmesinde yönlendirici bir fonksiyon icra eder. Kişiyi harekete geçiren bu enerji kişinin ihtiyaçlarını karşılamasında kendi davranışlarını ve çevreyi yönlendirmesine fırsat veriyorsa olumlu duygular meydana gelir. (Passons, 1975, 183-185; Akt: Tuğrul, 1999, 13). İşte bu olumlu duygulardan biri olan gıpta, harekete geçirici bir enerji inşa ederek çeşitli açılımlara ve kişinin kendisini keşfetmesine imkân sağlamaktadır. Özellikle gençlerin hedeflerine ulaşma ve başarılı olma süreçlerinde gıpta duygusunun sağladığı motivasyondan istifade etmeleri önem arz etmektedir.

Diğer yandan günümüzde kişisel gelişim alanında başarılı olma teması üzerine yapılan bazı yayınlar, söylemleri açısından birey üzerinde yoksunluk duygusu uyandıran, rekabet hissini arttıran bir etki bırakmaktadır. Bu tarz söylemler, kısa vadede bireyin hedefine ulaşmasına yardımcı olabilmektedir. Fakat birey hedeflediği konuma iç bütünlüğünü koruyarak ulaşabilirse, gerçek anlamda kendini gerçekleştirme seviyesine yaklaşabilir. Bu açıdan gıpta, bireyin iç bütünlüğünü koruyarak dinî ve dünyevî hedeflerini elde etmede, katkı sağlayabilecek bir duygudur. Dolayısıyla gıpta duygusunun geliştirilmesi, başarıya ulaşmadaki psikolojik süreçlere dahil edilmesi üzerine yapılacak çalışmalara hem sosyal psikoloji hem de din psikolojisi alanlarında ihtiyaç duyulmaktadır.

Mülakat tekniğinin kullanıldığı araştırmamızda, gıptanın anlamını, ilişkili olduğu duyguları, bireyin hayatındaki rolünü ve dinî açıdan nasıl yorumlandığını ortaya koymayı amaçlıyoruz. Bu çalışma ile din psikolojisi sahasına bir katkı sağlamayı ve daha sonra yapılacak tecrübî çalışmalar için öncü bir çalışma olmasını hedefliyoruz.

1. GIPTA KAVRAMI

Batı literatüründe haset duygusunu kavramsallaştırırken onu tek boyutlu bir kavram olarak ele almak ile alt boyutlara sahip bir kavram olarak ele almak gerektiği konusunda tartışmalar olmakla birlikte (Cohen-Charash - Larson, 2017a, 182) haset, genellikle iki boyutlu olarak ele alınmaktadır. Bu boyutlardan biri hasedin kötücül yönüne (malicious envy) işaret ederken, diğeri gıpta (benign envy/emulation envy) olarak adlandırılan hasedin iyicil yönüne işaret etmektedir (Crusius - Lange, 2014, 9; Lange - Crusius, 2015a, 292; Rawls, 1999, 467; Smith, 1991, 93-96). Hasedin bu iki boyutu çeşitli dillerde farklı kelimelerle ifade edilmektedir. Türkçe (haset ve gıpta), Arapça (hasad ve gıbtah), Lehçe (zazdrość ve zawiść), Felemenkçe (benijden ve afgunst) gibi dillerde haset ve gıptayı ifade etmek için farklı kelimeler kullanılırken, İngilizce (envy), İspanyolca (envidia) ve İtalyanca (invidia) gibi dillerde haset, tek kelime ile ifade edilmektedir. Bununla birlikte hasedin tek kelime ile ifade edildiği dillerde de bireyler iki farklı duygusal deneyimi hatırlamaktadır (van de Ven vd., 2009, 420).

Gıpta duygusunda kişi, bir başkasının enerjisine, yeterliliğine, becerilerine veya ahlâkî niteliklerine öykünmektedir. Gıpta eden kimse gıpta ettiği kişinin avantajlarına veya özelliklerine hayranlıkla bakar ve kendisi de onlara sahip olmak ister. Ancak bu arzusunu gayret ve özveriyle birlikte gıpta ettiği kişinin değerini küçültmeden veya ona zarar vermeden gerçekleştirmeye çalışır (Hacker, 2018, 201). Bu açıdan haset ve gıpta, duygu, düşünce, davranış eğilimleri ve motivasyonel hedefler açısından birbirlerinden farklılık göstermektedir (Lange - Crusius, 2015a, 293; van de Ven vd., 2012, 195). Haset, diğerinin üstün konumuna zarar vermeyi amaçlayan düşmanca duygu, düşünce ve eylem eğilimlerini içerirken, gıpta, kişisel gelişimi hedefleyen ve gıpta edilen kişiye benzeme arzusunu içeren duygu, düşünce ve eylem eğilimlerini içerir (Crusius vd., 2020, 4).

Haset ve gıpta duygusunun ortaya çıkmasında kontrol ve hak etme algısı belirleyici bir rol oynamaktadır (Crusius vd., 2020, 14). Sosyal karşılaştırma sonucunda kontrol algısı yüksek (kendilerini arzu edilen nesneye ulaşabilecek durumda gören) bireylerin kişisel gelişim odaklı tepkiler verme olasılığı daha yüksek iken, kontrol algısı düşük bireylerin, düşmanca duygular veya depresif tepkiler gösterme olasılığı daha yüksektir (Henniger - Harris, 2014, 91). İlişki yakınlığı, haset ve gıptanın ortaya çıkmasını etkileyen bir diğer faktördür. Lin ve Utz (2015, 34-36) mutluluk ve haset duygusunda ilişki yakınlığının rolünü inceledikleri çalışmada, yakın ilişkinin gıpta hissini artırdığını tespit etmişlerdir. Taraflar arasındaki bağın gücü, mutluluk ve gıptayla pozitif yönlü ilişkiye sahiptir. Rol modele ulaşılabilirlik de haset ve gıpta duygularından hangisinin ortaya çıkacağını etkilemektedir. Lockwood ve Kunda (1997, 97) yukarı doğru karşılaştırmada rol modelin ulaşılabilir olmasının ilham verici olduğunu ve

kendiliği güçlendirdiğini, ulaşılması mümkün olmayan rol modellerin ise tehdit edici ve kendiliği küçültücü (self-deflation) bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

2. İSLAM DÜŞÜNÇESİNDE GIPTA

İslam düşüncesinde gıpta, bir kimsenin başkasının sahip olduğu iyiliklerin ve nimetin benzerini kendisi için istemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu duyguda başkasında olan nimetin yok olması arzu edilmez (Ateş, 2004, 414; İsfahânî, 2019, 261; Yazıcıoğlu, 2014, 109; Yazır, 1992, 10/173). Sözlük anlamı olarak incelemek, araştırmak, yoklamak gibi anlamlara gelen gıpta, nimete kavuşma arzusu, sevinç anlamında kullanılır. İstilahta ise “bir kimsenin maddî veya manevî imkân ve meziyetlere sahip olan başka birine imrenmesi, onun elindeki nimetlerin yok olmasını isteme gibi kötü bir düşünceye kapılmadan kendisinin de aynı şeylere kavuşmayı arzulaması” (Erdem, 1996, 44/50) anlamına gelir. Gıpta bir şeyi beğenme, sevme ve hoşlanma gibi anlamları içinde barındırmakla beraber (Cevziyye, 2012, 302) hayır ve güzelliklerin artmasını temenni etmek anlamını da taşımaktadır (Nevevî, 2009, 3/360).

İslam kaynaklarında bazı müfessirlerin gıptayı, hasedin bir türü veya aşamalarından biri olarak ele aldığı görülmektedir (Ateş, 1989, 3182; Cevziyye, 2011, 664-665; Gazâlî, 2019, 552). Örneğin Kurtûbî (2001, 2/273) hasedi, yerilmiş ve övülmüş haset olmak üzere iki kısma ayırmış ve övülmüş hasedi “gıpta” olarak adlandırmıştır. Hasedin yerilmiş bir duygu olması, haset eden kimsenin kendisinden başkası için iyilik istememesinden ve başkasına verilen iyiliğin ondan gitmesini istemesinden kaynaklanır. Çünkü o kişi, Allah’ın başkasına verdiği iyiliği, kendisi için bir kötülük olarak görmektedir (Beyhâkî, 2015, 6/420). Bu anlamda haset, Allah’ın ilâhî takdirde yaptığı taksim kabul edilmediğinin bir göstergesidir (Cebecioğlu, 2009, 230). Halbuki gıpta, başkasındaki nimetin, Allah’ın iradesini sorgulamadan veya yargılamadan, kendisi için de tahayyül ve tasavvur etmesidir.

İslam düşüncesinde gıpta ile yakın veya eş anlamlı olarak münâfese kavramı da kullanılmaktadır. Münâfese, genellikle haset edilen kimsenin sahip olduğu iyiliğin benzerini arzulamak, dinî ve dünyevî nitelikli bu iyilikten kendisi mahrum kaldığı için üzülmek ve o iyiliğe kavuşup o kişi gibi olmayı istemek anlamlarına gelmektedir (Gazâlî, 2019, 545; Muhâsibî, 2011, 551). İsfahânî (2019, 261) gıptanın, başkasının sahip olduğu iyiliğin benzerinin ya da onun daha iyisini elde etmek için çaba harcanmasının münâfeseye karşılık geldiğini bildirir. Bu bağlamda gıptaya, münâfese (hayırlarda yarış) adının verilmesi mümkündür. Nitekim Kur’an-ı Kerîm de “*Rabbinizden bir mağfiret için yarışın.*” (el-Âl-i İmrân, 2/133) ve

“...O halde yarışanlar bunun için yarışsınlar.” (el-Mutaffifin, 83/26) ayetleri münâfeseýe örnek olarak gösterilebilir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Soruları

Bu araştırmanın temel amacı, gıpta duygusunu incelemek ve bu duygunun katılımcıların yaşantılarında nasıl bir rol oynadığını tespit etmektir. Araştırmanın alt soruları şu şekildedir:

- i. Katılımcılar, gıpta duygusunu nasıl ifade etmektedir?
- ii. Katılımcılarda gıpta duygusunu uyandıran durumlar nelerdir?
- iii. Gıpta duygusu, katılımcıların günlük hayatlarında nasıl bir rol oynamaktadır?
- iv. Gıpta duygusunun dinî/manevî yönden bireye katkıları nelerdir?

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nitel bir araştırmadır. Nitel araştırma, kelimeler ya da gözlemler gibi ölçülmesi zor olan nitelikler üzerine odaklanmakta ve bu niteliklerin çözümlenmesine ve yorumlanmasına dayanmaktadır (Glesne, 2013, 385). Bu araştırmada, katılımcıların gıpta kavramını nasıl anlamlandırdıklarını ortaya koymak ve gıpta ile ilgili deneyimlerini yorumlamak amaçlandığı için yorumlayıcı fenomenolojik desen tercih edilmiştir (Creswell, 2013, 47; Alase, 2017, 18).

3.3. Katılımcıların Belirlenmesi ve Verilerin Toplanması

Araştırmada katılımcılar amaçsal örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Amaçsal örnekleme tekniği içerisinde maksimum çeşitlilik metodu kullanılmıştır. Bu yaklaşımın tercih edilmesindeki temel neden, bulguların farklı bakış açılarını veya farklılıklarını yansıtmaya ihtimalini artırmasıdır (Creswell, 2013, 298) Araştırmamızda veri toplama tekniği olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği tercih edilmiştir. Görüşmede katılımcılara 9 adet açık uçlu soru ve 4 adet demografik bilgilerin talep edildiği kapalı uçlu soru olmak üzere toplam 13 adet soru yöneltilmiştir.

