

**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



**HASET, İMRENME VE KISKANÇLIK DUYGU DURUMLARININ**  
**AYRIŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Yeliz Bedriye POLAT**  
**(Y1312.270059)**

**Psikoloji Anabilim Dalı**  
**Psikoloji Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı : Yard. Doç. Dr. Burcu GÜDÜCÜ**

**Ekim , 2017**



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1312.270059 numaralı öğrencisi **Yeliz Bedriye POLAT**'ın "HASET, İMRENME VE KISKANÇLIK DUYGU DURUMLARININ AYRIŞTIRILMASI" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 12.09.2017 tarih ve 2017/22 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından **kabul** ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak **ayrıştırılmış** edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi :21/09/2017

1)Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Burcu GÜDÜCÜ

2)Jüri Üyesi : Prof. Dr. Ömer ÖZYILMAZ

3) Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

.....  
.....  
.....

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Haset, İmrenme Ve Kiskançlık Duygu Durumlarının Ayrıştırılması” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. ( / /2017)

**Yeliz Bedriye POLAT**

## **ÖNSÖZ**

Bu tezde çalışmam boyunca desteğini benden esirgemeyen ve bu süreçte manevi destekleriyle her an yanımda olan çok sevgili Aileme ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

**Ekim , 2017**

**Yeliz Bedriye POLAT**



## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT .....	viii
<b>1 GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>2 DUYGU VE DUYGUYA İLİŞKİN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....</b>	<b>3</b>
2.1 Duygunun Tanımı .....	3
2.2 Duygulara İlişkin Temel Kuramsal Yaklaşımlar.....	5
2.2.1 Duyguya İlişkin Evrensel Yaklaşımlar .....	6
2.2.1.1 Temel duygu kuramı .....	6
2.2.1.2 Boyutsal yaklaşımlar:.....	8
2.3 Bilişsel Duygu Yaklaşımları.....	9
2.3.1 Duygu ve Biliş Arasındaki İlişki İle İlgili Görüşler.....	9
2.3.2 Duyguya Bilişsel Değerlendirme Yaklaşımları .....	12
<b>3 KISKANÇLIK, HASET VE İMRENME DUYGULARI .....</b>	<b>19</b>
3.1 Kıskançlık, Haset, İmrenme Duygularının Tanımı, Oluşumu ve Aralarındaki İlişki .....	19
3.1.1 Kıskançlık, Haset ve İmrenme Duygularının Tanımı .....	19
3.1.2 Kıskançlık, Haset ve İmrenme Duygularının Oluşumu ve Aralarındaki İlişki .....	20
3.1.2.1 Duyguların oluşum süreci .....	26
3.2 Kuramsal Yaklaşımlar .....	28
3.2.1 Psikoanalitik Yaklaşım .....	28
3.2.2 Sullivan ve Kıskançlık ve Haset duygularının Ayrıştırılması.....	35
3.2.3 Mead ve Kıskançlığın Bireysel ve Kültürel Açından İncelenmesi .....	36
3.2.4 Evrimsel Yaklaşım Kuramı.....	38
3.2.5 Nesne İlişkileri Kuramı .....	41
3.2.6 Ninivaggi ve Haset Duygusu Çalışmaları .....	43
3.2.7 Bilişsel-Olgusal Kuram .....	43
3.2.8 Kıskançlık ve Bilişsel-Olgusal Kuram.....	45
3.2.9 Sosyal Mübadele Kuramı .....	45
3.2.10 Transaksiyonel Yaklaşım .....	48
<b>4 GEREÇ VE YÖNTEMLER .....</b>	<b>52</b>
4.1 Mülakat Sorularını Oluşturma .....	53
4.1.1 Araştırmanın İçeriği .....	53
4.1.2 Varsayımı ve Sınırları .....	53
4.1.3 Evreni ve Örnekleme .....	54
4.1.4 Araştırma (Mülakat Verileri) .....	54
<b>5 ARAŞTIRMA VE BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....</b>	<b>55</b>
<b>6 SONUÇ VE TARTIŞMA .....</b>	<b>82</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>87</b>



## HASET, İMRENME VE KISKANÇLIK DUYGU DURUMLARININ AYRIŞTIRILMASI

### ÖZET

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

Duyguların temel alındığı bu araştırma da kıskançlık, haset ve imrenme duyguları incelenmeye çalışılacaktır. Bu duyguların ne anlam ifade ettiği, nasıl yorumlandığı ve duygusal açıdan ne gibi etkileri olduğu ortaya konulacaktır.

Toplum tarafından bu duyguların ortaya konmasında ve kullanılmasında çeşitli farklılıklarla karşılaşmaktadır. Özellikle insanların kıskançlık ve haset duygularını saklamaya ve baskılamaya çalıştıklarını, bu duygulara çok yakın olan imrenme duygusunu ise özgürce ifade ettiklerini görmekteyiz. Aynı zamanda bu duyguların bireyler tarafından sıklıkla yanlış ifade edildiği ve karıştırıldığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Yapılan çalışmada temelde, bahsedilen bu varsayımları bilimsel verilerle ortaya koymak ve bu kavram karmaşasının önüne geçmek adına yapılmıştır.

Yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında, bu çalışmanın yapılmasında ki gereklilik bir kez daha ortaya konmuştur. Çünkü toplumsal yapı içerisinde insanlar, birbirine yakın duyguları sıklıkla karıştırmakta ve ifade etmekte ciddi güçlükler yaşamaktadırlar.

Araştırmada, literatür çalışması ve alan araştırması olmak üzere iki temel nokta üzerinde durulacaktır. Araştırmanın uygulama kısmı için mülakat uygulaması yapılmıştır. Alan araştırması, Rastgele seçilen eşit sayıda ki kadın ve erkek üniversite mezunu kişilerden oluşmaktadır. Verilen bilgiler yansız ve eklemesiz bir şekilde aktarılmıştır.

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

## **DECOMPOSITION OF GRUDGE, ENVY AND JEALOUSY SITUATIONS**

### **ABSTRACT**

One of the basic elements that leads human life is 'Feelings' . Feelings are determinant in human life, therefore human beings are able to move through many vital functions by feelings. It is extremely important to understand and explain correctly such a vital structure.

This research will try to examine the feelings of grudge, jealousy and envy in terms of using feelings as base. What those feelings really mean, how they are interpreted, what types of effects they really have in terms of emotions will be revealed.

Our research will be placed on two main points, including the literature study and research. The interview was conducted for the implementation of the application of our research.

Our field research is composed of equal number of men and women, who are university graduates, aged 25-40, living in Istanbul, working in various works as professionals. The information given was transferred in a neutral and without insert.

Looking at the results obtained from the research, the necessity of doing this work is revealed once more. Because, in the social structure, people often confuse similar emotions and experience serious difficulties in expressing them.

The research will focus on two main points: the literature study and field research. Interview application was made for the application part of the research. Field research consists of randomly selected equal number of female and male university graduates. The information given is transferred in an unbiased and non-additive manner.

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



## 1 GİRİŞ

Kıskançlık özellikle yakın ilişkilerde bakacak olursak en etkili ve en yaygın ve aynı zamanda fazlasıyla yıpratıcı olan duyguların başında geldiği hususunda bir şüphe yoktur. (Aune ve Comstock, 1991; Pines ve Friedman, 1998). Kıskançlık bazen şiddete ve can kayıplarına da yol açabilmekte, insanlar ve özellikle eşler arasında ağır yaralanmalara ve cinayete sebebiyet verebilmektedir (Buunk ve Bringle, 1987).

Kıskançlık ve hasetin Edebiyatta ki örneklerine batığımızda ise Shakespeare'in Othello adlı eserinde ve Goethe'nin Genç Werther'in Acıları'nda, kıskançlığın kişiyi olumsuz etkileyen yönleri ve olumsuz neticeleri incelenmiştir. Evlilik ile ilgili çalışmalar ele alındığında ve bu doğrultuda öne çıkan terapiler incelendiğinde, kıskançlık sıça üzerinde durulmuş önem arz eden bir sorundur. (Buunk, 1981; Guerrero ve Eloy, 1992). Hatta birçok bilimsel alanda (antropoloji, sosyoloji, felsefe, psikoloji) özellikle psikoloji alanında kıskançlık duygusuna yönelik çok sayıda örnekler sunulmaktadır (Pines ve Aronson, 1983).

Kişilerarası ilişkilere bakacak olursak sistemli ve bilimsel araştırmalar kanalıyla araştırmalar yapan sosyal psikoloji dalıdır. Sosyal psikologlar, rekabet, mücadelecilik, kabullenme, öz saygı, bağlılık ve çekicilik gibi kıskançlıkla yakından alakalı birçok konuya yönelik çalışmalar yapmaktadır. Kıskançlık ve haset duyguları birçok disiplinin dikkatini çekmesine ve sıkça kullanılmasına rağmen sosyal psikoloji alanında kuramsal olarak çok da konu edilmemiştir.

Fakat yine de bazı kuramcılarının ilgisini çekmiştir. Kurt Lewin (1948) kıskançlık duygusuna yönelik ilk bilimsel çalışmaları yapmıştır, bu kuramcılardan biri olan Alan'da Kuramsal yaklaşımını kıskançlık duygusuna göre uyarlamıştır. Özellikle evli kişilerde kıskançlığın sık sık karşımıza çıktığını, bunun temel sebebinin ise karı kocanın birbirlerinin "yaşam alanlarına" saygı göstermeyerek etki etmeleri olduğunu söylemiştir.

Lewin'in bu açıklamaları kıskançlık konusunda öncü niteliği taşımaktadır bu söylemlerden sonra, 1980'li yıllara kadar, Sosyal Psikoloji dalında kıskançlık konusuna çok önem verilmediği ve üzerinde pek de durulmadığı açıkça ortadır (Pines ve Aronson, 1983). Fakat son zamanlarda, kıskançlıkla ilgili olarak öz saygı, bağlılık ve diğer birçok değişkenle alakasını (Karakurt, 2001; Pines ve Aronson, 1983; Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997) ve aynı zamanda kıskançlık duygusuyla ilintili olarak ortaya çıkan duygusal ve davranışsal birçok tepkiyi (Afifi ve Reichert, 1996; Aune ve Comstock, 1991; DeWeerth ve Kalma, 1993; Ellis ve Weinstein, 1986; Guerrero, 1998; Mathes ve Verstraete, 1993) inceleyen ciddi çalışmalar üzerinde durulmaya başlanmıştır. Bu konuya yönelik sosyal psikolojik temellendirme, bazı önemli kuramsal yaklaşımlar tarafından ele alınıp konu edilmişse de, bugüne kadar tam anlamıyla oluştuğunu söyleyemeyiz. Kıskançlığa yönelik bir tanımın tam anlamıyla nasıl ortaya konabileceği ya da nasıl sınıflandırılacağı ve kıskançlığın altında ki bilişsel süreçlerin işleyişinin nasıl ve ne kadar normal olduğu ve buna benzer birçok soru işareti halen cevaplanmayı beklemektedir.

Hazırlanan çalışmada da, genel anlamda, haset, kıskançlık ve imrenme duygularının ortaya konduğu, özellikle bu duyguların aralarındaki farkların ortaya konmasında ne gibi yaklaşımların rol aldığı incelenerek, bu konuyla ilgili ayrıntılı şekilde farklılıklar ortaya konacaktır. Aynı zamanda haset, kıskançlık ve imrenme gibi duyguların ayrıştırılmasına için alan araştırmasına da yer verilmiştir. Araştırma kapsamı içerisinde bireyler üzerinde bahsettiğimiz duyguların ne ifade ettiği ve etkileri ortaya konacaktır. Yapılan alan çalışması doğrultusunda mülakat yöntemi kullanılmıştır.

## 2 DUYGU VE DUYGUYA İLİŞKİN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Bu bölümde “duygu” kavramının (olgusunun) tanımı yapılacak, duyguya ilişkin kuramsal yaklaşımlar duyguya ilişkin evrensel yaklaşımlar ve bilişsel duygu yaklaşımları olarak iki başlık altında açıklanmaya çalışılacaktır.

### 2.1 Duygunun Tanımı

Kavramsal olarak duygunun tanımlanması noktasında genel bir fikir birliği oluşmamıştır. Duygu kavramı üzerine yapılan çalışmalarda ve bu kavrama yönelik yapılan açıklama ve tanımlarda, kuramsal temelli farklı görüşlerin ortaya konması ve bu görüşlerin çoğunlukla birbirleriyle ters düşmesi duygu kavramının tanımlanması noktasında sorunları da ortaya çıkarmaktadır. Kleinginna (1981) ortaya koyduğu araştırmalarda, tam olarak doksan iki birbirinden farklı olmak suretiyle duygu tanımı olduğunu belirlemiştir. Izard’a (1993) bakacak olursak; duygu kavramının tanımlanması yerine bu konuda araştırma yapan kuramcılarının çoğunluğunun üzerinde hem fikir olduğu noktaların belirlenerek öncelikle buralardan hareket edilmesi gerektiğini, bu sayede temel önceliklerin belirleneceğini belirtmiştir. Bu noktadan hareket ederek de duygu kuramcılarının, duygunun temelde ifadesel veya motor bileşenleri içinde bulundurduğu ve bu noktada duygunun merkezi sinir sistemine bakıldığında aslında bir dış etki oluşturduğuna yönelik ortak fikirlerin ortaya konulduğunu belirtmektedir. (Izard, 1993)

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

bireysel deneyimleri gösteren öncül bir süreçtir. Duygulara bakacak olursak; belirli uyaranlara karşı ortaya çıkan tepkilerdir (Stanley ve Burrows, 2001).