Araştırma verileri 2023 Nisan-Mayıs ayı içerisinde toplanmıştır. Araştırmamız 30-50 yaş aralığında olan ve lisans eğitimini tamamlamış gönüllü 8 erkek ve 8 kadın olmak üzere toplam 16 katılımcı ile gerçekleşmiştir. Katılımcılar üniversite mezunu ve aktif olarak mesleklerini icra eden bireylerden seçilmiştir. Gıpta kavra-

mı ile ilgili nitelikli veri toplamak adına katılımcıların belirli bir hayat tecrübesine sahip 30-50 yaş aralığında olan bireylerden oluşmasına özen gösterilmiştir.

Örneklem sayısı belirlenirken veri doygunluğuna ulaşmak esas alınmıştır. Görüşmelerin her üç araştırmacı tarafından ayrı ayrı incelenmesi sonucu veri doygunluğuna ulaşıldığına dair ortak bir kanaat oluşmuştur. Fenomenolojik yaklaşımda katılımcı sayısının 2 ile 25 arasında olması da yeterli görülmektedir (Polkinghorne, 1989; akt. Creswell, 2013, 61). Bu sebeple örneklem sayısı 16 katılımcı ile sınırlı tutulmuştur. Mülakatlar ortalama 25-35 dakika arası sürmüştür. Görüşmeler, katılımcıların izniyle kayıt altına alınmıştır. Katılımcıların isimleri anonim tutulmuş, isim kullanmak yerine katılımcılara G-01-K, G-01-E, G-02-K (Görüşmeci 2: Kadın/Erkek) gibi numaralar verilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler, MAXQDA 22 nitel veri analiz programına aktarılmıştır. Verilerin düzenlenmiş ve yorumlanmış bir şekilde sunulması amaçlandığı için betimsel analiz ve toplanan verileri açıklamaya yardımcı olacak kavramlara ve ilişkilere ulaşmak için içerik analizi uygulanmıştır (Şimşek - Yıldırım, 2018, 259). Çalışmamızda içerik analizi tekniklerinden elde ettiğimiz kodların, anlamsal olarak kendilerini kapsayan üst temalar altında toplandığı kategorisel (tematik) analiz tekniği benimsenmiştir.

3.5. Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliliği

Çalışmamızda veri çeşitliliğini sağlayabilmek için farklı meslek gruplarından olan ve farklı illerde yaşayan katılımcıların araştırmaya dâhil edilmesi sağlanmıştır. Ayrıca araştırma konumuz olan gıpta duygusuyla ilgili hem anlam belirsizliğinin olması hem de gündelik hayatta yaygın ve sıkça ifade edilen bir duygu olmaması nedeniyle katılımcıların en az üniversite mezunu düzeyinde olmasına dikkat edilmiştir. Sorular hazırlanırken bir psikolojik danışman ve rehberlik uzmanı ile din psikolojisi alanında çalışan üç akademisyenden görüş alınmıştır. Belirlenen kriterlere uygun olan 4 katılımcı ile ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerden elde edilen veriler sonrasında sorular tekrar gözden geçirilmiş ve bu veriler ışığında iki sorunun çıkarılmasına karar verilmiştir. Gerekli değişiklikler yapıldıktan sonra görüşmelere başlanmıştır.

Görüşmeler yüz yüze ve online olarak gerçekleştirilmiştir. Gıpta duygusuyla ilgili yarı yapılandırılmış mülakatlarımızda katılımcıların gıpta duygusu bağlamında neler düşündüklerini ve hissettiklerini mümkün olduğunca açabilmelerine dikkat edilmiştir. Katılımcıların onayı alınarak görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Daha sonra bu kayıtların deşifresi yapılmıştır. Katılımcıların yanıtları

yazılı olarak kendilerine aktarılmış ve yanıtların doğruluğuna dair kendilerinden teyit alınmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler saklanmış ve üçüncü kişilerle paylaşılmamıştır. Elde edilen veriler iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı kodlanmış ve hazırlanan kod listeleri araştırmacılar tarafından incelenerek ön değerlendirmeye tâbi tutulmuştur. Her iki araştırmacının da ortak seçtikleri kodlar kabul edilmiş ve dışarıda kalan kodlar araştırmaya dahil edilmemiştir. Daha sonra yeniden revize edilen kod listeleri din psikolojisi ve din sosyolojisi alanında çalışan iki öğretim üyesine gönderilmiş ve kodlar hakkında geri bildirim alınmıştır. Araştırmadan elde edilen ham veriler okuyucuya değerlendirme yapılmadan aktarılmış ve sık sık doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUMLAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, sosyo-demografik bulgular ile ve nitel bulgular olmak üzere iki ana başlık altında ele alınmıştır.

4.1. Sosyo-Demografik Bulgular

Bu bölümde katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler	N	Demografik Değişkenler	N
Cinsiyet		Yaşanılan Şehir	
Erkek	8	Bursa	8
Kadın	8	Çanakkale	4
Meslek		Çorum	1
Öğretmen	5	İstanbul	1
Mühendis	3	Kütahya	1
Memur	4	Şırnak	1
Akademisyen	2	Eğitim Durumu	
Gazeteci/Fotoğrafçı	1	Lisans	10
Vaize	1	Lisansüstü	6

4.2. Nitel Bulgular

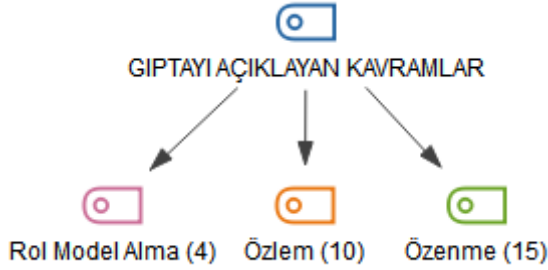
Araştırmamızda elde ettiğimiz nitel verilerden yola çıkarak belirlediğimiz temalar, kategoriler ve kodlar aşağıdaki tabloda verilmiştir. Tabloda yer alan kodlar ile ilgili katılımcıların bire bir ifadelerine dayalı olarak yaptığımız yorumlar ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır.

Tablo 2: Nitel Bulgular

Temalar	Kategoriler	Kodlar
Gıptanın Anlamı	Gıptayı Açıklayan Kavramlar	Rol Model Alma (4), Özlem (10), Özlenme (15)
	Gıptanın İlişkili Olduğu Duygular	Kısmen Aşağılık Duygusu (1), Kıskançlık (5), Empati (1), Takdir/Hayranlık (3), Mutluluk (3), Sevgi (4), Özlem (4)
Gıptanın Nedenleri	Gıptayı Uyandıran Durumlar	Güzel Sanatlar (5), Kişilik Özellikleri (18), Dini Özellikler (5), Diğer Özellikler (12)
Gıptanın Günlük Hayattaki Rolü	Gıptanın Faydaları	Motivasyon Sağlama (8), Harekete Geçirme (6), Rol Model Sunma (3), Öz Kontrol (1), Kişisel Gelişim (4), Sosyal Fayda (5), Tamamlanmışlık Hissi (1), Hedef Belirleme (2)
	Gıptanın Olumsuz Etkileri	Olumsuz Duygular (6), Kişisel Problemler (8), Sosyal ilişkiler (1)
	Gıptanın Davranışsal Sonuçları	Kendi Odaklı Eylemler (9), Muhataba Odaklı Eylemler (11)
Gıpta Duygusunun Dini /Manevi Katkıları	Gıpta Edilen Dini Şahsiyetler	Hız. Muhammed (4), Sahabeler (11), Mutasavvıflar (3), İslam Alimleri (2), İlahiyat Hocaları (1), Din Görevlisi (1)
	Dini Şahsiyetlere Gıpta Etme Nedenleri	Dini Özellikler (14), Kişilik Özellikleri (17)
	Gıptanın Dini/Manevi Yönü	Dini Motivasyon (1), İyi Davranışlar (9), Dini İnancı Arttırma (4), İmtihan (1)

4.2.1. Gıptanın Anlamı

4.2.1.1. Gıptayı Açıklayan Kavramlar



Şekil 1: Gıptayı Açıklayan Kavramlar (MAXQDA 22-hiyerarşik kod-alt kod modeli)

Katılımcılar gıpta duygusunun ne anlama geldiğini açıklarken bazı kavramlardan faydalanmışlardır. Bu kavramlar Şekil 1’de yer alan “özenme”, “özlem” ve “rol model alma” olmak üzere 3 kod altında toplanmıştır. Elde edilen bulgular toplamda 29 defa kodlanmıştır. Bu kavramlara baktığımızda katılımcıların gıptanın ne olduğunu açıklarken gıptanın duyguya ve davranışa yansıyan yönlerinden hareket ederek bir açıklama yaptıkları görülmektedir. Gıptanın ilişkili olduğu duygular, gıptanın faydaları ve gıptanın davranışsal sonuçları kategorileri altında da karşımıza çıkan bu üç kavram gıpta duygusunun anlaşılmasında belirleyici bir rol oynamaktadır.

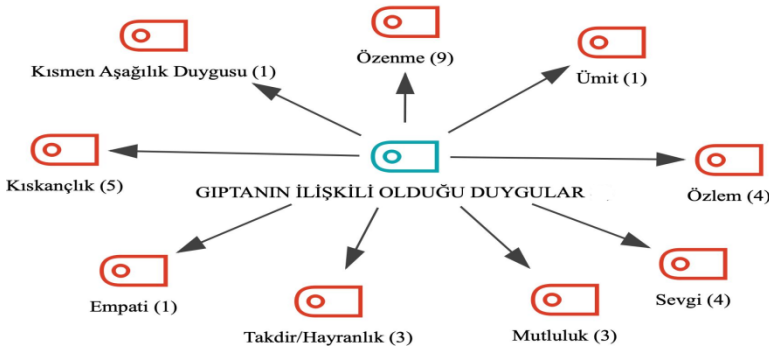
Katılımcıların gıptayı ifade ederken en çok özenme kavramını dile getirdikleri görülmüştür. Bazı katılımcılar bu durumu şöyle dile getirmişlerdir. “*Senden daha iyi imkanlara sahip birinin haset olmadan, kötülüğünü istemeden, ona özenmek, olumlu hisler beslemektir.*” (G-05, E), “*Bir şeye çok özenmek gıpta ile bakmak. Bende de olsa keşke demek.*” (G-02, K), “*Gıpta, karşı tarafın başarılı bulunduğu yerlerini beğenme ve ona ulaşma çabası. İmrenme ile eş değer bence.*” (G-08, E).

Diğer yandan özlem duyma ve rol model alma kodları da katılımcıların gıptayı ifade ederken kullandıkları diğer kavramlardır. “*Gıpta benim için gıpta ettiğim kişiyi rol model alma, bu şekilde bir yol haritası çizme, esin kaynağı demektir.*” (G-03, E), “*Olumlu hislerle özenme anlamı taşıyan bu kavram günlük hayatımızda örnek aldığımız insanların özelliklerini taşıma arzusu. Kıskançlıkla çok benzer bir kavramdır ancak kıskançlıkta olumsuz hisler vardır.*” (G-07, K), “*İçinde haset barındırmayan, rekabet hissi barındırmayan güzele olan özlem, güzele olan istek anlamına geliyor.*” (G-01, K).

Katılımcıların gıpta duygusuna yönelik ifadeleri incelendiğinde gıptanın kötü niyet, kıskançlık, haset gibi olumsuz duygulardan uzak, gıpta edilen kişinin çeşitli özelliklerini, davranışlarını veya imkanlarını arzulamak ve onlara özlem duymak şeklinde tanımlandığı görülmektedir. Gıpta, “*Keşke ben de sahip olsam*” dileğinin iyicil duygularla tecrübe edilmesidir. Sosyal karşılaştırma neticesinde ortaya çıkan bu duyguda, karşılaştırma sürecinde ve sonrasında gıpta edilen kişiye karşı düşmanlığı imleyen agresif ve yıkıcı tepkiler söz konusu değildir. Batı literatüründe de gıpta, içinde düşmanlık barındırmayan, kötü niyetten yoksun, hayranlığa benzeyen (Powell vd., 2008, 161; Smith, 1991, 93-96; Smith - Kim, 2007, 47; Lange - Crusius, 2015a, 285) ve sempatiye yol açan (Feather vd., 2013, 581) bir duygu olarak tasvir edilmektedir. Protasi (2016, 13) gıptanın, iyiye odaklanmanın ve iyiyi elde edebileceğine inanmanın bir sonucu olarak ortaya çıktığını ifade eder. Gıpta edilen kimse, bir rakip olmaktan ziyade saygı duyulan, örnek alınan bir modeldir. Gıpta eden kişi, gıpta ettiği kişinin sahip olduklarını kaybetmesiyle ilgilenmez veya o kaygıyı taşımaz. O, sadece arzuladığı şeyi elde etmek için bir motivasyona sahiptir.

Gıptada düşmanca duyguların olmayışı, bu duyguyu hem hissedilen deneyim hem de sonuçları açısından gıptanın karşıtı olarak nitelendirilen hasetten farklı kılmaktadır (Smith - Kim, 2007, 47). Gıpta “*Keşke senin gibi olsaydım*” ya da “*senin sahip oldukların bende olsaydı*” (Neu, 1980, 439) arzularının, diğerine yönelik kötü niyet ve düşüncelerden arınmış bir şekilde hissedilmesidir. Bu bilişsel ve duygusal tavır, gıptanın aslı unsurunu oluşturmaktadır. Gıpta, yapıcı ve gıpta edilen diğer kişi ile ilişkiyi olumlayan bir duygudur. Bu duyguda diğer bireye karşı bir düşmanlık algısı üretilmez. Onu pasifleştirmeyi, etkisiz hale getirmeyi veya tasfiye etmeyi amaçlayan yöntemler benimsenmez.

4.2.1.2. Gıptanın İlişkili Olduğu Duygular



Şekil 2: Gıptanın İlişkili Olduğu Duygular (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli)

Gıptanın ilişkili olduğu duyguları gösteren Şekil 2'ye bakıldığında, elde edilen bulguların toplamda 31 defa kodlandığı ve gıptanın büyük ölçüde başka pozitif duygularla ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bu ilişki ağı bazı katılımcılar tarafından şöyle ifade edilmiştir: “*Takdir etme, paylaşma duygusu, empati. Çünkü kendini de orada hayal ediyorsun.*” (G-06, K), “*Beğenme duygusu, sevgi*” (G-08, E), “*Özenmek, takdir etmek, sevinç, o kişi adına sevinmek.*” (G-05, E). “*Özlemek, sevmek, olmak isteyip de olamadığın şeylere duyulan özlem. Sevgiyle alakalı olabilir. Çünkü insan sevdiği beğendiği şeylere gıpta duyar. Arzu, yoğun bir istek.*” (G-01, K). (G-07, E), “*Kendini ispatlama duygusu ile ilgisi olduğunu düşünüyorum. Ben de o beğendiğim kişi gibi olabilirim diyerek kendini ispatlamaya çalışmak.*” (G-04, E). Diğer yandan gıpta, pozitif duygulara nazaran az sayıda olmakla birlikte kıskançlık/haset ve kısmen aşağılık duygusu ile de ilişkilendirilmiştir. “*Bence kıskançlık duygusu ile çok ilişkili aslında.*” (G-02, K), “*Haset, kıskançlık duygusu ile zıt yönlü bir ilişkisi vardır. Aynı yönde ise beğenme duygusuyla.*”

Genel olarak katılımcıların gıptayı olumlu çağrışımlarla yüklü duygularla ilişkilendirdikleri görülmektedir. Çünkü gıpta, Şekil 1’de de görüldüğü üzere, olumlu hislerin güçlü ve etkin olduğu iyi/güzel bir duygu olarak tarif edilmektedir. Literatüre baktığımızda gıptanın, imrenme (Hacker, 2018, 229), hayranlık ve özlem (Smith - Kim, 2007, 49; Belk, 2011, 125; Parrott, 1991, 13-14; Parrott - Smith, 1993, 911), övgü ve empati (Quintanilla - Jensen de López, 2013, 79) duygularıyla yakın ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle gıpta ile eş anlamlı olarak kullanılan imrenme/öykünme, kilit bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Schoeck (1969, 21) imrenmeyi, çıkarıcılık (self-seeking), kindarlık ve nefret duygularından yoksun bir şekilde başkasının yaptığını yapmak için uğraşma ve çabalama olarak tanımlamakta; imrenilen kişinin, bir rakip olarak algılsa bile düşman olarak görülmediğini ifade etmektedir. Bu tanım incelendiğinde, gıptanın semantik açıdan imrenme ile ne kadar yakın bir duygu olduğu açıkça görülmektedir.

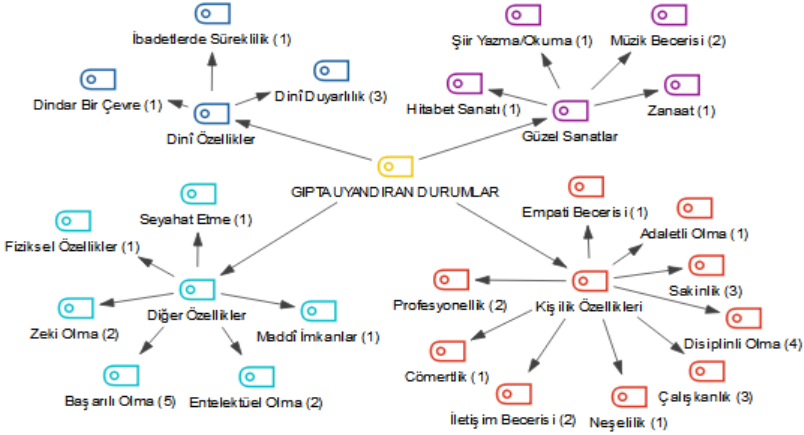
Gıpta ile yakından ilişkili bir diğer duygu olarak hayranlık karşımıza çıkmaktadır. Model alma ve taklit etme eğilimi ile ilintili olan hayranlık, sadece onaylamak veya beğenmekle sınırlı kalmayan dinamik bir duygudur (Zagzebski, 2015, 205). Hayranlık da gıpta gibi sosyal karşılaştırma sonucunda meydana gelmektedir. Ancak bu karşılaştırma, büyük oranda kişiye acı çektirmeden ve benlik saygısını düşürmeden gerçekleşmektedir (Miceli - Castelfranchi, 2007, 471). Çeşitli araştırma bulguları da bu görüşü doğrular niteliktedir. Nitekim Algae-Haidth (2009, 115-125) tarafından yapılan bir dizi araştırma sonucunda, hayranlık ile kişisel gelişim arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Hayranlığın yüksek enerji duygularıyla karakterize edildiği ve hedefe ulaşmak için kişiyi daha çok çalışmaya sevk eden bir duygu olduğu görülmüştür. Schindler ve arkadaşlarının (2015, 2-6) birlikte yürüttükleri çalışmada da hayranlığın, hayran olunan kişiyle ilişki kurma ve taklit etme eğilimi ile bireyin performansını iyileştirme arzusuna

yol açtığı gözlenmiştir. Hayranlığın öykünme yoluyla benlik genişlemesine (self-expansion) vesile olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında hayranlığın, motive edici bir yönünün olmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. van de Ven ve arkadaşları (2011b, 786) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma sonucunda, gıpta duygusunun, bireylerin kendilerini geliştirmek için motive edici bir değer olarak ortaya çıktığı ancak hayranlığın herhangi bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır. Protasi (2016, 14) de gıptayı, algılanan bir dezavantaja karşı, hayranlıktan daha etkili ve uygun bir tepki olarak değerlendirme eğilimindedir. Çünkü hayranlığın güzel bir duygu olduğunu doğrulamakla birlikte, gıptadan farklı olarak, üstün konumda algılanan kişiyle aradaki farkı kapatmak için bireyi motive edici bir etkisinin olmadığını düşünmektedir.

Diğer yandan gıpta, aşağılık hisleri ile haset/kıskançlık duyguları ile ilişkili bir duygu olarak da ifade edilmiştir. Ancak katılımcıların gıptayı, haset ve kıskançlıkla ilişkilendirmelerini, bu iki duyguyu gıptada yerleşik bir öz olarak görmelerinden ziyade gıptanın karşıtı olarak dile getirdiklerini vurgulamak gerekir. Zira haset, “keşke (sen değil de) ben sahip olsaydım” ya da “keşke sende olmasaydı” gibi kıskanç düşünceleri yansıtırken, gıpta “başarın harika, sana gıpta ediyorum” gibi hayranlık ve iyi niyet hislerini yansıtmaktadır (Bedeian, 1995, 51). Aynı zamanda gıpta duygusunun acı verici ve sinir bozucu deneyimler ile aşağılık duyguları üreten bir duygu olduğuna da işaret edilmektedir (Yang - Tang, 2021, 8). Belk (2011, 130) haset ve gıptayı metaforik olarak kanserli tümörlere benzetir. Buna göre bir tümörün iyi huylu olması büyük bir rahatlama sağlamakla birlikte bu, tümörün iyi bir şey olduğu anlamına gelmemektedir. Aynı şey gıpta duygusu için de geçerlidir. Gıpta her ne kadar ekonomik olarak büyüme, moda, maddî arayış vb. için önemli bir motivasyon olmakla birlikte bizatihi iyi bir şey değildir. Lange ve arkadaşları (2018, 605) da gıptanın makyavelist davranış stratejileri ile ilişkili olduğunu ortaya koyan bulgular elde etmişlerdir. Bu bulgulara rağmen gıpta deneyimine eşlik eden eksiklik ve aşağılık duyguları, uzun süreli duygusal bir durum değildir. Sonraki kısımlarda ifade edileceği gibi, gıpta yeni başlangıçların ve dönüşümlerin tetikleyicisi olabilmekte, bu da bireylerde iyimserlik ve umut duygularını daha güçlü hale getirmektedir.

4.2.2. Gıpta Nedenleri

4.2.2.1. Gıpta Uyandıran Durumlar



Şekil 3: Gıpta Uyandıran Durumlar (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli)

Şekil 3'te görüldüğü üzere, gıptaya yol açan durumlar, kişilik özellikleri, güzel sanatlar, diğer özellikler ve dinî özellikler olmak üzere 4 kategoride ele alınmıştır. Elde edilen bulgular toplamda 40 defa kodlanmıştır. Katılımcılarda en çok gıpta uyandıran durumlar arasında kişilik özellikleri ilk sırada yer almaktadır. Bu özellikler toplamda 18 defa kodlanmıştır. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir: “*Düzenli ve disiplinli oldukları için hedeflerinden şaşmayıp kararlı oldukları için gıpta ederim.*” (G- 04, E), “*Bir kere en çok çalışkanlık, sistemli olmak, mesleğini önemsemek, ciddiye almak, mesleği uğruna fedakârlık yapmak. Çevresiyle iyi ilişkiler kurabilen. Bunu kötü duygularından arınarak yapanlar. Kötü duygularını bastırarak insanlarla saygı, nezaket çerçevesinde konuşabilen insanlara. Morali bozuk olsa da yüzü asık olmayan, fevri olmayan.*” (G- 06, E), “*Kriz anlarını iyi yönetme, kıvrak zekâ, adaletli davranma, insanlara statü, yaş, konum ayırmaksızın insanca yaklaşma.*” (G-08, E). Bu ifadelerden olumlu kişilik özelliklerine sahip olmanın katılımcılar tarafından oldukça değerli görüldüğü anlaşılmaktadır. Bu sonuç üzerinde çalıştığımız örneklem grubunun maddî zenginliklerden ziyade kişilik gücüne dayalı zenginliklere gıpta ettiğini göstermektedir. Bu da bize gıptanın varoluşsal düzlemde hasetten farklı olarak bireyin üzerindeki pozitif etkisini açıklamaya dönük anlamlı bir veri sunmaktadır. Öyle anlaşılıyor ki örneklem grubumuzdaki bireyler çabalayarak elde edebileceklerine inandıkları insanî özelliklerine daha çok gıpta etmektedir.