Watson ve Clark (1994)' a göre ise duygular; bedenin gereksinimleri, hedefleri, varlığını sürdürebilmesi ve çevreyle uyum kurması için ihtiyaç duyduğu, durumlara yönelik ortaya koyduğu kısa ve düzenli tepkilerdir. Duygu ve his ikilisinin arasında ki ayrışmalara bakacak olursak; kendiliğinden meydana gelen fizyolojik farklılıklarla beraber meydana çıkan hislerin aslında duygu deneyimlerine tesadüf edip etmediği yahut hislerin dönüşerek duygu deneyimine evrilmesinin bilişsel yargıların bir etkisinin olup olmadığı noktasında bakacak olursak, bu bağlamda etkin olan öncül kuramsal yaklaşımların oluşmasında temel teşkil etmektedir. (bkn: Canon-Bard, James, Lange Kuramı,) Tecrübe edilmiş olan fiziksel ve duygu durumları arasında ki bağa dikkat çeken James–Lange ile Cannon–Bard'in bakış açısına göre; duyguyu da içine alan fizyolojik durumlara yönelik açıklamalarda bulunmuştur. James–Lange'ın Yaklaşımına göre; kişi çevresindeki durumları algılamak fizyolojik farklılaşmalara bakarak hangi duygunun etkisi altında olduğuna karar vermektedir, buna göre fiziksel farklılaşmalar duyguyu ortaya çıkarmaktadır. Cannon–Bard'in Yaklaşımında göre; James–Lange Yaklaşımının tam tersine; yaşanan duygu ile fiziksel farklılaşmalar aslında birbirleriyle aynı anda ortaya çıkmakta ve duygunun oluşum süreci beynin belirli bölgelerindeki değişimlerle meydana gelmektedir. James (1884), bir makalesinde (*Duygu Nedir*) fiziken ortaya çıkan farklılıkların direkt olarak uyarıcı algılarımızı etkilediğini ve öncül tepki olarak görülen fiziksel değişimlerin aslında hangi duyguyu hissettiğimizi anlamamızda önemli bir payı olduğunu ve beden verilen tepkilerin farklılaşmasıyla beraber yaşadığımız duygunun da farklılaştığını belirtmiştir (akt: Hess, 2000).

Bir diğer durumda ise; duygu durumu ile duygu arasındaki farka bakacak olursak; duygular genellikle uyarıcısı belli olan hedefe yönelik ortaya çıkan kısa süreli tepkilerdir. Ancak duygu durumu daha çok belirli bir uyarıcıdan kaynaklanan etkilenme olsa dahi; duygu durumu, duyguya göre daha uzun süreli bir tepki olarak görülmektedir. Duygular uyarıcısı belli olan ve bu uyarıcılara karşı gösterilen etkili ve kısa süreli tepkilerdir. Fakat duyguya baktığımızda duygu durumuna göre daha zayıf olarak yaşanan daha uzun soluklu durumları kapsar. Aynı zamanda duyguda yoğun olarak dışsal bir uyarıcıyı düğümünde

gerçekleşirken, duygu halini etkileyen dışsal uyarıcılar olsa da, çoğunlukla duygusal tecrübelerin genelini ifade eder ve bu nedenle “içsel uyarıcılardan” (zihindeki anılar vb.) daha yoğun bir şekilde etkilenmektedir. Bahsettiğimiz bu durumlar ışığında baktığımızda; duygu durumları, duygulardan ayrılmaktadır (akt: Hess, 2000).

## 2.2 Duygulara İlişkin Temel Kuramsal Yaklaşımlar

Çalışmada genel anlamda bilişsel yaklaşımları esas alsa da, bu alandaki farklı yaklaşımları da ele alarak bilişsel içerikli modelleri de konu edinerek daha ayrıntılı bir yaklaşım sunmaya çalışmıştır. Duygu konusuna yönelik yapılan incelemede; başlangıçta duyguların hangi oranda evrensel ya da hangi oranda kültüre bağlı olduğu noktasında tartışması ilgi çekmektedir. Diğer bir deyişle; duygular kalıtsal, doğuştan gelen özellikler mi; yoksa çevresel yani sosyo-kültürel özelliklerle mi belirlenmektedir? Psikolojide dikkati çeken birçok araştırmacı ve kuramcılar; duygunun çalışma düzenini, tanımlanmasını ve nasıl açıklanması gerektiği hususunda birbirinden farklı üç temel yaklaşım ortaya koymuştur. Bunlar bilişsel, sosyo-kültürel ve evrensel yaklaşımlardır. Bu kuramsal bakış açılarıyla beraber ayrık (discrete) ve boyutsal (dimensional) duygular olarak da ayrıştırılabilir. Her bir görüş kendi içinde duygunun kendi doğası, duyguyla ilgili görüşlerin nasıl ortaya konduğu ve duyguya yönelik araştırmaların nasıl ortaya konduğu noktasında kendi varsayımlarını oluşturmaktadırlar.

Duygu üzerine inceleme yapan bazı araştırmacılar duygularla alakalı bazı temel ilkeler ışığında, duyguyu kavramını daha net açıklamak için bazı kuramsal yaklaşımlar ortaya koymuştur. Literatüre baktığımızda duygu kelimesini açıklamak amacıyla birçok kuramsal yaklaşım olsa da; bu yaklaşımların kökenine baktığımızda duygunun ortak yönlerini içine aldığını görmekteyiz. Bu yaklaşımların bir kısmı kişilerin fizyolojik durumları ve hissettiği duygu durumları karşılaştırılarak aradaki ilişkiler incelenirken, diğer kısmı ise duygusal yaşantıyı temel hatlarıyla açıklayarak ortaya koymaya çalışmaktadır. Aynı zamanda kuramsal yaklaşımları incelediğimizde de duygular ve davranış arasında nasıl bir ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Ayrıca araştırmacılar duyguların, bilişsel değerlendirme (cognitive appraisal),

öznel his (subjective feeling), fiziksel uyarılma, ifade etme, hareket hazırlığına geçme (action tendency) ve düzenleme (regulation) gibi bir çok unsurdan oluştuğunu kabul etmelerine rağmen; araştırmacılar duyguların ayırık (discrete) kategoriler olarak mı (Keltner ve Ekman, 2000); boyutsal olarak mı (Russell, 1980), prototipiksel (Niedenthal, Auxiette, Nugier, Dalle, Bonin ve Fayol, 2004; Shaver, Schwartz, Kirson ve O'Connor, 1987; Shaver ve Murdaya, 2001; Zammuner, 1998) ya da unsur süreçleri (component processes) olarak mı (Frijda, 1987, 2001, 2004; Mesquita, 2000, 2001, 2003; Oatley ve Johnson-Laird, 1987; Scherer, 1987a, 1987b) nasıl kavramsallaştırılması gerektiği yönünde de uzlaşmamıştır.

### **2.2.1 Duyguya İlişkin Evrensel Yaklaşımlar**

Duyguların her kültürde aynı anlamlandırıldığı ve duyguların doğuştan var olduğu düşüncesinin temelini oluşturan biyolojik yönelimli yaklaşımlar; insanlardaki temel duyguların evrensel olduğunu; dolayısıyla duyguların zamana, sosyal çevreye göre değişmezliğini iddia etmektedirler. Duyguların evrensel olduğu düşüncesini savunan duygu kuramlarını ve açıklamalarını genel olarak iki grupta toplayabiliriz: Birinci gruptakiler; duyguları evrimsel görüş temelinde açıklayan ve duyguların ayırık (discrete) sistemler olarak düşünüldüğü kategoriksel yaklaşımlardır. Bu yaklaşım “*Temel Duygular Teorisi (Basic Emotions Theory)*”ni şekillendirmektedir (Ekman, 1972; Fridlund, 1992; Izard, 1992; Tompkins, 1984). İkinci gruptakiler ise; duyguların uyarılmışlık, hoşnutluk gibi boyutlar boyunca farklılaştığını ve karşılıklı ilişki içerisinde olduğunu düşünen boyutsal yaklaşımlardır (Diener, Larsen, Levine ve Emmons, 1985; Diener ve Nejad, 1986; Diener, Smith ve Fujita, 1995; Russell, 1980).

#### **2.2.1.1 Temel duygu kuramı**

Temel duygu yaklaşımının temelini evrimsel yaklaşımlar oluşturmaktadır. Duyguya evrimsel açıdan bakış; ilk olarak C. Darwin (1872 / 1965) tarafından yayınlanan “*The Expression of the Emotions in Man and Animals*” adlı kitabında başlamıştır. Darwin, bu çalışmasında duygusal yüzsel ifadelerin evrenselliğini kanıtlamak için farklı ülkelerde yaşayan kişilerden veriler toplamış ve gözlemcilerin bu ifadeler tepkilerini analiz etmiştir. Darwin’in bu çalışması duygu çalışmalarında duygusal ifadeleri anlamak için bir alan olarak

ortaya çıkmış ve bu alanda doğal seçi aracılığıyla ve duyguların hayatta kalma işlevleriyle duygusal ifadelerin anlaşılabilceğini ileri sürmüştür. Darwinci görüşün en temel düşüncesi; duyguların hayatta kalmak için önemli bir işleve sahip olması ve bu yüzden türlerin evrimselleşme süreçlerinde şekillendiği görüşüdür. Çünkü duygular, organizmanın yüz yüze kaldığı bazı problemleri çözmektedir.

Evrimsel görüşle duyguları açıklama konusunda Darwin'den etkilenen birçok çağdaş duygu kuramcısı vardır (Ekman, 1992a, 1992b, 2004; Fridlund,1992; Izard, 1992, 1993; Plutchick,2003; Tompkins;1984). Bu kuramcılar otuz yılı aşkın bir süredir duygunun belirli yüzsel ifadelerinin evrenselliğini kanıtlamaya çalışmıştır. Plutchik (2003) ve Tompkins (1984) yüzsel ifadenin evrimsel açıklamalarını sağlamada önemli rol oynamaktadır. Ayrıca Tompkins 1960'ların sonunda kültürler arası araştırmalarda Izard ve Ekman'ı etkilemiştir. Ekman ve Izard tarafından bağımsız olarak yürütülen kültürlerarası çalışmalar duygunun yüzsel ifadelerini yorumlamada evrenselliği önermiş (Ekman ve Friesen, 1971; Izard, 1992, 1994) ve daha sonraları bu alanda yapılan çalışmalar da duygunun yüzsel ifadeleri ile ilgili evrenselliği desteklemiştir (Ekman, 1992a; Ekman, 1992b; Ekman ve ark., 1987; Ekman ve Friesen, 1986; Ekman, Friesen ve Ancoli, 1980; Fridlund, 1992; Russell, 1986, 1989, 1994).

Duygunun yüzsel deneyimleriyle ilgili bu evrensellik ispatları *temel duygular* olarak isimlendirilmiştir. Temel duygular yaklaşımına göre; duygular ayırık sistemler olarak görülmekte ve her bir ayırık duygu, kişinin çevreyle etkileşiminde kişi – çevre adaptasyonunu sağlamaktadır. Ayrıca her bir ayırık temel duygunun kendine has zihinsel değerlendirilmesi; fizyolojik hareketi (physiological activity); hareket eğilimi (action tendency) ve ifadesi olduğu düşünülmektedir.

Kendine has deneyimsel nitelikleri olduğu varsayılan temel duyguların sayısı, farklı kuramlara göre farklılık göstermesine rağmen; bu kuramların temel noktası; tüm insanlarda potansiyel olarak bu duyguların var olduğunu ve dolayısıyla sınırlı sayıdaki temel duyguların evrenselliği ileri sürülmüştür. Evrensel temelli yaklaşımlar, duyguları doğrudan teknikler ve dolaylı teknikler kullanarak incelemeye çalışmıştır. Duyguları doğrudan ölçme tekniği, farklı duygularla ilgili sinirsel (nörobiyolojik) yapıları belirlemektir.

Dolaylı tekniklerde ise; daha çok ayırt edici yüz ifadelerini tanıma teknikleriyle duyguların evrenselliği kanıtlanmaya çalışılmıştır. Katılımcılardan; verilen duygu listeleriyle belirli yüz ifadelerinin resimlerini ilişkilendirmesini isteyen yüzsel ifade çalışmaları sonucunda mutluluk, üzüntü; korku, tikslenme, öfke ve şaşkınlık ifadeleri temel duygular olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte, yaklaşımın temel sorunlarından birisi; temel duyguların sayısı ve doğasıyla ilişkilidir. Araştırmacılar, tam olarak hangi duyguların temel (öncül ya da birincil) duygular olduğu, hatta temel duyguların var olup olmadığı konusunda hala tartışmaktadır.