Gıptaya yol açan ikinci kategori diğer özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Başarı, zekâ, bilgi, maddiyat gibi kaynaklar, gıptayı uyandıran durumlar olarak zikredilmiş ve toplamda 12 kez kodlanmıştır. Katılımcılar görüşleri şu şekilde dile getirmişlerdir: “*Benden daha zeki, daha başarılı olanlara gıpta ederim.*” (G- 05, E), “*Mesela ben seyahat etmeyi severim. Seyahat eden birine gıpta ederim. Ekonomik kazancını ne güzel buralara harcıyor derim.*”, (G-07, E), “*Azmedip başarmış kimselere çok gıpta ederim.*” (G-01, K), “*Başarılı olan, başkalarına faydalı olan, başkalarına örnek olan insanlara gıpta ederim.*” (G-03, K), “*Genellikle ilmi anlamda kendisini geliştirmiş yetkin insanlara gıpta ederim.*” (G-07, K). Özellikle bu kategoride başarı, katılımcılarda gıptaya en çok yol açan faktör olarak görülmektedir. Azim, gayret ve çabayla birlikte görece başarılı olmuş kimseler takdir edilmekte ve onlara gıpta duyulmaktadır.

Gıptaya yol açan üçüncü kategori ise belli bir sanat dalında beceri sahibi olmayı kapsamaktadır. Toplamda 5 defa kodlanmıştır. “*Hitabeti güçlü, sesi güzel ve kendini iyi ifade eden, veciz sözler söyleyebilen insanların bu yönüne gıpta ederim.*” (G-01, E), “*Güzel şiir yazan ve okuyan insanlara gıpta ederim. Ben gitar çalmaya çalışıyorum. Güzel gitar çalan insanlara, sanatçı ruhlu insanlara, beste yapanlara gıpta ederim. Keşke ben de yapabilsem diye.*” (G- 07, E), “*El becerisi olan insanlara çok gıpta ediyorum. Benim hiç becerim yok. Etrafımda da pek çok arkadaşım da el işi becerisi olan var. Bu konuda eksik tarafımı görüyorum.*” (G-05, K). Şiir, müzik, el işleri gibi bazı sanat dallarında yetenekli olma, katılımcılarda estetik bir hazza yol açmakta ve katılımcıların bu dallarda yetenekli olan kimselere gıptayla bakmalarına yol açmaktadır.

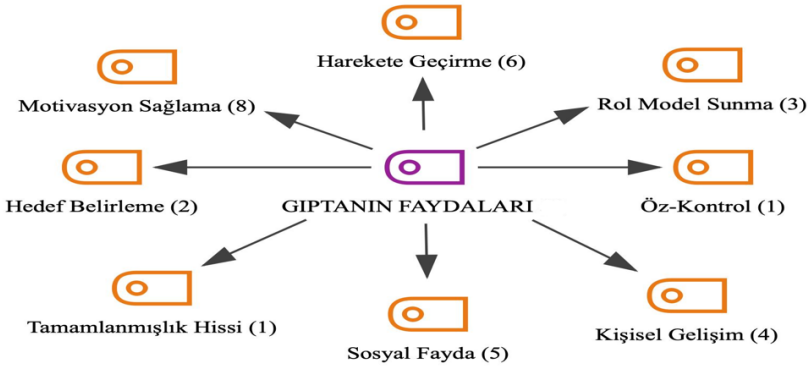
Son kategori olan dinî özellikler ise gıptaya yol açan bir diğer faktördür. Toplamda 5 defa kodlanmıştır. Katılımcılar özellikle dinî duyarlılığı olan kişilere hem gıpta etmekte hem de saygı duymaktadırlar. “*Dinî hassasiyetini derin olarak yaşayan, hayatını bu yönde şekillendirebilen, dinî kuralları nefsi arzularına tercih edebilen insanlara gıpta ederim. Çünkü böyle bir yaşantıya sahip olmak isterim.*” (G-07, K). “*Ben küçüklüğümden beri çok dindar bir çevrede yetişmediğim için küçüklüğünden beri dindar bir ortamda yetişen ve dinini çocukluğundan beri güzel yaşayan insanlara çok gıpta etmişimdir.*” (G-02, K).

Belirli bir zaman - mekan algısıyla sınırlı, basit ve tekdüze bir duygu olmayan gıpta, birbirinden farklı ve çeşitli alanlarda ortaya çıkmaktadır. Araştırmamızda çeşitli kişilik özellikleri ile diğer özelliklerin gıpta üretmede daha çok belirleyici bir rol oynadığını görmekteyiz. Bununla birlikte araştırmamızın bu kısmında dikkatimizi çeken bir konuya işaret etmek istiyoruz. Daha önce ifade edildiği gibi, haset ve gıpta en yalın haliyle başkasında olan bir şeyin elde edilmesine yönelik bir arzudur. Konu ile ilgili Batı’da yapılan çalışmalarda haset kaynaklarının daha çok maddî zenginlik, fiziksel çekicilik, akademik başarı, popülerlik ve şöhret alanları etrafında toplandığı görülmektedir (Salovey - Rodin, 1991; 401-408; Greenier,

2021; 1225; Hill vd., 2011; 659; Teigen, 1997, 319-321). Halbuki araştırmamızda gıptaya yol açan kaynakların hasede yol açan kaynaklardan farklılaştığı görülmüştür. Çünkü hasedin aksine gıptanın tabiatındaki iyicil duyguların varlığı, ahlakî ve bireysel zenginleşmeye ve derinleşmeye daha çok imkân tanımaktadır.

4.2.3. Gıptanın Günlük Hayattaki Rolü

4.2.3.1. Gıptanın Faydaları



Şekil 4: Gıptanın Faydaları (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli)

Gıptanın faydalı olduğu alanları gösteren Şekil 4'e bakıldığında, gıptanın 8 kod altında ele alındığı görülmektedir. Motivasyon sağlama, harekete geçirme, sosyal fayda ve kişisel gelişim alanları daha fazla kodlanmıştır. Katılımcılar, gıptanın dinamik bir süreç olmasının yanı sıra etkileyen ve değiştiren gücüne vurgu yapmışlardır: “*Motive ediyor en başta. Sonuçta karşıdaki de insan ve elde etmek istediğin şeyi o yapabildiyse, onun şartlarında sen de farklı olmazsın. Sen de yapabilirsin. Başarabileceğin inancını veriyor. Harekete geçirme enerjisi oluyor.*” (G-06, K), “*Çünkü pozitif bir duygudur. Kendi bireysel gelişimin için, mesela, o şeyi birinin başarmış olması o işin yapılabilmesini gösteriyor. Bu da senin için iç motivasyon kaynağı olabilir.*” (G- 05, E), “*İnsanın kişisel gelişimine katkıda bulunur. Başarmak istiyorsan ve örneğin varsa ona ulaşmak daha kolay olur. Toplum için faydalıdır. Topluma faydalı insanların artmasını sağlar. İyiliğin, başarının yayılmasına vesile olur.*” (G-03, K), “*Bir kere insanı canlı tutar. İnsanın kendi uğraşısı olmadan insana bir amaç verir gıpta. Hiç çaba sarf etmeden, ilham alarak bende öyle olabilirim, ben de bunları yapabilirim diye düşünebilirim ve kendini canlı tutar. İnsanı başarıya götürebilir. Harekete geçiricidir.*” (G-06, E).

Bazı katılımcılar gıpta-rol model ilişkisi üzerinden gıptanın işlevini ifade etmişlerdir. “*Gıptanın faydası ise beğendiğin rol modele evrilirsin zamanla. Nasıl ki çocuk ailede yetişirken anne babayı örnek alıyorsa çevredeki insanlarla da hayat böyle devam ediyor. Gıpta ettiğin özelliği simüle etmeye çalışıyorsun. Gözlemliyorsun ve uygulamaya çalışıyorsun.*” (G-08, E), “*Model aldığımız kişinin özelliklerine bürünmemize yardım eder.*” (G- 03, E). Bu ifadeler, gıptada olumlu sosyal karşılaştırma sürecinin yaşandığının bir göstergesidir. Bu olumlu karşılaştırma, örnek alınan kişiyle pozitif bir ilişki biçiminin kurulmasına imkân tanımaktadır.

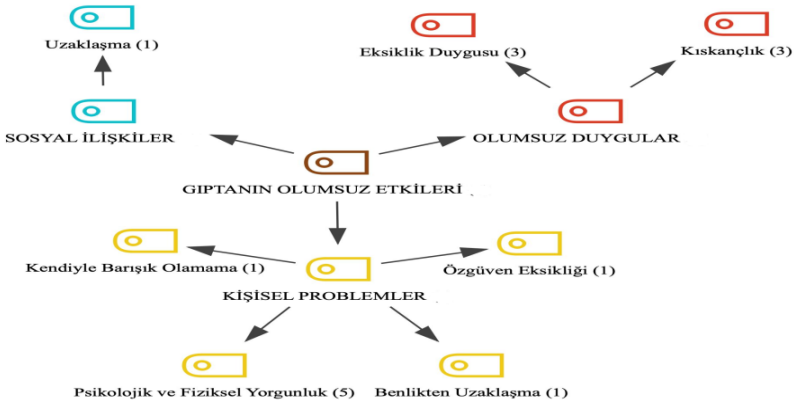
Bir katılımcı ise gıpta ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. “*Kişinin kendisinde eksik gördüğü şeylere gıpta ettiğini düşünüyorum. Dolayısıyla seni daha iyiye seni bütünlemeye, tamamlamaya götüren bir duygu olduğunu düşünüyorum. Kendindeki, kişiliğindeki, hayatındaki eksikliği gidermeye götüren bir çaba olarak düşünüyorum. Bu da güzel bir şey.*” (G-01, K). Onun bu ifadesinden gıptanın bireyi tamamlanmaya ve bütünleşmeye sevk ettiği anlaşılmaktadır.

Genel olarak katılımcılar gıptayı iyileştirici, ateşleyici, olumlayıcı bir duygu olarak nitelendirmiş, eksik yanları telafi etmeye yarayan işlevsel bir duygu olarak görmüşlerdir. Gıpta duygusuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, gıptanın kişisel gelişime sağladığı katkılarla ilgili zengin bir teorik ve pratik alt yapının olduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda gıptanın motive edici bir güç olduğuna dair destek sağlanmıştır ve gıpta ile haset arasındaki davranış kalıplarına ve paradoksal durumlara işaret edilmiştir. van de Ven (2016, 340) gıptayı tanımlarken, onun da haset gibi hoş olmayan ve sinir bozucu bir deneyim olduğuna işaret etmekte ve gıptanın olumlu sonuçlarının, aslında gıptanın bizatihi hoş bir duygu olmasından değil, gıpta neticesinde doğabilecek olan olumlu motivasyondan kaynaklandığını ifade etmektedir. Gıpta ve haset duygusu bazen kişinin kendisiyle diğeri arasındaki eşitsizliğin üstesinden gelme arzusu olması bakımından benzerlik göstermekle birlikte, bu arzunun farklı şekillerde gerçekleşmesiyle ayrılmaktadır (Neu, 1980, 440). Nitekim konuyla ilgili öncü iki çalışmada gıptanın, bireyin daha iyi bir konuma gelmesi için çaba harcaması yönünde, hasedin ise diğeri aşağıya çekme yönünde bir motivasyon sağladığı tespit edilmiştir (van de Ven vd., 2009, 421; van de Ven vd., 2011b, 786). Kwon ve arkadaşları (2017, 44) tarafından yürütülen araştırmada gıptanın doğasındaki kendini geliştirme motivasyonunun artan risk alma davranışı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Çünkü gıpta edilen kişinin seviyesine gelebilmek için ortaya çıkan başarıma arzusu, gıpta edeni hedefine ulaşmasına yardımcı olacak riskli seçeneğe yönlendirmektedir. Sterling ve arkadaşları (2016, 71) gıpta hisseden katılımcıların iş yerinde çalışma gayretlerinin artış gösterdiğini saptamıştır. Benzer şekilde Lange ve Crusius (2015a, 291) gıpta duygusunun daha yüksek hedef belirleme ve yüksek düzeyde performans ile pozitif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Gıpta duygusu, maraton koşucularının daha hızlı yarış performansı sergilemelerine yol açarken, haset duygusu, koşucuların yarış hedefinden kaçınmalarına neden olmuştur. Son olarak Yang ve Tang (2021, 8) tarafından yapılan

yakın tarihli bir araştırmada, gıpta duygusunun çaba gösterme eğilimi, haset duygusunun saldırganlık eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu kanıtlanmıştır. Yerli literatürde ise Polat (2017, 40) tarafından 30 yetişkin bireyle yürütülen araştırma neticesinde katılımcıların büyük çoğunluğunun haset duygusunun günlük hayattaki olumsuz ve yıkıcı etkilerine, gıpta duygusunun pekiştirici ve yapıcı etkilerine vurgu yaptığı görülmüştür.