Evrensel yüzsel ifadelerin dolayısıyla temel duyguların sayısı ve ne oldukları bazı kuramcılara göre farklılık göstermektedir. Örneğin; Ekman ve Friesen (1971) öfke, iğrenme, korku, mutluluk, üzüntü ve şaşkınlık duygularının temel duygu olduğunu iddia etmektedir. Ayrıca Ekman ve Friesen (1986) daha sonraları hoşnutluk duygusunu da temel duygu listelerine eklemiştir. Izard (1992), Ekman ve Friesen'in iddia ettikleri bu temel duygulara suçluluk, utanma, sıkıntı ve küçümseme, Plutchick (2003) ise; ümit, sıkıntı ve utanma duygularını da ekleyerek temel duyguları genişletmiştir. Ayrıca bu duygular, temel (basic); işlevsel (functional) ya da öncül (primitive) duygular olarak da isimlendirilmektedir.

### **2.2.1.2 Boyutsal yaklaşımlar:**

Duygusal yaşantıların altında yatan süreçlere odaklanan çalışmaların yanında, duygular arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalar da vardır (Diener, Larsen, Levine ve Emmons, 1985; Diener ve Nejad, 1986; Diener, Smith ve Fujita, 1995; Russell, 1980). Duygular arasındaki ilişkileri ortaya koymaya çalışan bu yaklaşımlar boyutsal yaklaşımlar olarak ifade edilmektedir. Bu görüşe göre; duygusal durumlar birbirinden bağımsız olmaktan çok birbirleriyle ilişkidir. Bu yaklaşımı kapsayan çalışmalarda duygusal ifadelerin altında yatan temel boyutları ortaya koymak, bu boyutları yansıtan duygusal ifadeleri belirlemek, kültürel geçerliliği bulmak ve bu boyutlar arasında ilişki dinamiğini açıklamak temel amaçtır. Yapılan çalışmalar sonucunda duyguların özellikle hoşnutluk temel boyutu (hoşnutluk-hoşnutsuzluk veya olumlu-olumsuz boyutları) üzerinden farklılaştığı bulunmuştur.



Duygular arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmacılardan en önemlisi olan Russell (1980) *Dairesel Duyuş Modeli (Circumplex Model of Affect)* ile duygusal ifadeler arasındaki dinamik ilişkinin iki temel boyutta yer aldığını görgül çalışmalarla ortaya koymuş ve bu boyutların hoşnutluk – hoşnutsuzluk; uyarılmışlık – uyku hali arasında değiştiğini ortaya koymuştur. Birinci boyut; modelin boylamsal boyutu olan hoşnutluk olup; boyut zevk - zevksizlik ya da hoşnutluk – hoşnutsuzluk ('pleasure – displeasure') arasında farklılaşmaktadır. İkinci boyut ise; modelin enlemsel boyutu olan uyarılmışlık hali olup; uyanıklık– uyku ("arousal– sleep") arasında farklılaşmaktadır. Bu iki boyut dairesel alanı dört alana ayırmakta ve duygular ilişkisel bir şekilde bu alanlarda yer almaktadır. Russell'ın 28 İngilizce duygu kelimesiyle duygu ilişkilerini ölçtüğü çalışmasında elde edilen boyutlar ve duyguların bu boyutlar arasında hangi alanda yer aldığını gösteren duygunun dairesel modelidir.

Boyutsal yaklaşımlarla ilgili literatürde ki açıklamaların çoğunluğu hoşnutluk ve uyarılmışlık boyutları üzerinde iki boyutlu olduğunu kabul etmelerine rağmen; duygularla ilgili üçüncü bir boyutun olabileceği üzerinde tartışmalar dikkat çekmektedir. Çünkü yapılan çalışmalar sonucunda; üçüncü boyutun ne olduğu konusunda tam uzlaşma sağlanamamıştır. Örneğin; Plutchik (2003) duygularla ilgili yoğunluk, benzerlik (aşınalık), ve kutupluluk olmak üzere üç boyutlu bir dairesel model ileri sürerken; Markus ve Kitayama (1994) ve Kitayama, Markus ve Kurokawa (2000) uyarılmışlık ve hoşnutluluk boyutlarının yanında duyguların sosyal olarak yaklaşma (engaged) – sosyal olarak uzaklaşma (disengaged) olarak da ayrıldığını ortaya koymuştur.

## **2.3 Bilişsel Duygu Yaklaşımları**

### **2.3.1 Duygu ve Biliş Arasındaki İlişi İle İlgili Görüşler**

1980'lerdeki duyguyla ilgili tartışmalarda; duygu ve bilişin birbirinden bağımsız birbirinden ayrık iki sistem olup olmadığına ve duygunun bilişten önce gelip gelmediğine; yani bilişsel süreçlerin ilk uyarılması olmadan duygunun oluşup oluşmadığına dikkat çekilmektedir. Bu bakış açısından bakıldığında; Zajonc (1984, 2004)'un biliş ve duygu hakkındaki görüşleri göze çarpmaktadır. Ona göre; biliş ve duygu birbirinden bağımsız sistemlerdir ve duyuslal (affective) kararlar da bilişten bağımsızdır. Hatta duygu; algısal ve bilişsel aktivitelere

de önce oluşmaktadır. Bu bakımdan duyuş; algısal ve bilişsel kodlama olmaksızın oluşabildiğinden; duyuşa (affect) biliş sonrası (postcognitive) olarak bakmak yanlıştır. Bu yüzden Zajonc duyuş ve bilişi birbirinden bağımsız alt sistemler olarak dikkate almıştır.

Duygu ve bilişin birbirinden bağımsız sistemler olup olmadığı sorusuna diğeri bir görüşte; Lazarus'tan gelmiştir. Lazarus bilişin, duygunun nedensel öncülleri için yeterli ve gerekli olduğunu vurgulamakta ve duyguyu, organizma ve çevre arasındaki uyumsal ilginin tahmin edilmiş, hayal edilmiş ya da yaşanmış bir olayın veya durumun sonucu olarak tanımlamaktadır (1982). Bu nedenle bilişsel süreçler Lazarus'a göre; daima duygunun ortaya çıkmasında başat rol oynamaktadır. Zajonc (1984) Lazarus'un biliş ve duyuş arasındaki ilişki dinamiği hakkındaki görüşlerini red ederek; biliş kavramının sadece uyarıcıdan gelen bilgiyi işlemek için kullanıldığını; salt duyuşsal (pure sensory) bir girdinin biliş olarak nitelendirilemeyeceğini savunmuştur (akt: Schoror, 2001).

Leventhal ve Scherer (1987) duyguya karşı bilişin önceliği konusunda; bilişsel ve bilişsel olmayan süreçlerin faktörlerini ayırt etmeyi araştırmaktan ziyade; duyguyu oluşturan mekanizmaları çalışmanın daha gerekli olduğunu ileri sürmüştür. Leventhal ve Scherer (1987) Lazarus'a göre biraz daha karmaşık bir model önermiştir. Beş değerlendirme boyutu ya da uyarıcı değerlendirme kontrolleri onlara göre; üç hiyerarşik seviyede uygulanmaktadır. Buna göre; ilk olarak Duyusal-motor (sensory – motor) seviye; daha sonra şematik seviye (duygusal durumların, deneyimlerin ve tepkilerin kaydındaki algısal hafıza sayesinde karakterize edilmektedir) ve son olarak da kavramsal seviye (duygusal deneyimleri ve iradesel davranışları işlemek için soyut hafıza tarafından karakterize edilmektedir) de duygular oluşmaktadır.

Leventhal ve Scherer (1987); duyguda hem otomatik hem de kontrollü bilgi işlemenin rol oynadığını belirtmektedir. Leventhal ve Scherer'ın modeline benzeterak, Smith (1996) şematik ve kavramsal değerlendirme arasındaki farkı açıklamıştır. Ona göre; şematik seviye; hızlı, otomatik, esnek olmayan ve somutken; kavramsal seviye; yavaş, isteyerek yapılan, esnek ve semantik şekilde ulaşılabilir bir bilgiye bağlıdır (akt: Cernetic, 2001)

Ayrıca Frijda'da (1987, 2004) bilişsel mekanizmaların duygularda; özellikle duygusal öncüllerin, deneyimin ve duygusal tepkinin oluşmasında çeşitli rolleri olduğuna inanmaktadır. Bilişsel öncüllerle duyguların ilişkili olmadığını savunan araştırmacıları eleştiren Frijda; duygusal deneyimin duygusal tepkiye bağlı olduğunu ve duyguların bilişsel öncüllerinin olayın görülmesi ve yorumlanması olduğunu iddia etmektedir. Ayrıca Frijda bilişi; duygunun ortaya çıkmasında duygusal deneyimde ve duygusal tepki de girdi ve çıktı gibi basit bir şekilde ele alan bir süreç olarak görmemektedir.

Zajonc'un varsayımlarını destekleyen ve Lazarus'un biliş tanımını reddeden Izard (1993,1994) duyguyla ilgili araştırmalarda yeni bilişsel bir bakış açısı getirmiştir. Izard (1993) Duygu Aktivasyonunun Çoklu Sistem Modeli'nde; duyguyu etkin hale getiren dört tip sistemin olduğunu ileri sürmüştür. Bu dört tip sistem sinirsel; duygusal-motor, güdüsel ve bilişsel süreçlerdir. Izard' a göre; ilk üç sistem bilişsel olmayan bilgi işleme sürecini içerirken; en son sistem bilişsel bilgi işleme sürecidir. Evrimci-gelişimsel bakış açısıyla Izard, bu sistemlerin temelde en basit ve en hızlı olan nöral sistemlerle ve en üstte de en karmaşık, çok yönlü bilişsel sistemlerle gevşek bir biçimde organize olan (düzenlenen) hiyerarşik bir düzenleme olarak görülebileceğini iddia etmiştir. Ayrıca Izard sistemlerin hiyerarşik düzenlenmesiyle adaptif bir avantaj da sağlandığını iddia etmektedir.

Scherer; duyguyu uyarıcı ve tepki çifti tarafından çevresel olaylara uyum sağlamaya olanak tanıyan filogenetiksel (phylogenetic) olarak devamlı bir mekanizma olarak tanımlamaktadır (1999, 2001). Duygunun sabit hareket örüntüleri (fixed action patterns) ve refleksler gibi filogenetiksel olarak daha eski tepki mekanizmalarıyla etkileşim halinde olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda Scherer duygunun beş farklı işleve karşılık gelen beş unsurdan oluştuğunu ileri sürmüştür (2001).

Scherer'a göre; duygu değerlendirme süreci devamlı olarak işlenmekte ve işlevsel olarak tanımlanan biyolojik alt sistemler ve böylelikle duygu unsurları çoklu ve tekrarlayıcı olarak karşılıklı bir ilişki içerisindedir. Bu karşılıklı ilişki, bir unsurdaki değişikliğin doğrudan diğer unsurları etkileyip değiştirdiğini ifade etmektedir. Scherer buna "*unsur süreç modeli*" (the component process model) adını vermektedir. Unsur Süreç Modeline göre duygu; organizmanın istekleriyle

ilgili olarak dışsal ya da içsel bir uyarıcı olayın değerlendirilmesinde beş biyolojik alt sistemin çoğunda ya da hepsinde karşılıklı bir ilişkinin ve eş zamanlı değişikliklerin olayı olarak tanımlanmaktadır (2001).

Bilişin duygu üzerinde oynadığı rol iğerik bakımından farklı görüşleri barındırmasına rağmen, son zamanlarda yürütölen çalışmalar bilişsel süreçlerin duyguların ortaya çıkmasında ve yansıtılmasında çok önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Duygu ve bilişsel süreçlerin birbirinden ayrıık ve bağımsız işlediği görüşler halen devam etmesine rağmen; biliş ve duyguların birbirinden ayrıık ve bölünemez olmadığını; duygu ve biliş arasında dinamik bir ilişki olduğunu syöleyen kuramlar Bilişsel Değerlendirme Kuramları olarak adlandırılmaktadır.

### **2.3.2 Duyguya Bilişsel Değerlendirme Yaklaşımları**

Bilişsel Değerlendirme Kuramları, temel duygusal ve bilişsel süreçleri birleştirerek duygusal değerlendirmeyi (“emotion appraisal”) açıklamaya çalışan kuramlardır (Ellsworth, 1994; Ellsworth ve Scherer, 2003; Frijda, 1987; Lazarus ve Smith, 1988; Mesquita, Frijda ve Scherer, 1997; Mesquita ve Frijda 1992; Mesquita, 2000, Roseman, 2001; Scherer, 2003). Bu yaklaşım temel duygu teorileri gibi duyguları ayrıık olarak ele almalarına rağmen; duyguları daha karmaşık süreçlerle açıklamakta ve bilişsel süreçlere ncöl rol vermektedir.