Gıpta duygusunun agresif nitelikli davranışlardan uzak, çaba, azim, kararlılık gibi duyguların hareket alanlarını genişlettiğini söylememiz mümkündür. Savunmacı ve reaktif değil, arındırıcı ve inşa edici bir duygu olan gıpta, bireyin yükselmesine ve gelişmesine izin vermektedir. Bireyin dinamik unsurlarını harekete geçirerek yeni bir atmosfer oluşturmada içsel değişimlere yol açmaktadır. Yapıcı mekanizmaların çalışmaya devam etmesini sağlayarak, pozitif yönde düşünsel ve eylemsel hareketliliğe izin vermektedir. Olumsuz duyguları minimize ederek, bireyin kendisiyle ve diğeriyle ahenk ve uyum içinde bir yaşantı sürmesini kolaylaştırmaktadır. Fakat bunun her zaman böyle cereyan ettiği de söylenemez. Literatürde örneklerine rastlanmakla birlikte (Lange vd., 2018, 605) bu araştırmada da katılımcılar gıptanın faydalarının yanı sıra olumsuz etkilerinden bahsetmektedirler.

4.2.3.2.Gıptanın Olumsuz Etkileri



Şekil 5: Gıptanın Olumsuz Etkileri (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli)

Şekil 5'te görüldüğü üzere, gıptanın olumsuz etkileri kişisel problemler, olumsuz duygular ve sosyal ilişkiler olmak üzere 3 ana kategoride ele alınmıştır. Elde edilen bulgular toplamda 15 defa kodlanmıştır. Katılımcılar, gıptanın en çok psikolojik ve fiziksel yorgunluğa yol açabileceği potansiyeli üzerinde durmuşlardır. *“İnsanın neye gıpta ettiği de önemli. Çok parası var, çok kariyeri var diye, bende öyle olayım diye kendini gereksiz yere yorabilirsin. Gereksiz ya da hayatında çok*

eksik olmayan bir şeye gıpta edebiliyor insan.” (G-05, K), “*Bazen insan asla ulaşamayacağı kişilere gıpta edebilir. Bu da olmayacak duaya âmin demek gibi bir durum. Boşa kürek çekmesine sebep olabilir bazen insanın.*” (G-03, E). Kişinin hep daha fazlasını elde etmeye yönelik ısrarı iyi oluş halini zayıflatarak, yorgunluğa ve tükenmişliğe yol açabilir. Bu yüzden gelişmiş bir öz-farkındalık ve öz-bilinç düzeyi, gıptanın bu tür olumsuz etkilerine karşı bir çözüm olabilir.

Gıptanın olumsuz etkilerinden birisi de benlik algısının zayıflamasına neden olmasıdır. Olumsuz karşılaştırmalar yetersizlik ve aşağılık hisleriyle birlikte kendilik imgesinin zayıflamasına da yol açacaktır. İki katılımcı bu durumu şöyle dile getirmektedir: “*Kişinin kendisini sürekli kıyaslaması, kendini hep eksik görüp diğerlerini özenmesi, ya ben şöyle eksikim, böyle eksikim duygusuna düşebilirsiniz, birazcık da insanın kendisini de kendisi gibi kabul edebilmesi önemli.*” (G-05, K), “*Gıpta etmek faydalıdır ancak aşırıya kaçarsan kendi benliğinden uzaklaşabilirsin. Seni sen yapan özelliklerden uzaklaşmana sebep olabilir.*” (G-01, E).

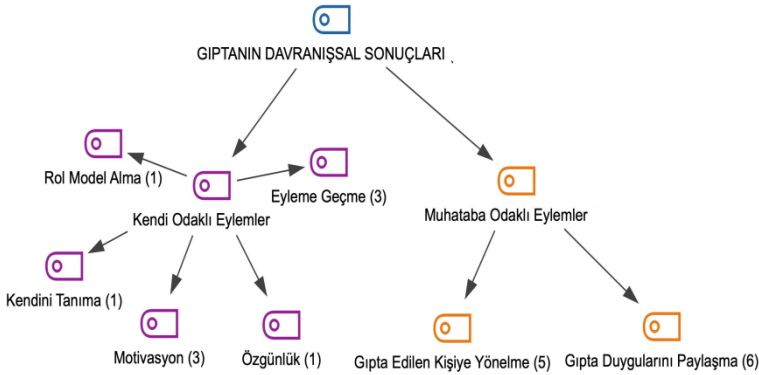
Gıptanın, kıskançlığa yol açma potansiyeli, katılımcıların üzerinde durduğu olumsuz olası etkilerden bir diğeridir. “*Gıpta etmek içinde iyiyi de kötüyü de barındırıyor. Gıpta ettiğimiz insanlara kıskançlık da besliyor olabiliriz. Fiili olarak karşı tarafa zarar vermiyorsak kıskançlık problem değil. Ancak Türk insanında ayağını kaydırma güdüsü var. Ben yıllar önce motor almıştım. Çalındı. Sizde olan başkasında yoksa zarar vermek isteyebilir.*” (G- 07, E). “*Gıptanın olumsuz tarafı kıskançlıktır.*” (G- 08, E), “*Gıpta, hasetliğe götürebilir.*” (G- 08, K). Aslında bu ifadelerde kastedilen, gıptanın bizatihi kıskançlığa dönüşmesi değil bazı kişisel ve psikolojik eksiklikler neticesinde gıptanın, kıskançlığa evrilme tehlikesidir. Nitekim daha önce bahsi geçen Polat (2017, 39) tarafından yapılan çalışmada, gıpta duygusunu tetikleyen bir durum karşısında, katılımcıların yaklaşık %70’inin gıpta ve kıskançlık duyguları arasında gelgit yaşadıkları tespit edilmiştir.

Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlar, gıpta duygusunun problem teşkil edebilecek alanlarını göstermektedir. Gıpta, canlanmaya ve çeşitli kazanımlara yol açmakla birlikte benlik saygısının azalmasına yol açabilmektedir. Benlik saygısının azalmasıyla da yetersizlik, eksiklik hatta suçluluk yaşayan birey, kişisel gelişimine yönelik pasif bir tutum veya direnç sergileyebilmektedir. Çünkü gıptayla birlikte başlayan öz sorgulama ve iç eleştirel süreç, içsel uyumu zedeleyerek psiko-sosyal düzeyde dalgalanmalara ve gerilimlere neden olabilmektedir. Shrand ve Levine (2013, 65)’e göre hem gıpta hem haset deneyimi, bireyleri hayal kırıklığına uğratmaktadır. Çünkü bu iki duygu eşit oranda yoğun ve olumsuzdur. Vrabel ve arkadaşlarının (2018, 102) birlikte yürüttükleri çalışma bu görüşü destekler niteliktedir. Bu çalışma sonucunda öz saygı düzeyi ile gıpta duygusu arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte tersi yönde sonuçlar ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Çırpan ve Özdoğru (2017, 582) orijinal adı *BeMaS: Benign and Malicious Envy Scale* olan ölçeğin Türkçeye uyarlamasını

yaptıkları çalışmada, gıpta ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşmamışlardır. Ergün Çalşımşek (2020, 64-73) tarafından 415 kişi üzerinde yapılan yüksek lisans çalışmasında ise katılımcıların gıpta ve öz saygı puanları arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ona göre bu sonucun, öz saygı düzeyi yüksek olan bireylerin kendileriyle daha barışık olmalarından ve başkalarında olan olumlu özelliklere gıpta edip kişisel gelişimlerine yönelik eğilimlerinin öz saygısı düşük bireylere göre daha yüksek olmalarından kaynaklanması muhtemeldir.

Araştırmamızda gıpta duygusunda kastedilen olumsuz etkilerin, yoğun düzeyde öfke, kırgınlık, nefret gibi daha güçlü ve baskın duyguların varlığı ya da benlik yitimi, kalıcı aşağılık duygusu gibi daha ileri psikolojik problemler değil, denetimi ve iyileştirilmesi görece mümkün olan etkiler olduğunun altını çizmek gerekir. Zira gıpta duygusundaki sevgi ve sempatinin varlığı, yoğun düzeyde yaralayıcı deneyimlere izin vermemektedir. Aynı zamanda gıpta eden bireyin bu olumsuz duyguların farkında olması gıpta ve haset duygusunun ayırt edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Zira gıpta eden bireyin bu potansiyel olumsuzlukların işaretlerini benliğinde hissetmesinin ardından bu potansiyeli yapıcı yönde inşa etmeyi tercih ettiği gözlemlenmiştir.

4.2.3.3. Gıptanın Davranışsal Sonuçları



Şekil 6: Gıptanın Davranışsal Sonuçları (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli)

Şekil 6’da gıptanın davranışsal sonuçları, kendi odaklı eylemler ve muhataba odaklı eylemler olmak üzere iki kategoride ele alınmıştır. Elde edilen bulgular toplamda 20 defa kodlanmıştır. Bu kategorilerden ilki kişinin kendisi için yaptığı eylemlerdir.

Örneğin “Önce kendimin bir analizini yaparım. Gıpta ettiğim kişi ile aramızdaki farkı tespit ederim. Bu fark benim kendimi geliştirmem için bana ivme kazandırır. Bunu doğru kullanabilirsem o kişiyi kendime rol model alırsam, onun özelliklerine bürünmek için bir çaba sarf ederim. Ben de bir motivasyon duygusu oluşacaktır.” (G- 03, E), “Kıskançlık boyutuna getirmemeye çalışırım. Kendi orijinalimi bulmaya çalışırım. Yani gıpta ettiğim şahsiyet bunu yapmış. Birebir kopyalamak yerine kendime has bir davranış modeli oluşturmaya çalışırım.” (G-04, E) ifadeleri, katılımcıların, kendi kişisel gelişimlerine yönelik bilişsel ve eylemsel çabada bulduklarını göstermektedir. Analiz ve değerlendirme, muhasebe ve yüzleşme süreçleriyle, birey kendi üzerindeki kontrolünü ve iradesini bir nevi yeniden ele almaktadır.

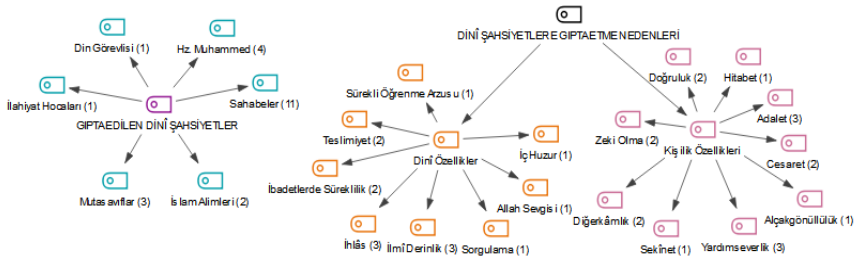
Kategorilerden ikincisi katılımcıların gıpta edilen kişiye yönelik sergiledikleri çeşitli eylemleri ihtiva etmektedir. “Gıpta ettiğim şey bir kişinin sahip olduğu bir özellik ise veya bir organizasyondaki bir özellik ise eğer, o şeye aşırı odaklanıyorum ben. O an dünyam tamamen onunla doluyor ve oradan bir şeyler kapmaya çalışıyorum. Mesela bu bir kişi olsun. Kendi iç sükûnuna erişmiş, çok gıpta ettiğim bir kişi olsun, o kişiyle bir araya geldiğimde o kişiyi gördüğümde, yani o kişiye yakın olduğumda onu çok fazla gözlemleyerek ondan alabileceğim maksimum şeyi almak istiyorum. Gıpta halinde iken alıcılarım çok fazla açık oluyor bunu hissediyorum.” (G- 01, K), “Yanında olmaya çalışırım, vakit geçirmeye çalışırım. Nezaketli davranırım, saygı duyarım, bir şeyler öğrenmeye, almaya çalışırım kendisinden. Onu izlerim, belli etmeden.” (G-06, E), “İçimden hediye almak gelir. Onu mutlu etmek isterim. Bir şeyler yapma isteği oluşuyor.” (G- 06, K). “Olumlu hislerde olurum. Karşımdakini takdir eder ve gıpta ettiğimi ifade ederim. Eğer ulaşılması benim için kolay özelliklerse o özellikleri kazanmak için tavsiyeler isterim.” (G-07, K). Bu kategorideki eylemler, gıpta duygusunun, bireyin arzu ettiği konuma ulaşmasında gerek bilişsel gerekse motivasyonel düzeyde onu yapıcı adımlar atmaya sevk ettiğini göstermektedir.

Katılımcıların gıpta ettikleri kişiyle bir bağ kurmaya ve onlarla sosyal etkileşim içinde olmaya çalıştıkları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların sadece bu eylemlerle sınırlı kalmayıp gıpta duygularını açığa vurdukları, gıpta ettikleri kişilere karşı beğeni, takdir, hayranlık duygularını çekinmeksizin ifade ettikleri tespit edilmiştir. Bu durum, haset ve gıptanın dışavurumunda ortaya çıkan ayırıcı farklılıklardan biridir. Haset, toplumsal olarak onaylanmış bir duygu olmadığı için genellikle maskelenir (Hacker, 2018, 229), bu yüzden bireyler onu gizlemek için daha fazla çaba sarf ederler (Alicke - Zell, 2008, 77). Halbuki gıpta duyan bir kişi, duygularını bastırmadan veya reddetmeden bunu açıkça ifade edebilmektedir (Quintanilla - Jensen de López, 2013, 79). Diğer yandan haset eden kimselerin, başkalarının niteliklerini takdir etme olasılıkları da düşüktür. Aksine onların bu niteliklere sahip olanları küçük görme veya bu kişilere karşı kötü niyet ve kin barındıran tipik ve nahoş tepkiler gösterme olasılıkları daha yüksektir (Smith - Kim, 2007, 59).

Buradan hareketle gıptanın, diğeriyle ilişkiyi olumlayan pozitif ilişki biçimine ve davranış kalıplarına zemin hazırladığını söyleyebiliriz. Gıpta edilen kişiye yönelik önyargılı tanımlamalar, karalayıcı sıfatlar, kısır çekişmeler, genellemeler ve basitleştirmeler yerine, muhabbet ve samimiyet eksenli prososyal davranışlar ön plana çıkmaktadır. Anlama ve öğrenme eksenli çabalar, bozucu ve yıkıcı eksenli arayışların önüne geçmektedir. Gıpta, insan insana iletişime dayalı ilişki biçimlerini destekleyen bir forma sahip olmasının yanında diğerlerine yönelen dikkat ve ilgi, rekabetçi eğilimden uzak, ilham verici bir nitelik arz etmektedir.

4.2.4. Gıptanın Dinî /Manevî Katkısı

4.2.4.1. Gıpta Edilen Dinî Şahsiyetler ve Gıpta Etme Nedenleri



Şekil 7: Gıpta Edilen Dinî Şahsiyetler ve Onlara Gıpta Nedenleri (MAXQDA 22-hiyerarşik kod-alt kod modeli)

Şekil 7’de gıpta edilen dinî şahsiyetler gösterilmektedir. Elde edilen bulgular 21 defa kodlanmıştır. Katılımcıların bir kısmı gıpta ettikleri dinî şahsiyetlerin kim olduğunu, mülakat sorularında yer almamakla beraber, ifade etmeyi tercih etmiştir. Dinî şahsiyetlere gıpta etme nedenleri ise kişilik özellikleri ve din özellikleri olmak üzere iki kategoride ele alınmıştır. Bu kategorideki bulgular toplamda 31 defa kodlanmıştır. Katılımcıların en çok Hz. Muhammed’e ve sahabelere gıpta ettikleri tespit edilmiştir. “Mesela Hz. Ömer’in adaletine, yoksulları gözetmesine gıpta ederim. Hz. Ali’nin cesaretine gıpta ederim. Hz. Ebu Bekir’in cömertliğine gıpta ederim.” (G-01, E), “Hz. Osman. Galiba diğerkam olması. En çok öne çıkan. İnsanları kırmamak adına, mağdur olmuş. Dinin emri ve ahlakın gerektirdiği ölçüde nazik olmuşlar, ama diğer yandan da kendileri mağdur olmuşlar. Dünyalarından vazgeçmişler ama bu tavırlarından vazgeçmiyorlar.” (G-06, E), “Hz. Peygamber ve yakındakilere. Çünkü onların yaşadıkları daha samimi ve doğru. Dini direkt kaynağından öğreniyorlar. Daha samimi inanç ve yaşayış var. Bilgi kirliliği yok. Bizim daha çok çaba sarf etmemiz gerekiyor.” (G-06, K). Dinî şahsiyet denildiğinde akla çoğunlukla Hz. Peygamberin ve ashabının gelmesi doğal karşılanmalıdır.

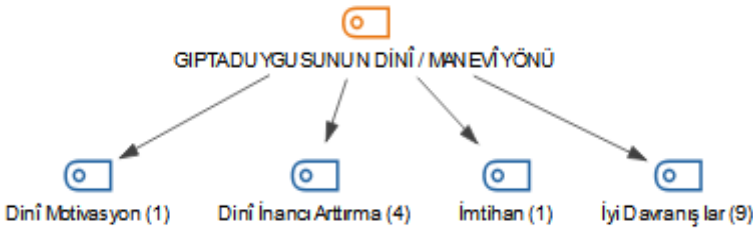
Çünkü onların iyinin, doğrunun ve güzelin taşıyıcısı olarak görülmeleri, inanç ve eylem bütünlüğüne sahip olmaları, ahlakî değerleri taşıyor olmaları Müslümanların zihninde Peygamberin ve ashabının konum olarak yerini genişleten bir sonuç doğurmaktadır.

Mutasavvıf, alim, ilahiyatçı, din görevlileri de gıpta edilen diğer dinî şahsiyetler arasında yer almaktadır. Bir katılımcı bu durumu şöyle ifade etmektedir: “Bursa’da Üftâde Hazretleri ve onun öğrencilerinden Aziz Mahmut Hüdai. Aziz Mahmut Hüdai hazretlerinin hocasını yanılmayıp o tasavvufî eğitime teslim olması ve o tasavvufî eğitime çabuk uyum sağlamasına gıpta ediyorum. Hani böyle insanlar hayatta yüzyıllar önce sorunları çözmüşken biz hala neyi düşünüyoruz diye düşünüyorum. Adamlar sayfa sayfa kitaplar yazmışlar. Pek çok şey gözümüzün önünde biz göremiyoruz. Mevlânâ da gıpta ettiğim şahıslardan biridir. Cennet dedikleri birkaç köşk ile birkaç huri/ İsteyene ver onu/ Bana seni gerek seni diyen Yunus Emre sadece Allah sevgisi için ibadet eden bir dinî şahsiyet olarak benim en çok gıpta ettiğim kişilerden biridir. İnsanlık olarak o noktaya gelsek bütün çekincelerimiz yok olur ve daha cesur olurduk. Ve şu an aşmaya çalıştığımız pek çok engeli aşmış olurduk.” (G-04, E). Bir başka katılımcı ise yakınlarından bir din görevlisine duyduğu gıptayı şu sözlerle ifade etmiştir: “Aile büyüklerimizden eşimin dedesi kendisi emekli din görevlisidir. Ona gerçekten gıpta ediyorum. Olaylara bakış açısındaki yaklaşımına gıpta ediyorum. Bu yaklaşımındaki aklına, zekâsına mantıklı oluşuna gıpta ediyorum. Dindarlığına, dinî yönüne, sorunlara getirdiği çözümlere, her anlamda hayata bakış açısına gıpta ediyorum.” (G- 02, K). Katılımcıların ifadelerinden de anlaşıldığı üzere hayatta karşılaşılan sıkıntılarla baş etmede sahip oldukları maneviyat ve yüzyıllar öncesinden bıraktıkları hikmetli sözler ile günümüz insanına rehber olmaya devam eden Mevlânâ ve Yunus Emre gibi tasavvuf büyükleri de İslam peygamberi ve ashabından sonra en çok gıpta edilen dinî şahsiyetlerden olmuşlardır. Din görevlisi, ilahiyatçı gibi modern hayatta dini temsil eden meslek gruplarına mensup olup insanların güvenini kazanmış kişiler de gıpta edilen dinî şahsiyetler arasında yer almaktadır.

Herhangi bir dinî şahsiyet ismi vermemekle birlikte gıpta etme nedenlerini bazı katılımcılar şöyle ifade etmişlerdir. “Sorgulamaları. Akılla bazı sonuçlara varmaları. İkna edici argümanlarla. Hem Kur’anı anlayıp aynı zamanda doğayı anlamaya çalışan aynı zamanda felsefeyi anlamaya çalışan ve bunlarla bağlantı kurarak açıklama yapmaları bende gıpta uyandırıyor.” (G-05, E), “Klasik bir hoca değil. Çok aktivist. Kendisi tamamen mal-mülkten uzak. Hatta komünizme kayan bir yanı var. İslam da ihtiyaçtan fazlasını biriktirmek yasaktır. Sermaye biriktirmek yasaktır. O kişi arta kalanını birileriyle paylaşıyor. Kuytuda kalan insanlara yardım etmek çok önemli. Bu, yaptığımız kişisel ibadetlerden daha önemli diyor. Çok yardımsever ama klasik bir yardımsever değil. Kendi hayatından da çok fedakârlık yapıyor.” (G-05, K).

Katılımcıların gıpta ettikleri dinî şahsiyetlerin genel olarak zihni, ahlâkî ve dinî yeterliliklerine gıpta ettikleri görülmektedir. Gıpta edilen dinî şahsiyetlerin aklı muhakeme ve mülâhazaları, ebedi mutluluğa erişmeyi gaye edinen davranışları, ahireti hiç unutmamaları ve ibadet ve ilme sarılmaları gıptayı arttıran nitelikler olarak görülmelidir. Allah ve insan ile kurdukları sağlıklı ilişki katılımcılarda onlara yönelik gıpta duygusunu arttırmaktadır. Dinî şahsiyetlerin entelektüel ve manevî olgunluklarıyla hayata müdahil olmaları, sevgi ve sempati alanları oluşturmaktadır. Onların kutsal olanı ve hayatı kavrayış biçimleri katılımcılarda gıpta uyandıran güçlü bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Zira insan doğası, aşkın bir varlığa ve manevî temelli bir yaşantıya ihtiyaç duymaktadır. Dinî şahsiyetlerin ise insan ile aşkın varlık arasındaki asli bağı sürdürme çabaları, aşkın varlıkla olan çift yönlü ve dinamik ilişkileri, onlara yönelik imrenme ve hayranlığı arttırmaktadır.