Bilişsel değerlendirme teorilerinin temelinde, insanların hayal ettikleri, hatırladıkları ya da o anda yaşadıkları durumu veya olayları bilişsel olarak değerlendirmesinin, duyguların oluşmasında ve farklılaşmasında merkez bir rol oynadığı fikri yatmaktadır (Scherer, 2003). Duyguları oluşturmak için değerlendirdiğimiz olaylar bir patlama ya da bir güneşin doğuşu gibi fiziki bir olay olabilir; bu olaylar algılanan, hatırlanan ya da hayal edilen olaylar (evlenme, boşanma; gibi) olabilir ya da düşüncelerimiz olabilir. Değerlendirmeler ise; durumları ve uyarıcıları kişisel olarak anlamlandırma ya da organizmanın bu uyarıcıyı kişisel olarak yorumlaması şeklinde tanımlanmaktadır. Değerlendirme kuramları; duyguların öncü bir durum ya da olayın bireylerin öznel değerlendirmeleri tarafından oluştuğunu ve şekillendiğini ileri sürmektedir (Frijda, 1987; Lazarus, 1991; Roseman, 1984, 1991, 2001; Scherer, 1987a, 1987b, 1997, 2003; Smith ve Ellsworth, 1985).

Duyguların oluşumunda değerlendirme süreçlerinin önemli bir rolü olduğunu düşünen bilişsel değerlendirme kuramcıları; değerlendirme sürecinde bir durum ya da uyarıcının özelliklerinin organizmanın ihtiyaçları, amaçları ve yetenekleri açısından görüldüğünü iddia etmektedir. Dolayısıyla bu kuramcılara göre; değerlendirme süreçleri organizmanın yaşadığı bir olayın uyumsal önemini belirlemektedir.

Değerlendirme teorilerinin kökeni, Arnold (1960)'un çalışmasına kadar gitmektedir. Arnold (1960)'a göre; insanlar kendi iyilik halleri (well being) için sürekli olarak çevreyle ilgili değerlendirme ve yorumlamalar yapmakta ve bu değerlendirmeler farklı duygulara neden olmaktadır. Arnold'un teorisi; değerlendirme-duygu ilişkilerini birleştirmeye çalışan ve "appraisal" (değerlendirme) kavramının ilk defa kullanıldığı ilk modern bilişsel yaklaşımdır. O'na göre; olay ya da durumun ilk değerlendirmesi, duygusal diziyi (ardışıklığı) başlatmaktadır. Bu ilk değerlendirme hem o olaya uygun tepkiyi hem de o duyguya ilişkin fizyolojik değişiklikleri ve duygusal deneyimleri uyarmaktadır (akt: Ellsworth ve Scherer, 2003).

Schacher ve Singer (1962) ise; daha önceki duygu teorilerine dayanarak; *İki Faktörlü Duygu Teorisi (Two Factor Theory of Emotion)*'ni ya da diğer bir isimle *Bilişsel-Uyarılmışlık Teorisi (Cognition Arousal Theory)*'ni ortaya atmıştır. Bu teoriye göre; duygusal deneyim; yüksek sempatik uyarılmışlık seviyesinde kişinin kendini algılaması ve durumsal ipuçlarının bilişsel olarak yorumlanmasıyla oluşmaktadır. Başka bir ifadeyle; Schacher ve Singer içsel tepkilerin bir dereceye kadar belirsiz olduğunu belirterek duyguların doğrudan farkına varılamadığını dolayısıyla; bireylerin yaşadığı duyguları çoğunlukla bilişsel yorumlama ya da değerlendirme yoluyla belirlediğini; bunu da bireylerin hissettikleriyle ilgili ipuçlarına bakarak yaptıklarını belirtmiştir. Örneğin; fiziksel olarak uyarılmış hissediyorsak ve televizyonda gösterilen bir komedi filmine gülüyorsak; mutlu olduğumuz anlamını çıkarırız ya da kalabalık bir caddede birisinin bizi ittiğini fark ettiğimiz de kızgın olduğumuz anlamını çıkarırız. Bu açıdan bakıldığında; Schacher ve Singer'in James-Lange Kuramındaki duygusal deneyimin fizyolojik uyarılmışlık ile bilişsel değerlendirme arasındaki zıtlığa odaklandığını söylemek mümkündür.

Schacher ve Singer (1962) duyguların bilişsel ya da fizyolojik temelli oluşup oluşmadığını araştırmak için yaptıkları bir deneyde; bir grup üniversite öğrencisine epinefrin vererek sempatik aktivasyon semptomlarını azaltmıştır. Kontrol grubuna da epinefrin verilmemiştir. Epinefrin verilen deneklerin yarısına epinefrinin gerçek etkileri (örn: hızlı nefes alma, yüz kızarması ve hızlı kalp atışı gibi) söylenmiş, diğer yarısına da gerçekte epinefrinin üretmediği etkiler (baş dönmesi, hafif baş ağrısı gibi) söylenmiştir. Tüm katılımcılar daha sonra araştırmacının yardımcısıyla (işbirlikçisi) birlikte bir odaya alınmış ve katılımcılara bazı kağıttaki yazıları okuyarak doldurmaları istenmiştir. Bir süre geçtikten sonra; araştırmacının yardımcısı odada kızgın ya da aşırı uç tavırlar sergilemeye başlamıştır. Schachter ve Singer deneyin sonunda; fiziksel deneyim hakkında çeşitli bilgiler verilen deneklerden; epinefrin hakkında yanlış bilgi verilen deneklerin kendi koşullarını açıklayabilmek için çeşitli araştırmalar yapma ihtiyacı hissettikleri ve bu deneklerin uyarılmışlıklarını açıklayabilmek için bazı çevresel ipuçlarına (araştırmacının yardımcısının davranışlarına) baktıkları görülmüştür. Epinefrin etkisi hakkında gerçek bilgi verilen deneklerde; epinefrin hakkında yanlış bilgi verilen deneklerin tersine; içinde buldukları içsel durumu açıklayabilmeleri için uyarılmışlıkları yeterli gelmiştir. Son olarak kontrol grubundaki denekler ise; içsel durumunu açıklama için herhangi bir uyarılmışlıkları olmadığı gibi aynı zamanda araştırmacının garip tavırlarını da fark etmemiştir (akt: Taylor, Peplau ve Sears, 2000).

Bu deneyin sonuçları;

- a) duyguyu hem bilişsel hem fizyolojik faktörlerin oluşturduğunu,
- b) belirli koşullar altında bilişsel değerlendirmelerin fizyolojik uyarılmışlığı izlediğini,
- c) insanların duygusal durumlarına bir anlam, bir değer yüklediklerini; kısmende olsa; olayın insanları fizyolojik olarak nasıl uyardığını gözlemleyerek yaşadıkları olaya anlam verdiklerini göstermiştir (akt: Schoror, 2001).

Schacter'a göre; duyguyu isimlendirme duruma bağlıdır ve belirli bir uyarılmışlık seviyesiyle ilişkilidir. Böylelikle Schacter, duygusal durumun

fizyolojik uyarılmışlık ve biliş arasındaki etkileşimi ürettiğini öne sürmüştür (akt: Schoror, 2001).

Lazarus (2001) ise; bireyin yaşadığı olayın ya da durumun duyguyu oluşturarak bireyin kişisel durumunu etkilediğini belirtmektedir. Birey çevreden ya da bedenden gelen çeşitli kaynaklardaki bilgiyi değerlendirmekte ve bu bilgilerin değerlendirilmesi sonucu duygu oluşmaktadır. Ayrıca Lazarus; farklı duygusal tepkilerin altında yatan bilişsel mekanizmaların doğası ve bu mekanizmaları belirleyen öncü koşulların neler olduğu hakkındaki sorulara yanıt aramıştır. O'nun görüşüne göre; duygular sürekli akış halindedir; yani duygusal tepkiyi şekillendiren bilişler, duyguyu ortaya çıkaran koşullar ile baş edebilme süreçleri arasındaki ilişki tarafından etkilenmekte ve dolayısıyla "aynı" olay kişi tarafından tekrar tekrar değerlendirilebilmektedir. Lazarus (1966, 1968) değerlendirmeyi birincil değerlendirme (primary appraisal) ve ikincil değerlendirme (secondary appraisal) olarak ikiye ayırmıştır. Birincil değerlendirme; bir kişinin iyilik hali için bir olayın altında yatan anlamlarıyken; ikincil değerlendirme, kişinin durumla baş edebilme yeteneğidir.

Yukarıda anlatılanlardan yola çıkarak, Lazarus'un değerlendirme kuramının; sınıfsal olarak farklılaşan sınırlı temel duygular düşüncesine de karşı çıktığı anlaşılmaktadır (Scherer, 2003). 1980'lerde değerlendirme yaklaşımı duygu çalışmalarında büyük bir gelişme göstermiş ve bu kuramsal görüşe göre; duygusal deneyimin organizma tarafından yorumlanan durumun (olayın) deneyimi olduğu görüşü temel rol oynamıştır. Başka bir deyişle; insanların nasıl bir duygusal tepki verdiği; bu duygusal tepkiye göre nasıl bir olay yaşadığıyla ve bu olayı nasıl yorumladığıyla ilişkilendirilmektedir.

Bu yaklaşımın dayanak noktası; çevrelerini yorumlayan ya da değerlendiren insanların bilişsel süreçleri aracılığıyla bireyler arasında duyguların farklılaşabileceğine dayanmaktadır. Bu görüşe göre; iki birey aynı durumu aynı derecede değerlendirdiğinde aynı duyguyu hissedeceklerdir. Fakat aynı olayı farklı değerlendiren kişiler ya da aynı olayı farklı zamanlarda değerlendiren bir kişi farklı duygular yaşayabilecektir. Böylece; bilişsel değerlendirme yaklaşımları; duyguya neden olan değerlendirme eğilimlerini tanımlayarak sınırsız sayıdaki olayların (durum) ve bireysel farklılıkların aynı duyguyu nasıl ortaya çıkarabildiğini ve aynı olaya verilen duygusal tepkilerin nasıl çeşitlilik

gösterebildiğini açıklayabilmektedir (Roseman ve ark., 1990).

Yani duygu boyutunda değerlendirmede sosyal çevreyi yorumlayan insanların bu yorumlarındaki farklılaşma duygusal farklılaşmayı da beraberinde getirmektedir. Birçok değerlendirme kuramı doğuştan, evrensel duygulardan (temel duygulardan) varsayımları bakımından farklılık göstermektedir. Bu görüş temel duyguların evrenselliğini kabul etmekten daha ziyade bilişsel süreçlerin evrenselliğinden bahsetmektedir. Çünkü insanların yaşadıkları farklı sosyal çevrenin etkisiyle; insanlarda duygusal ifadelerin uygunluğu ya da uygunsuzluğu; duyguların anlamı ve duygusal davranışları hakkındaki inançları farklılaşabilmektedir. Kısacası; bu görüş duygu süreçlerinde insanların hangi durumlarda nasıl duygular yaşadıklarını, bu duyguları nasıl ifade ettiklerini araştırmaktadır.

Bu alandaki araştırmacılar duyguları bölünmez, basit davranışlar olarak düşünmek yerine; duyguları çok unsurlu bir olgu olarak bakmaktadır (Frijda, 1987; Lazarus, 1991, 2001; Scherer, 2003). Mesquita ve Frijda (1992)'nin duygu süreç yaklaşımı; duygusal tepkilerin çevreyle oluştuğunu; duyguların birey için olayın anlamının bilişsel yansımaları olduğunu ve duyguları etiketlemenin duyguya ilişkin değerlendirmeleri etkileyebildiğini ortaya koymaktadır.

Mesquita (2000) duygusal deneyimleri tanımlayabilmek, farklı duygular arasındaki ayrımı yapabilmek ve duyguların nasıl ortaya çıktığını açıklayabilmek için bir model ileri sürmüştür. Bu model önceden geliştirilen duygunun bilişsel değerlendirme kuramlarına dayanmaktadır (Frijda, 1986; Lazarus, 1991; Ortony, Clore ve Collins, 1988; Scherer, 2003). Bu modele göre; insanlar yaşadıkları bir durumu ya da duyguyu ifade ederken bir takım bilişsel aşamalardan geçmektedir. Hem bu modelde hem de diğer bilişsel değerlendirme kuramlarında ağırlıklı olarak bilişsel değerlendirme aşamasına odaklanılmıştır.