4.2.4.2. Gıpta Duygusunun Dinî/Manevî Yönü



Şekil 8: Gıpta Duygusunun Dinî/Manevî Yönü (MAXQDA 22- hiyerarşik kod-alt kod modeli)

Gıpta duygusunun dinî/manevî yönünü gösteren Şekil 8 iyi davranışlar, dinî inancı artırma, imtihan ve dinî motivasyon olmak üzere dört kategoriden oluşmaktadır. Elde edilen bulgular toplamda 15 defa kodlanmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu gıpta duygusunun dinî/manevî bir yönü olduğunu ve Allah katında değerli bir duygu olduğunu dile getirmişlerdir. Sadece 3 katılımcı gıptayı nötr bir duygu olarak değerlendirmiş, diğer duygular gibi klasik bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Gıptaya dinî/manevî anlam yükleyen katılımcılar bu duygunun olumsuz davranışları devre dışı bırakan iyiye ve doğruya yönlendiren motivasyonel bir öz taşıdığını düşünmektedirler. Katılımcılardan üçünün görüşleri şu şekildedir: “*Dinî bir yönü vardır. Allah’ın hoşnutluğunu kazandığımı düşünürüm. Gıpta etmek seni iyi ameller işlemeye yönlendirdiği için Allah katında değerlidir. Özellikle de bu depresyon çağında. İnsanların depresyona girmek için bahaneler ürettiği bu çağda birisinin bir başkasına gıpta ederek hayatını bir düzene sokması Allah katında değerlidir.*” (G- 04, E), “*Dinî bir yönü var. İlim ve ibadet alanında olması gerekli diye biliyorum. Eğer kişiyi helal dairesinde iyiye, doğruya, sevk ettiriyorsa ve*

de haset devreye girmiyorsa, Allah'ın hoşnutluğunu kazanmaya vesile olabilir.” (G- 08, K). “Çok bilmiyorum ama güzel bakmak diye tabir var bizde. Baktığınız şeyde güzelliği görebilirsenez mükafatı vardır. Eğer gıptayı, haset ve kıskançlığın tersi olarak ele alırsak. Haset ve kıskançlık nasıl yaratıcının hoşuna gitmeyecekse, hüsn-ü zanla bakmak yaratıcının hoşuna gidecektir.” (G-07, E). Gıpta, bireyi iyi yönde güdüleyen bir duygudur. Bu güdü, iyi yöndeki eylemlerin üretilmesine yönelik kanalları zenginleştirerek, kötücül eylemlerin aktif hale gelmesine mâni olmaktadır. Katılımcıların bazıları dinî şahsiyetlere gıpta ettiklerinde bununla Allah'ın rızasını kazanacaklarını düşünmektedirler.

Gıptanın dinî/manevî yönünü ihtiva eden diğer boyutlar ise katılımcılar tarafından imtihan, kuvvetli bir dinî inanç ve dinî motivasyon olarak ifade edilmiştir. Katılımcılardan bazıları bu boyutları şöyle açıklamışlardır: “Gıptaya dinî açıdan bakarsak gıpta kişi için bir sınamadır. Acaba o insana sen temiz duygularla mı bakıyorsun yoksa şeytanî duygularla mı yaklaşıyorsun. Onun bir sınamasıdır gıpta.” (G-02, E). “Peygamber Efendimiz: ‘Mü'min imrenir ama haset etmez.’ buyurmuştur.” Haset, kıskançlık olduğu için zemmedilmiş kötü bir duygu. Ama böyle örnek şahsiyetlere benzeme duygusu bence dinin ta kendisidir.” (G-03, E), “Tabi ki de dinî bir yönü vardır. İnsanın nefsini terbiye etmesini sağlar. Mesela çoğu insan bir başkasını beğendiğini söyleyemez o kişinin yüzüne karşı. Gıpta ettiğin kişiye bunu söylemek insan nefesine ağır gelen bir şeydir. Bunu yapabilirse bu onun manevî olarak olgunlaşmasına vesile olur.” (G-02, K). “Kesinlikle dinî bir yönü olduğunu düşünüyorum. Ben çabalamış zorlukların üstesinden gelmiş ve başarmış birisini gördüğümde Allah'im sen nelere Kâdirsin diyerek hayran oluyorum. Bu benim imanımın bir kat daha artmasına vesile oluyor. Ben gıpta edilecek bir şahsiyetle karşılaştığımda onu Allah'tan bana gelen bir işaret olarak değerlendiririm. Kendi kendime hadi toparlan bak Rabbimin izni ve yardımıyla insanlar neler başarıyor. Sen de yapabilirsin. Allah'ın merhameti çok geniştir. Ona veren Rabbim sana da verir. Bunaldığım zamanlarda bende gıpta uyandıran biri ile karşılaştığımda o bana Hızır gibi gelir. Kendimi toparlarım. Daha çok motive olurum.” (G- 03, K). Bu dinî/manevî boyutlar gıptaya bağlı olarak değişen bir durum olarak yorumlanmış, dinî nitelikli sonuçların olumlu bir şekilde ortaya çıkmasına yol açmıştır.

Tüm bu görüşlerden hareketle, gıptanın bir yönüyle maddî bir yönüyle manevî gelişime destek veren hem dinî hem de dünyevî hayat alanının zenginleşmesini sağlayan bir duygu olduğu çıkarımı yapılabilir. Gıptanın, ilahî takdirle barışık olmayı sağlayan bir motivasyon içermesi, gıptanın manevî boyutunu zenginleştirmektedir. Gıpta eden kimsenin, Allah'ın taksimine, takdirine ve iradesine rıza göstermesi, diğerine yönelik agresif nitelikli tepkisel eylemlerde bulunmayı zorlaştırmaktadır. Diğer yandan gıpta edilen kişiye yönelik değer ve ahlak eksenli tutum ve davranışların sergilenmesi manevî bir atmosfer oluşturmakta, bu da dinî bilinç ve canlanmaya katkı sağlamaktadır.

Diğer yandan katılımcılar, gıptanın türünün ve niteliğinin önemine de vurgu yapmışlardır. “Neye gıpta ettiğine göre değişir. Güzel şeylere gıpta ediyorsan Allah da ondan razı olur. Güzel olmayan bir şeye gıpta edersen tabi ki de Allah bundan razı olmaz.” (G-04, K), “Bu, gıpta edilen özelliğe göre değişir. Kişi Allah yolunda, O’nun rızası çerçevesinde olan fiillere gıpta ediyor ve bu özellikler için çaba gösteriyorsa Allah katında değerlidir.” (G-07, K). Bu durum, Beyhakî (2015, 6/446)’nin eserinde şöyle geçmektedir: “Zünnûn der ki: Üç şey hasedin zıttı olan gıpta etmenin göstergelerindedir. Bunlardan biri hayırlı olan kişilere gıpta etmek ve onlar gibi amellerde bulunmak için çaba göstermektir.” Katılımcıların ifade ettikleri nitelikte olan gıptanın, Allah’ın hoşnutluğunu ve sevgisini kazanmaya yardımcı olacağı öngörülmektedir. İslam ahlakında da gıptanın dine, dinî değerlere ve ahirete yönelik olanı teşvik edilmiş, inananların bu yönde çabalaması istenmiştir (Özafşar vd., 2014, 572).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Gıptayı ve gıpta duygunun bireyin hayatındaki rolünü ele aldığımız bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Gıpta, özlem, özenme ve rol model alma gibi kavramlar ile ifade edilmiş sevgi, özlem, ümit, takdir, hayranlık gibi diğer olumlu duygularla da ilişkilendirilmiştir. Bu da gıptanın, bireyler tarafından hasetten farklı, olumlu bir duygu olarak görüldüğünü göstermektedir.

Gıpta duygusunun bireyin belirlediği hedeflere ulaşım başarılı olmasında etkili bir duygu olduğu tespit edilmiştir. Gıpta, bireye öz değerlendirme yapma imkânı sağlamakta, gelişim sürecine aracılık etmektedir. Bununla birlikte gıpta duygusunun bazı olumsuz hisleri ortaya çıkardığı görülmüşse de bu olumsuz duyguların gıpta edilen kimseye karşı duyulan sevgi, hayranlık, takdir gibi olumlu hislerin önüne geçecek derecede tecrübe edilmediği gözlemlenmiştir.

Katılımcıların en çok Hz. Peygamber’e ve sahabelere gıpta ettikleri gözlemlenmiştir. Onların dinî ve ilmî yetkinliklerini ahlakî ve manevî olgunluk ile harmanlayarak bunu eylemlerine, düşüncelerine ve hayat tarzlarına mal etmiş olmaları başlıca gıpta sebebi olarak yer almıştır. Zaten çalışmamızda da katılımcıların en çok olumlu kişilik özelliklerine sahip kişilere gıpta ettiği bulunmuştur. Bu bulgu, modern hayatta olumlu kişilik özelliklerinin hâlâ önemli bir zenginlik olarak görüldüğünü göstermektedir. Diğer yandan gıpta duygusuna katılımcılar tarafından dinî/manevî bir değer yüklendiği görülmüştür. Gıptanın iyi davranışları teşvik etmesi, birey üzerinde Allah katında değerli olan eylemleri yapmaya dönük güçlü bir motivasyon sağlaması, gıpta duygusunu dinî/manevî açıdan güçlü bir konuma yerleştirmektedir.

Bu sonuçlara baktığımızda gıpta duygusunun bireyin hem dinî hem dünyevî hayatında ulaşmak istediği hedeflerde başarılı olmasını sağlayan bir duygu olduğunu görmekteyiz. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst basamakta yer verdiği kendini gerçekleştirme kavramı da hem maddî hem de manevî açıdan bireyin tatmin olduğu bir seviyeyi göstermektedir. Bu duygu tıpkı kendini gerçekleştirme kavramında olduğu gibi bireyin kendi içinde derinleşmesine ve günlük hayatta başarılı ve ruhen sağlıklı olmasına yardımcı olacak iyileştirici bir duygu olarak görülmüştür. Bu açıdan gıpta duygusunun bireyin hem maddî hem de manevî ihtiyacına cevap veren bir duygu olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu duygunun tespit edilmesi, farklı değişkenlerle olan ilişkisinin ortaya çıkarılması ve nasıl geliştirilebileceği sorusu üzerine yapılacak nitel ve nicel araştırmalar literatürde önemli bir boşluğu doldurmaya yönelik faydalı olacaktır.

Hasedin ruhsal rahatsızlıklara zemin hazırladığı göz önünde bulundurulursa bu yıkıcı duygunun neden olduğu duygusal ve davranışsal bozuklukların tedavisinde farklı tedavi yöntemlerinin özellikle manevî temelli yaklaşımların alan uzmanlarınca kullanılması danışman psikologların elini zenginleştirecektir. Bu araştırma sonuçları bize göstermiştir ki haset duygusu ile mücadelede gıptanın sağaltıcı gücünden faydalanmak bu tedavi yöntemlerinin başarıya ulaşmasında etkili olacaktır.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): SSB(%35), Eİ(%35), İG(%30)

Veri Toplanması (Data Acquisition): SSB(%35), Eİ(%35), İG(%30)

Veri Analizi (Data Analysis): SSB(%35), Eİ(%35), İG(%30)

Makalenin Yazımı (Writing Up): SSB(%35), Eİ(%35), İG(%30)

Makalenin Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision): SSB(%35), Eİ(%35), İG(%30)

KAYNAKÇA

- Alase, Abayomi. "The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach". *International Journal of Education and Literacy Studies* 5/2 (2017), 9-19. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>.
- Algoe, Sara B.-Haidt, Jonathan. "Witnessing Excellence in Action: The 'Other-Praising' Emotions of Elevation, Gratitude, and Admiration". *The Journal of Positive Psychology* 4/2 (2009), 105-127. <https://doi.org/doi:10.1080/17439760802650519>.
- Alicke, Mark D.-Zell, Ethan. "Social Comparison and Envy". *Envy: Theory and Research*. ed. Richard H. Smith. 73-93. Oxford University Press, 2008.
- Ateş, Süleyman. *İslam Tasavvufu*. İstanbul: Yeni Ufuk Neşriyat, 4. Basım, 2004.
- Ateş, Süleyman. *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*. 12 Cilt. İstanbul: Yeni Ufuk Neşriyat, 1989.
- Bedeian, Arthur G. "Workplace Envy". *Organizational Dynamics* 23/4 (1995), 49-63. [https://doi.org/10.1016/0090-2616\(95\)90016-0](https://doi.org/10.1016/0090-2616(95)90016-0).
- Belk, Russell. "Benign Envy". *AMS Review* 1/3-4 (2011), 117-134. <https://doi.org/10.1007/s13162-011-0018-x>.

- Beyhâkî, Ebû Bekr Ahmed b. Hüseyin b. Alî. *el-Câmi'li-Şuabi'l- İmân*. çev. Hüseyin Yıldız vd. İstanbul: Ocak Yayınları, 2015.
- Cebecioglu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. İstanbul: Ağaç Kitabevi Yayınları, 5. Basım, 2009.
- Cevziyye, İbn Kayyim. *Allah Sevgisi*. çev. İshak Emin Aktepe-Ahmet Akbaş. İstanbul: Karınca & Polen Yayınları, 2012.
- Cevziyye, İbn Kayyim. *İbn Kayyim Tefsiri: Bedâi'u'l-Tefsîr*. çev. Mehmet Ali Kara. thk. es-Seyyid Yüsrî Muhammed. 4 Cilt. İstanbul: Polen Yayınları, 2011.
- Cohen-Charash, Yochi-Larson, Elliott C. "An Emotion Divided: Studying Envy Is Better Than Studying 'Benign' and 'Malicious' Envy". *Current Directions in Psychological Science* 26/2 (2017a), 174-183. <https://doi.org/10.1177/0963721416683667>
- Creswell, John W. *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2013.
- Crusius, Jan vd. "Envy: An Adversarial Review and Comparison of Two Competing Views". *Emotion Review* 12/1 (Ocak 2020), 3-21. <https://doi.org/10.1177/1754073919873131>.
- Crusius, Jan-Lange, Jens. "What Catches the Envious Eye? Attentional Biases Within Malicious and Benign Envy". *Journal of Experimental Social Psychology* 55 (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.
- Erdem, Hüsameddin. "Gıpta". *TDV İslam Ansiklopedisi*. 44 C. İstanbul: TDV Yayınları, 1996.
- Ergün Çalışımşek, S. Zeynep. *Dini Tutum ve Öz Saygının Haset ve Gıptayla İlişkisi*. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Feather, Norman T. vd. "Integrating Multiple Perspectives on Schadenfreude: The Role of Deservingness and Emotions". *Motivation and Emotion* 37/3 (2013), 574-585. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9331-4>
- Gazâlî, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed. , *İhyâ-i 'Ulûmi'd-Dîn*. çev. Ahmet Serdaroğlu. 4 Cilt. İstanbul: Bedir Yayınları, 2019.
- Glesne, Corrine. *Nitel Araştırmaya Giriş*. çev. Ali Ersoy-Pelin Yalçınoğlu. Ankara: Anı Yayıncılık, 3. Basım, 2013.
- Greenier, Keegan D. "The Roles of Disliking, Deservingness, and Envy in Predicting Schadenfreude". *Psychological Reports* 124/3 (2021), 1220-1236. <https://doi.org/10.1177/0033294120921358>.
- Hacker, P.M.S. *The Passions: A Study of Human Nature*. Oxford: Wiley/Blackwell, 2018.
- Henniger, Nicole E-Harris, Christine R. "Can Negative Social Emotions Have Positive Consequences? An Examination of Embarrassment, Shame, Guilt, Jealousy, and Envy". *The Positive Side of Negative Emotions*. ed. W. Gerrod Parrott. 76-97. New York: Guilford Press, 2014.
- Hill, Sarah E. vd. "The Cognitive Consequences of Envy: Attention, Memory, and Self-Regulatory Depletion". *Journal of Personality and Social Psychology* 101/4 (2011), 653-666. <https://doi.org/10.1037/a0023904>
- İsfahâni, Ebu'l-Kâsım er-Râgıb. *Erdemli Yol*. çev. Muharrem Tan. İstanbul: İz Yayıncılık, 4.B., 2019.
- Kurtubî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed. *el-Câmi'li Ahkâmî'l-Kur'an*. çev. M. Beşir Eryarsoy. 20 Cilt. İstanbul: Buruc Yayınları, 2. Basım, 2001.
- Kwon, Mijin vd. "Envy Takes You Further: The Influence of Benign Envy on Risk Taking". *Social Behavior and Personality: An International Journal* 45/1 (2017), 39-50. <https://doi.org/10.2224/sbp.5977>.
- Lange, Jens vd. "Elucidating the Dark Side of Envy: Distinctive Links of Benign and Malicious Envy With Dark Personalities". *Personality and Social Psychology Bulletin* 44/4 (2018), 601-614. <https://doi.org/10.1177/0146167217746340>.
- Lange, Jens-Crusius, Jan. "Dispositional Envy Revisited: Unraveling the Motivational Dynamics of Benign and Malicious Envy". *Personality and Social Psychology Bulletin* 41/2 (2015a), 284-294. <https://doi.org/10.1177/0146167214564959>.
- Lin, Ruoyun-Utz, Sonja. "The Emotional Responses of Browsing Facebook: Happiness, Envy, and the Role of Tie Strength". *Computers in Human Behaviour* 52 (Kasım 2015), 29-38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.064>.
- Lockwood, Penelope-Kunda, Ziva. "Superstars and Me: Predicting the Impact of Role Models on the Self". *Journal of Personality and Social Psychology* 73/1 (1997), 91-103. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.91>.

- Massey, Douglas S. "A Brief History of Human Society: The Origin and Role of Emotion in Social Life". *American Sociological Review* 67 (Şubat 2002), 1-29.
- Miceli, Maria-Castelfranchi, Cristiano. "The Envious Mind". *Cognition and Emotion* 21/3 (2007), 449-479. <https://doi.org/10.1080/02699930600814735>.
- Muhâsibî, Haris b. Esed. *er-Riâye, Nefs Muhasebesinin Temelleri*. çev. Şahin Filiz-Hülya Küçük. İstanbul: İnsan Yayınları, 4. Basım, 2011.
- Neu, Jerume. "Jealous Thoughts". *Explaining Emotions*. ed. Amelié Oksenberg Rotry. 425-463. Berkeley CA: University of California Press, 1980.
- Nevevî, Ebû Zekeriyâ Muhyiddin Yahyâ b. Şeref b. Muri. *Rivâzü's-Sâlihîn*. çev. M. Yaşar Kandemir vd. 8 Cilt. İstanbul: Erkam, 2009.
- Ouspensky, Peter D. *İnsanın Olası Dönüşüm Psikolojisi*. çev. Şule Özgezer. İstanbul: Hermes Yayınları, 2021.
- Özağşar, Mehmet Emin vd. *Hadislerle İslam*. 7 Cilt. Ankara: DİB Yayınları, 2014.
- Parrott, W. Gerrod. "The Emotional Experience of Envy and Jealousy". *The Psychology of Jealousy and Envy*. ed. Peter Salovey. 3-30. 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>.
- Passons, William R. *Gestalt Approaches in Counseling*. Newyork: Holt, Rinehart and Winston, 1975.
- Polat, Yeliz B. "Haset, İmrenme ve Kıskaçlık Duygu Durumlarının Ayrıştırılması". *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi* 3/2 (01 Aralık 2017), 29-42.
- Polkinghorne, Donald E. "Phenomenological Research Methods". *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology: Exploring the Breadth of Human Experience*. ed. Ronald S. Valle-Steen Halling. 41-60. New York, US: Plenum Press, 1989.
- Powell, Caitlin A. J. vd. "Schadenfreude Caused by an Envied Person's Pain". *Envy: Theory and Research*. ed. Richard H. Smith. 148-164. New York: Oxford University Press, 2008.
- Protasi, Sara. "Varieties of Envy". *Philosophical Psychology* 29/4 (2016), 535-549. <https://doi.org/10.1080/09515089.2015.1115475>.
- Quintanilla, Laura-Jensen de López, Kristine. "The Niche of Envy: Conceptualization, Coping Strategies, and the Ontogenesis of Envy in Cultural Psychology". *Culture & Psychology* 19/1 (2013), 76-94. <https://doi.org/10.1177/1354067X12464980>.
- Rawls, John. *A Theory of Justice*. Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press, 1999.
- Salovey, Peter-Rodin, Judith. "Provoking Jealousy and Envy: Domain Relevance and Self-Esteem Threat". *Journal of Social and Clinical Psychology* 10/4 (1991), 395-413. <https://doi.org/10.1521/jscp.1991.10.4.395>.
- Schindler, Ines vd. "Linking Admiration and Adoration to Self-Expansion: Different Ways to Enhance One's Potential". *Cognition and Emotion* 29/2 (2015), 292-310. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.903230>.
- Schoeck, Helmut. *Envy: A Theory of Social Behavior*. New York: Harcourt, Brace & World, 1969.
- Shrand, Joseph-Leigh, Devine. *Outsmarting Anger: 7 Strategies for Defusing Our Most Dangerous Emotion*. San Francisco: Jossey-Bass, 2013.
- Smith, Richard H. "Envy and the Sense of Injustice". *The Psychology of Jealousy and Envy*. ed. Peter Salovey. 79-99. Guilford Press, 1991.
- 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>
- Sterling, Christopher M. vd. "The Two Faces of Envy: Studying Benign and Malicious Envy in the Workplace". *Envy at Work And In Organizations: Research, Theory, and Applications*. ed. Richard H. Smith-Michelle K. Duffy. 57-84. Oxford University Press, 2016.
- Şener, Abdülkâdir vd. (ed.). *Yüce Kur'an ve Açıklamalı-Yorumlu Meali*. İzmir: Tibyan Yayıncılık, 5. Basım, 2016.
- Şimşek-Yıldırım, Ali. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin yayıncılık, 11. Basım, 2018.
- Teigen, Karl Halvor. "Luck, Envy and Gratitude: It Could Have Been Different". *Scandinavian Journal of Psychology* 38/4 (1997), 313-323. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00041>.
- Tuğrul, Ceylan. "Duygusal Zeka" *Klinik Psikiyatri* 1 (1999), 12-20.

- van de Ven, Niels. "Envy and Its Consequences: Why It Is Useful to Distinguish Between Benign and Malicious Envy." *Social and Personality Psychology Compass* 10/6 (Haziran 2016), 337-349. <https://doi.org/10.1111/spc3.12253>.
- van de Ven, Niels vd. "Appraisal Patterns of Envy and Related Emotions". *Motivation and Emotion* 36/2 (2012), 195-204. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9235-8>.
- van de Ven, Niels vd. "Leveling Up and Down: The Experience of Benign and Malicious Envy". *Emotion Review* 9/3 (2009), 419-429. <https://doi.org/10.1037/a0015669>.
- van de Ven, Niels vd. "Why Envy Outperforms Admiration". *Personality and Social Psychology Bulletin* 37/6 (2011b). <https://doi.org/10.1177/0146167211400421>.
- 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>.
- Yang-Tang, Rixin. "Validating the 'Two Faces' of Envy: The Effect of Self-Control". *Front. Psychol* 12 (Ekim 2021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731451>.
- Yazıcıoğlu, Ramazan. *Haset*. İstanbul: Ekin Yayınları, 2. Basım, 2014.
- Yazır, E.M.Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*. 10 Cilt. İstanbul: Zehraveyn Yayınları, 1992.
- Zagzebski, Linda. "Admiration and Admirable". *Proceedings of the Aristotelian Society Supplementary* 89/1 (2015), 205-221.