İlk aşamada; bir duygunun oluşabilmesi için bir olayın olması gerekmektedir. Bu duruma *öncü olay* (anecedent event) adı verilmiştir. Farklı bireyler ya da gruplar olayların farklı yönlerini ele alabilirler. Daha sonra insanlar karşılaştıkları bu olayı bireysel ya da kültürel deneyimlerine dayanarak kendi bilişlerinde sınıflandırmaktadır. Bu aşama *olay kodlaması* (event coding)



aşamasıdır. Bu işlem bireylerin daha önceden yaşadıkları bir takım olay ya da durumlar bağlamında kendi bilişsel şemalarında yer alan kategorilerle ilgilidir. Örneğin; kişinin konuşmasının karşı tarafça kesilmesi (öncü olay) hakaret, sabırsızlık, ciddiye alınmama gibi değişik kategorilerde sınıflandırılabilir. Üçüncü aşama da ise; insanların kodladıkları bu öncü olayın kendi bilişsel şemalarından hangisine girdiği ve bu olaya kendi şemasına göre nasıl bir değer verdiği önemlidir. Bu boyut *değerlendirme* (appraisal) boyutudur. Örneğin bir kişi negatif bir olaya (hastalık gibi.) yükleme yapmışsa kişi kendini üzgün ya da depresif hissedecektir. Eğer bu kişi kötü bir olayı başka bir kişinin hareketine bağlamışsa kişi kendini kızgın hissedecektir ya da bir kişi kendisini bu olaydan sorumlu görmüşse o zamanda kendisini suçlu hissedecektir.

Kişiler kodladıkları olayları değerlendirirken farklı boyutlar kullanabilmektedirler. Bu boyutlar; olumlu-olumsuz, hoşnutluk- hoşnutsuzluk, kontrol edilebilirlik - kontrol edilemezlik, uyarıcının yeniliği (novelty), sosyal değer ya da kişilere uygunluk - uygunsuzluk, olayın sonucunun belirliliği ya da belirsizliği, norma-uygunluk gibi boyutlardır. Bu olay benim amaçlarımı nasıl etkiler? Bu olaya kim ya da ne sebep oldu? Olayın sonuçları üzerinde kontrole ve güce sahip miyim? Olayın sonuçlarına uyum sağlayabilme yeteneğim var mı? Bu olayın sonuçları benim kişisel standartlarımla ve toplumsal normlarla uyuyor mu? Gibi soruları yaşadıkları olay bağlamında kendi bilişlerinde sormakta ve olayı bu sorular aracılığıyla değerlendirmektedir. Böylelikle aynı olayı iki kişi farklı şekilde değerlendirebilmekte ve sonuçta farklı duygusal tepkiler yaşayabilmektedir. Böylece değerlendirme boyutlarının farklı sentezleri farklı duyguları oluşturmaktadır.

Daha sonra kişilerin değerlendirdikleri bu değere göre bu olaya nasıl tepkide bulunacağına hazırlanma söz konusudur. Bu aşamaya *hareket hazırlığı* (action readiness) adı verilmiştir. Hareket hazırlığını takiben kişide yaşanan *fizyolojik değişiklikler* (physiological changes) meydana gelmektedir. En son olarak kişi yaşadığı bu olaya bir davranışla karşılık vermektedir. Bu aşama *davranışın yansıtılması* (behavior expression) aşamasıdır (Ellsworth, 1994; Mesquita ve Frijda 1992; Mesquita, Frijda ve Scherer 1997; Ortony ve Turner, 1990; Scherer, 1987a, 1987b; Smith ve Ellsworth, 1985). Mesquita (2000)'ya göre;

tüm bu duygu yaşantı sürecinin her aşamasında *duygusal düzenleme* (emotional regulation) devreye girebilir.

Buradan hareketle ikinci bölümde kıskançlık, haset, imrenme duygularının tanımı, oluşumu, aralarındaki ilişki incelenecek ve kıskançlık, haset, imrenme duygularını inceleyen kuramsal yaklaşımlara değinilecektir.



### **3 KISKANÇLIK, HASET VE İMRENME DUYGULARI**

Bu bölümde kıskançlık, haset ve imrenme duygularının tanımı, oluşumu ve aralarındaki ilişkiler kuramsal yaklaşımlar ışığında açıklanmaya çalışılacaktır. Kuramsal yaklaşımlar şu başlıklar altında toplanmıştır: Psikoanalitik yaklaşım, Sullivan ve kıskançlık ve haset duygularının ayrıştırılması, Mead ve kıskançlığın bireysel ve kültürel açıdan incelenmesi, Evrimsel yaklaşım kuramı, Nesne ilişkileri kuramı, Ninivaggi ve haset duygusu çalışmaları, Bilişsel-Olgusal kuram, Kıskançlık ve bilişsel-olgusal kuram, Sosyal mübadele kuramı, Transaksiyonel yaklaşım.

#### **3.1 Kıskançlık, Haset, İmrenme Duyguların Tanımı, Oluşumu ve Aralarındaki İlişki**

Birinci bölümde duygular genel olarak açıklanmaya çalışılmıştır. Bu bölümde ise genelden özele inerek kıskançlık, haset ve imrenme duyguları detaylandırılmaya çalışılacaktır.

##### **3.1.1 Kıskançlık, Haset ve İmrenme Duygularının Tanımı**

Kıskançlık; bir kimse üstünlük gösterdiğinde veya sevilen birisinin başkası ile ilgilendiği kanısına varıldığında takınılan olumsuz tutum, güncülük, hasetçilik, hasetlik, hasutluk (Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük)

Haset; kıskançlık, çekememezlik, günü (Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük)

İmrenme; beğenilen bir kişi veya şeye benzemeyi istemek, gıpta etmek (Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük)

Türkçe söz konusu olduğunda ilk başvuru kaynağı olan Türk Dil Kurumu sözlüğünde kıskançlık ve haset kavramları birbirinin yerine kullanmakta ve eşanlamlı olarak görülmektedir. Ancak aşağıdaki bölümde detaylı olarak inceleneceği üzere kıskançlık ve haset hem oluşum, hem de sonuçları açısından

incelendiğinde birbirinden farklı kavramlar oldukları net bir şekilde görülmektedir.

### **3.1.2 Kıskançlık, Haset ve İmrenme Duygularının Oluşumu ve Aralarındaki İlişki**

Haset kelimesi köken olarak Arapça *Hasad* kelimesinden türetilmiştir. Haset duygusu kişinin kendisini diğer insanlarla mukayese ettiğinde içinde bulunduğu durum diğer kişilerden düşükse ortaya çıkması beklenen bir duygu durumudur. Bireyin çeşitli alanlarda bazı elde etmek istediği şeyler olup da elde edemediği ulaşamadığı anlarda, bir diğer kişinin arzuladığı şeylere sahip olduğunu görmesi bireyi olumsuz etkilemekte ve bu durum kişiyi haset veya kıskançlık gibi duygu durumlarına sevk etmektedir (Smith ve Kim, 2007).

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

Haset duygusunda kişi kendi kendini engellenmiş hissetmekte ve bu engellenmişlik içerisinde de kişi hedefe yönelik daha yoğun bir şekilde kendini gerçekleştirmeye çalışmaktadır. İmrenme duygusu temele bakıldığında daha olumlu çağrışımlar oluşturmaktadır. Fakat bu olumlu görünümün asıl sebebi duyguların haset durumuna göre yoğunluğunun düşük olmasındandır ve bu durumda kişi kendini geliştirme yoluna pek gitmemektedir. Hem süreç hem de sonuç yönünden bakacak olursak imrenme ve haset kavramlarına toplum düzeyinde yüklenen ahlaki değerler de farklılaşmakta ve imrenme kavramı daha

olumlu, haset kavramına ise daha olumsuz manalar yakıştırılmaktadır. Fakat bütün bu atfedilen anlamlar göz önüne alındığında, kişinin gelişimi ve amaç edinme noktasında, haset ve kıskançlık duyguları, imrenme duygusuyla karşılaştırılınca daha etkilidir (Van de Ven ve diğerleri, 2011).

İyi de, haset kişinin kendi kendisini geliştirmesi noktasında itici bir etken olma görevi görürken neden imrenme durumu aynı etkiyi sahip değildir? Van de Ven ve diğerleri (2011) bu konuda mevcut durum ele alındığında nedensel açıdan bakacak olursak, kişi içinde bulunduğu durumda kendisinden daha ileri düzeyde biri ile karşı karşıya geldiğinde imrenme gibi daha az yoğunluklu ve olumlu duygular içine girmektedir. Bu durum kişiyi pasifize etmekte ve pasifize edilmiş ve içinde bulunduğu durumdan rahatsızlık duymayan bireyde kendini geliştirme yönünde de herhangi bir ihtiyaç duymamaktadır. Fakat bu yüzleşmede ve karşılaştırmada olumsuz duygular (haset, kıskançlık vb) içine giren kişi bir şekilde bu durumu itici bir güç olarak kullanıp motive olmakta ve kendini geliştirmek için çaba sarf etmektedir.

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

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

sahip olduğu bir Şey varsa sonuç olarak sadece onu başka birine kaptırma korkusu neticesinde kıskançlığa sebep olmaktadır (Van de Ven ve diğerleri, 2011). Yapılan sosyal karŐılaŐtırmalar bu bağlamda bireyin kendisini daha zayıf hissetmesi haset duygusuna sebep olabilir; bu yzden mevzu bahis olan, sahip olduğu bir Şeyi kaybetmek korkusundan ziyade, sahip olmak istediği fakat elde edemediği Şeyin, kendisinin değil de bir başka kişinin sahip olmasıdır.

Kzltzrel etkenlerin gzardı edilerek hemen hemen birçok kişinin yaşadığı duygu durumu olan haset ve kıskançlık duyguları genellikle sıkça karıştırılan kavramlardır. Yapılan araştırmalara bakıldığında bu kavramların birbiriyle karıŐtırılmasının bazı nedenleri gze çarpmaktadır. Bu nedenlere bakacak olursak insanların bu iki kavramı gnlzck hayatta kullanımlarında sıklıkla karıŐtırması ve birbiri yerine kullanması bir kavram kargaşasına sebep olmaktadır, bu da nedenlerden biridir.

Smith ve diğerlerinin (1988) yaptığı araştırmalar incelendiğinde katılımcılardan kıskançlık ve haset duygusunu hissetmelerine sebep olan durumları kısa pasajlar yazarak ifade etmeleri istenmiştir. Yazılan pasajlarda ki ifadeler incelendiğinde haset duygu durumunun ortaya çıktığı durumlarda aslında hissedilen duygunun gerçekten de haset duygusu olmasına rağmen, kıskançlık duygu durumunun ortaya çıktığı dŐŐn zlen durumlarda ise bu durumun yarısının haset, diğer yarısının ise kıskançlık duygu durumu olduğu g rzlmzŐt z r. Buna g zre “haset” kelimesinin genel olarak yerinde ve kendi anlam içeriğine uygun Şekilde kullanıldığı g rzlmzŐt z r; fakat “kıskançlık” kelimesinin bazı durumlarda, haset duygusunda karşılaşılan benzer durumlarda kendi anlamı haricinde kullanılmıştır. Haset ve Kıskançlık gibi duyguların karıŐtırılıyor olmasının bir diğer sebebi ise bu iki duygu durumunun genellikle aynı anda birlikte g rzl z y o r olması ve kıskançlığın hem sonuç, hem de s z re y z n z den haset duygu durumuna g z re çok daha yoğun olarak kendini hissettiriyor olmasıdır (Aktaran: Kim ve Smith, 2007). Bu doğrultuda ele alacak olursak T z rke dilinde de haset ve kıskançlık kavramlarının çoğu zaman bir biri yerine kullanıldığı g rzlmektedir. Aslında çoğunlukla kıskançlık olarak değerlendirilen durumların birçoğunun haset hissini ortaya çıkardığı durumlard olduğunu ifade etmek yerinde bir tespit olacaktır.

Kişinin birçok yönden kendisine göre daha üst düzeyde olan birini kendisiyle karşılaştırdığında haset duygusunu hissedene kişi daha önceden de bahsedildiği gibi olumlu yönde bir itici güç ile kendisini geliştirmeye yönelerek aradaki farkı örtme yoluna gidebilir. Fakat aradaki bu farkı ortadan kaldırmak için kişi kendini geliştirmeye çalışmak yerine bir şekilde karşısındaki kişinin seviyesini düşürmeye ve o kişiyi aşağıya çekmeye çalışabilir (Van de Ven ve diğerleri, 2011).

Bireylerin hem haset hem kıskançlık olarak ifade edilen; kişinin kendisinde bulunmasını istediği fakat bir türlü elde edemediği bazı şeylerin diğer insanlarda olması hali kişiyi rahatsız etmektedir. İşte bu hisle beraber genelde diğer duygu durumları da ortaya çıkar. Başka insanların üzüntü ve zor durumlarına sevinmede bu duyguların yansımalarından biridir.

*Pines*'ın (1998) söylediğine göre; "kıskançlık hissi, kişinin kendisi için önem arz eden bir ilişkinin zarar göreceğini düşünmesi veya kaybetme korkusunun sebep olabileceği bir türde tehdide yönelik oluşmuş bir algının neticesi olarak ortaya konan karmaşık ve duygusal bir tepkidir". *Bringle ve Buunk*'a (1987) göre kıskançlık, "Kişinin süregelen veya daha evvelde içinde olduğu bilinen ilişkisindeki eşyle üçüncü bir şahsın ilişkisinden doğan, nahoş duygusal bir tepkidir. Bahsettiğimiz ilişki, gerçek bir ilişki olabileceği gibi, sadece hayal edilen, beklenen veyahut daha evvelde tecrübe edilmiş bir ilişkide olabilir". *White* (1981) göre kıskançlık, "Kişinin birlikte olduğu biriyle gerçek veya hayalindeki bir rakip arasındaki gerçek veya ihtimal dahilinde oluşan bir ilişki sebebiyle ortaya çıkan, ilişkinin mevcudiyetine veya niteliğine ya da kişiye kendine duyduğu öz saygısına dair tehditlerle beraber açığa çıkan düşünce, duygu ve davranışlar bütünü" olarak ifade edilmektedir. *Salovey ve DeSteno*'ya (1996) göre kıskançlık hissi, kişi için değer verdiği biriyle arasında kurulan bağ sonucu kendini gösteren ve aynı zamanda ilişkinin riske girmesi veya tehlikeye düşmesi sebebiyle kendini gösteren mutsuz olma, korku ve öfke duygularıyla ortaya çıkan sapkın bir duygu halidir".

Bir diğer tanıma göre kıskançlık, "Sahip olunan ilişkiyi sürdürmek ve sahip çıkamamak adına ortaya konan ve temelinde korku olan bir tepki"dir. (Buunk, Buss, Oubaid ve Angleitner, 1996). *Severa ve Mathes*(1981), kıskançlığı "ikili ilişkilerde rakip olarak görülen bir üçüncü kişinin olmasından ötürü ortaya

çıkabilecek bir ilişki kaybı veya ilişkinin zarar görmesine dair oluşabilecek bir tehdit neticesinde hissedilen olumsuz duygu durumu” olarak ifade etmektedirler.Yapılan tüm bu tanımlardan da görüleceği gibi, kıskançlık kendi başına yalın ve tekil bir duygu yahut kavram değil, aksine başlı başına bir tepkiler ve duygular bütünüdür.

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

Yazında, kavramsal olarak kıskançlık kelimesini açıklama uğraşlarında üstünde durulan ve sıklıkla karıştırılan bu yüzdende bu karışıklığın ve kavram karmaşasının önüne geçmek için sıklıkla haset kavramıyla karşılaştırılarak tanımlanmıştır. Bu yüzdende, haset ve kıskançlık arasındaki farklılıkları ele almak, ortaya konan bu çalışmada ana unsurlardan biri olan kıskançlığa yönelik tanımlamalara netlik kazandırmak yönünden faydalı olacaktır.

Yukarıda bahsedilen tanımlamalara bakarak, kıskançlığı kısaca, bireyin birlikteliğini tehdit edebilecek durumlara yönelik savunmak için yansıtılan tepki olarak ifade edebiliriz. *Haset* ise, daha çok diğer insanların sahip oldukları şeyleri elde etmeyi istemeyi aynı zamanda bu insanların elde ettikleri özellik, maddiyat ve olanakları kişinin kendi olanaklarıyla mukayese etmeleri ve netice itibariyle çekememe noktasına gelen bir durumu anlatır (Kim ve Hupka, 2002;Anderson, 2002; 1993; Pines, 1998; Parrott ve Smith).

Kıskançlık, birey ilişkisinin bir başka kişi nedeniyle tehdit altında olduğunu hissettiğinde ortaya çıkan duygu durumudur. Bunun gibi dışsal tehditlere verilen koruyucu tepkiler olması sebebiyle hasetten farklıdır. Çünkü haset dendiğinde, kişinin elde edemediği birşeyi istemesi durumundan kaynaklanmaktadır. Arada ki fark bu anlamda bariz ortadadır kıskançlık durumunda kişi haset durumundan farklı olarak sahip olduğu bir şeyi korumak yönünde bir tavır sergiler(Aronson ve Pines1983).

Yukarıda da sıklıkla belirttiğimiz gibi bu iki duygu arasındaki asıl fark, haset durumu iki kişi arasında gerçekleşirken, kıskançlık durumunun üç kişiyi içine alan bir durum olmasıdır. Bu doğrultuda baktığımızda haset sahip olunamayan



fakat arzulanan herhangi birşeye ya da özelliğe sahip olma isteğinden doğar ve ana noktasında genellikle bir özellik veya nesne vardır. Kıskançlıkta ise dikkat edilmesi gereken asıl temel etken mevcut ilişkiyi tehdit ettiği düşünülen üçüncü şahıslardır.(Pines, 1998;LaFollette, 1996;Friday, 2000;Brehm, 1992; Salovey ve Rodin, 1989).

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

C ile Y arasında daha önceden varolan bir ilişki olması durumunda (Y bir şahıs, nesne, mevcut olan kişisel bir özellik yahut daha başka şeylerde olabilir), A kişinin C kişinin yerini alma veya aradaki ilişkiye zarar verme eğilimi ve uğraşı “haset” olarak adlandırılabilir. Genellikle günlük kullanımda çoğunlukla bu durum “kıskançlık” olarak ifade edilmektedir ve bu durumu “sosyal karşılaştırma kıskançlığı” adı altında değerlendirmek gerekir.

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

Rodin ve Salovey'in (1986) yaptığı bir çalışmada, örneklem grubun, bu benzer iki farklı durumu, sosyal ilişkiye sosyal karşılaştırma yönünden sınıflandırdıklarını, fakat her iki durumda da yaşanan duygu durumlarını birbirine benzer bulduklarını açıkça belirtmişlerdir. Her iki durumda da, çoğunlukla içinde hüzün kaygı mutsuzluk ve öfke barındıran kompleks duygularla kendini gösterdiği belirtilmiştir. Aynı çalışmanın diğer kısımlarında da buna benzer neticelere varılmakla birlikte, kıskançlık hissinin kişide daha güçlü ve olumsuz duygulara neden olduğu neticesine varılmıştır. Kısaca bahsedecek olursak yaşanan duygular ortak, niteliksel olarak benzer, fakat yoğunluk yönünden farklıdırlar.

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

Haset ve kıskançlığın yaşattığı duygu durumları ile ilgili bir belirsizlik söz konusu olsa da, genele baktığımızda kıskançlığın hasete göre daha güçlü ve yoğun bir duygusal durum olduğu konusunda şüphe yoktur. Bu alanda araştırma yapan birçok kişide, bu kavram kargaşasına çözüm bulmak için, "sosyal karşılaştırma kıskançlığı" ve "sosyal ilişki kıskançlığı" gibi bir ayrım ortaya koymaktadır. (örn; Bers ve Rodin, 1984; Hupka, 1985).

Kıskançlığın ve hasete yönelik açıklamalarından sonra, işleyiş ve dinamikleri ile ilgilide bilgi edinmek için, diğer alt bölümlerde konuyla ilgili kuramsal yaklaşımlara yer almıştır.

### **3.1.2.1 Duyguların oluşum süreci**

Duyguların oluşumunda temel rol oynayan üçlü bir yapı vardır. İnsan beyninde ki bu yapı "limbik sistem" adıyla ifade adlandırılır. Bu üçlü mekanizma; hipokampustan, talamus ve amigdaladan oluşmuştur. Bahsettiğimiz bu üçlü sistem duyguların ortaya çıkmasında çok önemli bir paya sahiptir. Bu mekanizma alt beyinde bulunur. 'Subkorteks' olarak adlandırdığımız yerde temelde insan

beyninin ilkel bir bölümündedir (Civelekoğlu, 2014). Duygulardan sorumlu kısım alt beyindeki limbik sistemdir. Bu sistemin içinde de “amigdala” denilen bir yapı bulunmaktadır. Amigdala bu sistemin güvenliğini sağlamakla sorumludur. Bu yüzden o an ortaya çıkan mevcut durum, duyguların oluşum aşamasında amigdala tarafından denetlenir ve kontrol edilir. Güvenlik amaçlı yapılan bu taramalar büyük ölçüde geçmişe yönelik olarak yapılır. Örnek verecek olursak, bireyin mazisinde köpekle alakalı bazı olumsuz kayıtlar bulunuyorsa, amigdala bu olumsuz kayıtlardan yola çıkarak köpeği güvenliğini tehdit edici bir unsur olarak görür ve bunun sonucunda “koru” duygusu ortaya çıkar (Civelekoğlu, 2014).

Yapılan araştırmalara bakınca beynimizde bulunan amigdala ait alanın bireye özgü davranış kalıplarından sorumlu olduğu belirlenmiştir. Birey herhangi bir tehlike durumuyla karşılaştığı anda “*Bu durum benim zarar görmeme neden olur mu? Ben bu durumdan nefret ediyor muyum? Bu benim korktuğum bi durum mu?*” gibi birbiri arkasına gelen sorularla zihin uyarılır. Eğer beyne gelen bu soruların yanıtı “evet” ise, amigdala teyakkuza geçer ve sinirsel bir alarmla hemen tepkiler ortaya koyar ve beyin tüm merkezlerine “kriz var” sinyalinii verir. Amigdalanın beyin iğerindeki iletişim ağı oldukça geniştir. Herhangi bir kriz anında beyni kontrol eder ve yönlendirir. Öğrenme ve hatırlama gibi faaliyetlerin uzmanı limbik sistemdeki diğer merkezlerse, duygusal durumların uzmanı ise amigdaladır. Duygusal durumların yöneten merkezin amigdala olduğu ortaya konmuşsada, hala tüm işlevleri ortaya çıkarılamamıştır.

Yapılan bazı araştırmalar sonucu amigdalada ki çeşitli lezyonların, insanlarda duygularını ağığa çıkaran yüz ifadelerinin anlaşılmasını engellediği ve bozduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte fonksiyonel görüntüleme uğraşları, bireylerin korku ifadelerini yansıtan yüzlerine baktıklarında, amigdalanın faaliyetinde yüksek oranda hızlanma geręekleřtiđini ortaya koymakta, fakat mutluluk ifadelerini yansıtan fotoğraflarını gördüklerinde bu hızlanmanın düşük düzeylerde olduğu hatta azaldığı görölmüştür. Fakat amigdala kaynaklı lezyonların kişilerin ses tınlarından yansıyan duyguların tanınmasına yönelik özelliklerini etkilemediği fark edilmiştir (Carlson, 2014).

## 3.2 Kuramsal Yaklaşımlar

Yukarıda Kıskançlık, Haset ve İmrenme duygularının tanımı, oluşumu ve aralarındaki ilişki açıklanmaya çalışılmış olup, bu bölümde de Kıskançlık, Haset ve İmrenme duyguları üzerine yapılmış kuramsal yaklaşımlar listelenmiş ve detaylandırılmıştır.

Kuramsal yaklaşımlar şu başlıklar altında toplanmıştır:

- Psikoanalitik yaklaşım
- Sullivan ve kıskançlık ve haset duygularının ayrıştırılması
- Mead ve kıskançlığın bireysel ve kültürel açıdan incelenmesi
- Evrimsel yaklaşım kuramı
- Nesne ilişkileri kuramı
- Ninivaggi ve haset duygusu çalışmaları
- Bilişsel-Olgusal kuram
- Kıskançlık ve bilişsel-olgusal kuram
- Sosyal mübadele kuramı
- Transaksiyonel yaklaşım

### 3.2.1 Psikoanalitik Yaklaşım

#### Genel Görüşleri

Freud'a göre kıskançlık duygusu "kaçınılmaz" bir durumdur, yani bu bağlamda Freud kıskançlığın evrensel bir duygu olduğunu belirtmiştir. Hiç kimsenin kıskançlığı reddedemeyeceğini ve bu duygudan kurtulamayacağını, çünkü bu duygunun temellerinin insanların başlarından geçen travmatik, zorlayıcı çocukluk yaşantılarında yattığını ileri sürmektedir ve yetişkinlik dönemlerinde kendini gösteren kıskançlıkların çocukluk döneminde ki acı verici yaşantıların yeniden su yüzüne çıkması olarak yorumlamaktadır (Pines, 1992a).

Freud, kıskançlığın herkes tarafından yaşanan kaçınılmaz bir duygu durumu olduğuna dikkat çekerek bu duygunun, "korku ya da mutluluk" gibi "normal" duygu durumlardan biri olduğunu ifade etmiştir. Freud'a göre, bu duyguyu

yaşamadığını savunan kişiler aslında bu durum karşısında şiddetle bir bastırmaya gitmişlerdir. Bu şekilde kişi kabul edemediği duyguları bastırarak o duyguları bilinçaltında yaşamaktadır (Yates, 2000; Pines, 1992b).

Kişi, değer verdiği bir ilişki kurduğunda ve bu ilişki tehlikeye girdiğinde kıskançlık yaşamıyorsa bu anormal bir durumdur. Bu durum, değer verdiğiniz ve sevdiğiniz birini kaybettiğinizde üzüntü duymamakla benzer bir durumdur. Bu durum kişinin kıskançlığını bastırmak ve bu duygusunu hem kendinden hem de diğer insanlardan saklamak adına aşırı bir çaba harcadığının göstergesidir. Freud'un bu düşüncelerinden esinlenen Pinta (1978, s. 699) içinde bulunan bu reddetmeyi "patolojik hoşgörü (pathological tolerance)" adı altında ifade etmiştir. Patolojik hoşgörü, genel anlamda herkes için net bir şekilde kıskançlığa sebebiyet verecek bir durumu ayırtıramama ya da anlamlandırılmama manalarında yansıtan "psikolojik körlük (psychological scotoma)" kavramıyla yakın bir belirtidir. Örneğin, eşi etraftaki herkesle flört eden ve rahatlıkla yakınlaşan bir adamın, çevredeki herkesin bu durumun farkında olmasına rağmen, kendisinin bu durumu farketmesi. Bu duruma örnek olabilir (Pines, 1998).

Psikodinamik yaklaşımın savunduğu durum duyguların temelinde bilinçaltının olduğu ve kıskançlık duygusunu bilinçdışı süreçlerin kontrol ettiğiidir. İnsanlar, bilinçaltında, farkına varmadıkları çok sayıda travmatik anı, dürtü ve korkuya ev sahipliği yapar (Pines, 1998). İnsanların bilinç düzeyinde ortaya koydukları duygu ve düşüncelerine, bilinçaltında yer edinmiş dürtü ve istekler eşlik eder. Bilinçaltındaki bu öğeler genellikle bilinçte ortaya çıkanların zıttıdır. Bir kişi, bilinçaltında çok sevdiği ve beğendiği bir şeyden (biri, nesne veya yaşantı), bilinç aşamasında tam tersi iğrenebilir, bilinç düzeyinde çok sevdiği birinden bilinçaltından fazlasıyla nefret edebilir. İçsel süreçlere ve bilinçaltına birey üzerindeki etkisine yapılan bu vurgu, hayatın normal akışında anlaması zor olan bu davranışların açıklanmasında fazlasıyla yardımcı olmaktadır.

Psikodinamik yaklaşım, kişilerin, bütün yaşamlarında olduğu gibi, ilişkisel anlamda da etkin bir rollerinin olduğunu belirtmektedirler. İnsanı içinde "patolojik sadakatsizlik" veya "patolojik kıskançlık" barındıran bir ilişkiye sahip olmasının nedeni kaderi değildir. Kişi, böyle bir ilişki yaşamasına etki eden veya sebep olan karşı tarafı kendi isteğiyle belirler.

*İmrenme* duygusunun ise nesnelere karşı insanın içinde oluşabildiği gibi, bu duygunun ilk tetikleyicisi olarak kız çocuklarının ‘*penise imrenme*’ durumundan bahsetmiştir. Kız çocuğu bu döneme eriştiğinde, erkek çocukların kendisinde bulunmayan bir organa sahip olduğunu fark etmeye başlar. Bu durumun yarattığı düş kırıklığı ve eksiklik duygusu penise imrenme olarak adlandırılır. Kızda, erkek çocukta olduğu gibi bir penis ve bunun uyarılması olmadığından, kız çocuğun cinsel yaşamdaki ilk duygusu, bir penisi olmadığını keşfetmesiyle ilgilidir. Belki, penise benzer çok küçük bir organ olan klitorisinin farkına varsa bile, derin bir eksiklik duygusu altında kız çocukta penisin olması isteği belirir. Kendi klitorisi ile erkelerin penisini kıyaslayan kız çocuk bu durumdan annesini sorumlu tutar. Önceleri tek sevgi objesi olan annesine, kendisini eksik olarak getirmiş olduğu gerekçesiyle kızgınlık geliştirir. Biriken kızgınlığın sonucu oluşan düşmanlık duyguları bazen çok yoğun olur ve anne ile kız ilişkisinin geleceğini de olumsuz yönde etkiler.

Bilinçaltından kaynaklanan birçok sapkınlıklar, çocukluk yaşantıları ve travmalar, insanoğlunun hayatında ve dünyaya görüşleri üzerinde önemli etkilere sahiptirler. Bu doğrultuda çocukluk anılarının bilinçaltına dolayısıyla, eş seçimi noktasında da etkileri görülebilir. Yapılan seçim gelişigüzel yapılmaz elbette. Kişiler, çocukluk yaşantılarında giderilememiş olan, eksik kalan duygusal ihtiyaçlarını tamamlayacak farklılıklara sahip insanlara eş seçiminde yönelirler (Pines ve Aronson, 1983).

Böyle biriyle karşılaşan kişi, karşısındaki bu kişiye çocukluk evresinde oluşmuş içselleştirdiği imgeleri yansıtır. Örneğin kişi çocukluğunda babasının annesi tarafından aldatıldığına şahit olmuşsa buradaki ‘aldatan eş’ imgesini içselleştirerek kendisine sadık olan eşine yansıtabilir. Çiftlerin genelde ‘tamamlayıcı’ eğilimleri bulunmaktadır. Yani her eş, özünde içselleştirmiş olduğu bastırılmış bir tarafını giderecek bir eş seçme eğilimindedir. Örneğin, genellikle mantığıyla hareket eden bir kişi, mantığını bastıran daha duygusal yönlü birini seçer. İlişkilerdeki içsel kaynaklı çelişkiler kendilerini evlilik çatışmaları adı altında göstermektedirler. Çiftler arasında ortaya çıkan çatışmalar ve hiç şüphesiz kıskançlık da içsel çelişkilerin bir sonucu olarak kendini gösterir. Örneğin, eşlerin ‘aldatma’ ile ilgili ısrarcı çatışmaları, her iki

yetişkininde aldatmayla alakalı içsel çatışmalara sahip olduklarının bir göstergesidir (Mathes, 1992).

Kıskançlıkla alakalı çocukluk anıları, yetişkin kıskançlığına yönelik işaretler ve ipuçları içerir. Yetişkinlik döneminde, çocukluktaki anılarla ortak paydalar altında kıskançlık duyguları yeniden tetiklenir (Mathes, 1992). Freud'un açıklamalarına göre, insanlarla yapılan terapinin asıl hedefi geride kalmış çocukluk yaşantılarını ve bilinçaltını bilinç düzeyine taşıyabilmektir. Kıskançlık hissinden dolayı şikayet eden bir kişiye, terapist, çocukluk anılarıyla bugünkü meseleleri arasındaki bağı fark etmesine yardımcı olarak, kıskançlığının asıl sebeplerini bulması adına fayda sağlayabilir. İnsanlar, kıskançlıklarının temel nedenlerini gördükten sonra, yani kıskançlıklarının asıl sebebinin geçmişteki yaşantıları olduğunu fark ettikten sonra, bu durumla baş etme yolunda en sağlam adımı atmış olurlar (Pines, 1998).

#### *Kıskançlığın Temeline yönelik görüşleri*

Freud kıskançlığın kökenlerine yönelik ifadeleri şu şekilde özetlenebilir (Pines, 1998):

- a) Aşık olunan kişiyi kaybetme korkusunun sebep olduğu *üzüntü*
- b) İnsanın elde etmek istediği her şeyi elde edemeyeceğine ilişkin *acı farkındalık*
- c) Bireyin rakiplerinin kendisinden daha iyi olmasıyla ortaya çıkan *haset* duyguları
- d) Kişinin kaybindan kendisini mesul tutmasına ilişkin görülen *öz-eleştiri*.

Freud'a göre kıskançlık normal bir durumdur, fakat bu normallikten kıskançlığın tam manasıyla akılcı yani somut sebeplere ve mevcut şartların gereklerine dayalı olduğunu göstermez. Aynı zamanda egonun kontrolünde ortaya çıkan bir duygu yansıması olduğu anlamına da gelmez (Pines, 1998, s. 49). Diğer şekilde ifade edecek olursak, normal akılcı kıskançlık durumları dahi her daim bilinçdışı figürler barındırmaz. Bu durumun asıl nedeni ise kıskançlığın kökenlerinin çocukluk dönemindeki duygusal içerikli karmaşık yaşantıların bir sonucu olması ve sonucun bilinçdışı süreçlerde varlığını sürdürerek kendini göstermesidir (Mathes, 1992).

Malumunuz, Freud, erkekler ve kızlar arasındaki farklılığın ve yine bu durum hasebiyle ortaya çıkan aradaki psikoseksüel gelişim ayrılığına verdiği önemi

“anatomî kaderdir” ifadesiyle ortaya koymuştur (Basow, 1992; Bem, 1994; Shaffer, 1994). Freud, kıskançlığın temelini oedipüs çatışmasıyla alakalı çocukluk dönemi yaşantılarında yattığını ifade etmiştir. Her iki cinsiyetteki cinsel organların birbirinden farklı olması, yaşantıları da belirgin şekilde farklılaştırmaktadır.

Çocuklar zamanlarının büyük bir bölümünü aile fertleriyle harcarlar. Bunun neticesi olarak da, aile fertleri onlar için elde edilmesi en olağan aşk ve özdeşleşme figürleridir. Bu yüzden cinsel duygularını ilk olarak aile fertlerine yansıtmaları çok doğal ve olağandır. Erkekler çocuklar için bu nesne genellikle anne, kız çocuk için bu nesne babadır. Bu cinsel yönelimleri zamanla çocuğun kendisine rakip gördüğü insanlara gösterdiği kıskançlık takip eder. Karşıt cins karşı anne ve babayla güdülen bu rekabet kızlar için Elektra, erkekler içinse Oedipüs kompleksinin başlangıcıdır (Bigler, 1995).

Elektra ve Oedipüs kompleksinin isminin kaynağı, Yunan mitolojisine dayanır. Elektra ve Oedipüs mitoloji kahramanlarıdır. Oedipüs, mitolojiye göre babasını öldürmüş ve daha sonra annesiyle evlenmiştir. Diğer mitoloji kahramanı Elektra ise özde babasına aşık bir kızdır, annesinden ise babasını aldatıp öldürdüğü için nefret duymaktadır. Babasının ölümünü kabullenemeyen Elektra erkek kardeşiyle konuşarak onu annesini öldürmeye ikna etmiştir. Freud bu konuyla ilgili şunu söyler, tüm çocuklar Oedipüs ve Elektra ile benzer acılar yaşarlar. Bu mitolojik hikayede kızlar da babalarına, erkekler annelerine hayranlık besler ve aşık olurlar. Fakat hem erkekler hem kızlar çok güçlü rakiplere sahiptirler; bu rakipler onların anne ve babalarıdır. Erkekler bu rekabette babalarının onlara duyacağı öfkeden çekindiklerinden dolayı, babasını örnek alır ve onun gibi olmaya çalışırlar, babalarıyla bu şekilde özdeşleşirler. Kızlar ise bu durum anneye imrenme yoluyla kendini gösterir ve bu şekilde anne ile özdeşleşilerek mevcut tehdidin üstesinden gelir. Hüzün, kaybetmiş olmanı verdiği üzüntü, güçsüzlük hissi, istediği şeyi elde edememenin verdiği acı, kendisinden daha iyi olan rakibe karşı duyulan haset ve sonuç olarak yüzleşilmesi gereken bir “yenilgi” kişilerin akıllarında yer eder ve bu durum yetişkinlikte, benzer durumlarla karşılaşıldığında tekrar kendini gösterir (Pines,1998).

*Freud kıskançlığın sınıflandırılmasını şu şekilde yapmıştır:*



Freud kıskançlığı üçe ayırarak sınıflandırmıştır (Mathes, 1992);

- a) Yarışmacı kıskançlık ya da normal
- b) Yansıtılmış kıskançlık
- c) Sanrısız kıskançlık

*Yarışmacı kıskançlık(normal)* kişi için değerli olan herhangi bir şeyi rakibe kaptırmanın sonucu olarak veya kaptıracağı düşüncesiyle oluşan ve ortaya çıkan acıda kendini bulur. Bahsettiğimiz kıskançlık türü, sanki kişinin kendine duyduğu saygı ile sevdiği kişiyi de kaybedecek olmasıyla ilişkilidir, rakibe karşı beslenen haset ve sevdiği insanı kaybetmesi yüzünden ortaya çıkan kendine yönelik eleştiri ve suçluluk duygularının bir bileşenidir.

*Yansıtılmış* kıskançlık dediğimizde ise, bu durum aldatma dürtülerinin bastırılması yahut aldatmanın fiilen gerçekleşmesinden kaynaklanır. Aldatan veya eşi dışında başka birine istek duyan erkek, fakat bu durumu bir türlü eyleme dökemez, bu noktada içinde bulunduğu durumu karısına yansıtır ve bu şekilde karısını kendi yapmak istediği şeyleri yapmaya çalışmakla itham ederek, kıskançlık davranışları sergiler (Mathes, 1992).

Freud, aldatma eğiliminin herkeste var olduğunu söyler. Bu eğilimle başa çıkmanın en önemli yollarından birinin de “yansıtma” yolu olduğunu ifade eder. İnsanlar, genellikle hatalarını diğer tarafa yansıtmayı tercih ederler, bu şekilde karşıdaki kişinin de masum olmadığına kendilerini ikna eder ve bu düşünceyle kendi kendilerini temize çıkarırlar (Pines, 1998). Freud, bu şekilde bir yansıtma neticesinde kendini gösteren kıskançlık hissinin içinde az da olsa “sanrısız” özellikler içerdiğini ve bu benzerlikle ilgili terapiye yanıt vermesi yönünden sanrısız kıskançlıktan farklı bir hal alır.

Eğer kişi, kıskançlığının nedeninin bastırılmış aldatma dürtülerinin olduğunun, yani eşinin aslında masum olduğunun farkına varsa kıskançlık sorunu ortadan kalkabilir seviyeye gelebilir. Fakat sanrısız kıskançlıktan bahsettiğimizde sorunun çözümü bu kadar basit olmayabilir.

*Sanrısız* kıskançlık aslında bir tür paranoyadır. Freud’a göre sanrısız kıskançlığında temelinde de aynı aldatmaya yönelik bastırılmış dürtüler vardır. Ancak, burada bahsettiğimiz kıskançlık ögesi kıskanç olan kişinin hemcinsidir

(Mathes, 1992). Bu noktada Freud'a göre, küçük çocuklar ve hatta bebekler cinsellik bakımından iki yönlü yani biseksüeldir (Basow, 1992). Gelişim ve toplumsallaşma süreçleri esnasında oluşan baskılar neticesinde cinsel tercih genellikle heteroseksüellik doğrultusunda gerçekleşir. Oedipal döneme giren çocuklar, hem aynı hem de karşı cinsten ebeveynlerinden etkilenirler. Oluşan bu duygular süreç içerisinde bastırılır ve yetişkinlik döneminde bireyin kıskançlığını rakibine yönelttiği zamanlarda tekrar ortaya çıkabilir. Bu homoseksüel alaka, aslında sanrısız kıskançlığın en temel sebebidir. Ortaya çıkan bu eğilime yönelik kendini koruma çabasına giren kişi, eşini rakibi olan kişiden hoşlanmakla ilgili olarak suçlar.

### Genel Değerlendirme ve Eleştiriler

Kıskançlık ile ilgili çalışma yapmış birçok araştırmacı, Freud'un kıskançlıkla ilgili olarak ortaya koyduğu patolojik yönden, normalden başlayıp sanrısızla kadar ilerleyen bir süreçte ilerlediği doğrultusundaki düşüncesine ortak olmaktadır (ör., Pines, 1998; Mathes, 1992; Salovey, 1991). Buna ek olarak, sanrısız kıskançlığın, çözümü oldukça güç bir çeşit paranoya olduğu noktasındaki düşüncesi çoğunlukla kabul görmektedir. Ancak, çoğunlukla kabul gören sanrısız kıskançlığın, kabul görmeyen bir yanı, sanrısız kıskançlığın homoseksüel eğilimlerin bastırılması ile değil, heteroseksüel eğilimlerin bastırılması neticesinde ortaya çıktığı düşüncesidir.

Freud'un kıskançlığa yönelik söylemleri, sanrısız kıskançlık temelinde yatan bilinçdışı süreçler değinmesiyle bu konuyla ilgili olarak katkılarda bulunmuştur. Bu bilinçdışı süreçler, temelde kıskanç insanları daha zor durumlara sokan belirli davranış kalıplarının ortaya çıkmasına sebep olan nedenlerdir (Pines, 1998).

Psikodinamik yaklaşımın katkılarından bir diğerinde, yetişkin kıskançlığının temellerinin erken çocukluk dönemi yaşantılarında olduğuna işaret etmesidir. Bahsedilen bu yaşantılar Freud için aslında Oedipal dönemdeki yaşantılardır. Bu dönemde ki yaşantılar herkeste görüldüğü için evrensel olarak kabul edilmektedir, bu bağlamda edinilen yaşantılar yetişkinlikle beraber kıskançlık olarak ortaya çıkması kaçınılmaz bir durumdur.

Her yetişkin özünde yalnız, korkmuş, incinmiş ve terkedilmiş bir çocuk barındırır. Herkes, hayatla tanışmasının daha ilk zamanlarında güven duygusuna ihtiyaç duyar. Çoğu insan ilk aşkını (anne ve babalarını) kardeşiyle, kız çocukları annesiyle erkekler babasıyla paylaşmak durumunda olduğunda kıskançlığı hisseder. Yetişkinlikte ise benzer durumlarla karşılaşıldığında bu durumlar tekrar yaşanır (Mathes, 1992).

Freud'un bu düşüncelerine yapılan ilk eleştiri, kıskançlık temelinde ki birçok gerçeğin görmezden gelinerek bütün kıskançlık çeşitlerinin birazda olsa sanrısallığı olduğu düşüncesindedir. Gerçek kıskançlığa yani asıl tetikleyicilere çok az yer verildiğidir.

Bu yaklaşıma yapılan bir başka eleştiri de, kişiyi, kıskançlık sorununu güçlendirecek şartlar bulmak ya da aramakla ilgili yapılan suçlayıcı eğilimlere yöneliktir. Freud'un, kıskançlık sorununa sebep olan ve onu pekiştiren bilinçli süreçlere ve gerçek yaşantılara yeteri kadar yer vermeyip, daha ziyade bilinçdışı süreçlerin değerlendirildiğinden bahsedilmiştir.

Aynı zamanda, yetişkin kıskançlığına etkisi açısından erken çocukluk evresi yaşantılarının üzerinde çok fazla durulması, yetişkinlik yaşantılarının kıskançlığa sebep olan gerçeklerinin göz ardı edilmesi ve ilişki dinamiklerinin dikkate alınmaması eleştirileri de sıklıkla ortaya atılmıştır.

Freud'un kıskançlıkla ilgili görüş ve düşüncelerine yer verdikten sonra, Sullivan'ın da bu konuyla alakalı görüşlerinden kısaca bahsedilecektir.

### **3.2.2 Sullivan ve Kıskançlık ve Haset duygularının Ayırıştırılması**

Sullivan kıskançlıkla alakalı olarak ortaya koyduğu araştırmalara haset ve kıskançlıkla arasındaki ayrımı ortaya koymaya çalışarak başlamıştır. Sullivan haseti "başkasına ait olan bir şeye göz koymak" olarak nitelemektedir temelinde yetersizlik hissini ifade etmiştir. Haset duygusunu içinde barındıran insanların genellikle önemsenmediklerinin ve diğer insanların beklentilerini karşılayamadıklarını hissettiklerini; haset duygusuyla baş edebilmek için de, toplum içinde saygın ve iyi bir statüye sahip olmanın gerekli olduğunu düşündüklerini ve diğer insanların sahip olduğu şeylere (ör., makam, mevki, mal, mülk vb.) sahip olmak istediklerini belirtmişlerdir (Mathes, 1992).

Sullivan'a göre kıskançlık da haset duygusunda olduğu gibi kökeninde yetersizlik duyguları vardır. Fakat kıskançlık duygusu üç kişi arasında ortaya çıkarken, hasetse sadece iki kişi arasında meydana gelir. Kıskançlık, birey yetersizlik duygularının etkisi altında olduğu için, onu yakın ilişkiler geliştirmesine mani olduğu andan itibaren kendini göstermeye başar, bireyin birlikte olduğu kişi kendi çevresindeki arkadaşlarıyla iletişim kurmaya başladığında ve iyi ilişkiler kurduklarında iyice kendini gösterir. Birey, özünde güçlü bir yetersizlik hissi yaşadığından dolayı, yakın ilişki içinde olduğu kişinin, çevresindeki arkadaşları ile de iyi ilişkiler geliştirmesi tanışıp yakınlaşmaya başlamaları bir tetikleyici vazifesi görür. Bireyde, yetersizlik duygularının etkisiyle arkadaşlarının kendisinden daha iyi olduğunu düşündüğünden dolayı yakın ilişkiler kurduğu kişinin, diğer arkadaşlarıyla kurduğu ve kuracağı ilişkilerin kendisinden ilişkisinden daha iyi olacağını düşündüğünden kıskançlık duygusu ortaya çıkar.

Aslında Sullivan da Freud'la benzer olarak, kıskançlık hissinin paranoyayla ilgili olduğunu düşünmekte, fakat homoseksüel ilgiyle bağdaştırma noktasında Freud'dan ayrılmaktadır. Sullivan'a göre kıskançlık, nahoş bir duygu durumudur. Kıskançlık duygusunu yaşayan birey, temelde güçlü yetersizlik duygularıyla beraber aslında kendisine acımaktadır ve insanlarla kurduğu bütün yakın ilişkilerin, kendisinden daha iyi olduğunu düşündüğü insanlar yüzünden sona ereceğini düşünmektedir (Mathes, 1992).

Bir yandan da Sullivan, olgun insanların diğer insanlara oranla daha az kıskanç olduğunu savunmaktadır. Bunu da şu şekilde açıklamaktadır; bu insanlar daha az olgunlaşmış insanlara oranla, birden fazla yakın ilişkiyi aynı anda devam ettirebilmenin ne kadar zor olduğunu farkındadır, bu bilinç de o insanları kıskançlık duygusundan korur (Mathes, 1992).

### **3.2.3 Mead ve Kıskançlığın Bireysel ve Kültürel Açından İncelenmesi**

Mead'e göre, kıskançlığın temelinde bütünüyle *kişinin öz saygısını tehlikeye düşüren bir tehditte verilen tepkinin* olduğunu savunmaktadır. Bu düşüncesini de, devrimden yıllarından evvel Fransa'da devam edegelen ve "ilk gece hakkı" olarak da bilinen bir geleneği örnek göstererek desteklemektedir. Fransa'da uygulanan bu geleneğe göre, lordlar hüküm sürdükleri yerlerde, düğün gecesi

damattan önce gelinle ilk olarak kendileri beraber olmaktadır. Tahmin edileceği üzere, bölgede yaşayan insanlar bu durumdan çok rahatsız olmakta ve tepki göstermektedirler. Fakat Mead bu duruma şöyle bir yorum getirmiştir, erkeklerin bu duruma tepki göstermelerinin ve kıskançlık duymalarının temelinde, eşlerinin kendilerinden önce başka biriyle olması ve bu durumdan dolayı ilişkilerine yansıtacak olumsuzluklardan ziyade, geleneğin erkeklerin kendi yetersizliklerini ortaya çıkarması korkusu olduğunu öne sürmektedir.

Kıskançlıkla ilgili görüşlerini yaptığı antropolojik incelemelerle de güçlendiren Mead, eş değiştirme (swinger) ve çok eşlilik modelleri ile ilgili yaptığı araştırmalarda, kişinin eşinin bir başka kişiyle yakın ilişki içine girmesinin yani ilişkiye üçüncü bir kişinin dahil olmasının kıskançlığa neden olmadığı ileri sürülmüştür. Örneğin, Eskimolarda bir geleneğe göre, erkek eskimi kendi eşini misafirperverlik için bir geceliğine konuğuna sunmaktadır. Bakıldığında eskimolardaki bu gelenek, erkeğin eşini kıskanmasına neden olmamakta, hatta bu durum gerçekleşmezse gelenek yerine gelmediği için huzursuzluk duyulmakta ve bu durumun kendilerini küçük düşürdüğünü düşünmektedirler.

Çok eşlilik olan toplumlara bakıldığında, kadınlar eşlerinden ikinci hatta üçüncü karısını seçmelerini talep etmektedirler, çünkü bu durum diğer eşlerin saygınlığını yükseltmektedir. Kocasının birden fazla eşinin olması kadının kıskanması olarak değil, tam tersine, kendine saygısının yükselmesine yol açmaktadır.

Kısaca, Mead, kıskançlığın özünde kişinin saygısına benlik algısına karşı oluşan tehditler sebebiyle meydana geldiğini savunmakta, bu durumu “normal” olarak niteleyenlere katılmamakta, kıskançlık duygusunu “talihsiz” bir duygu durumu olarak adlandırmaktadır. Mead, kıskançlığı cinsiyete göre değerlendirdiğinde, kadınların erkeklere göre daha güvensiz olmalarından dolayı, kadınların daha kıskanç olduklarını ileri sürmektedir. Bu güvensizliğin özünde ise kişisel zafiyetlerin değil, toplumdaki göreceli güçsüzlüklerinin yattığını ileri sürmektedir (Mathes, 1992).

Bu bölüme kadar kıskançlığı ele alan kuramcılarının hepsi de, kıskançlığı psikopatoloji ile açıklamaktadırlar. Freud, normal kıskançlığın nedenlerinin erken çocukluk travmalarına dayandırmakta, yansıtılmış kıskançlığı daha çok

nevrotik savunma mekanizmalarının bir sonucu olduğunu belirtmekte, sanrısız kıskançlığın temelini ise paranoid psikoza dayandığını savunmaktadır. Sullivan ise, kıskançlığın kökeninde aşağılık duygusunu olduğunu, bu durum neticesinde de kendini gösteren aşık olamama halini savunmaktadır. Mead'e baktığımızda ise, kıskançlığın özünde bireysel veya kültürel kaynaklı yetersizlik ve güvensizlik durumlarının yattığını ileri sürmektedir.

### 3.2.4 Evrimsel Yaklaşım Kuramı

Darwin, öne sürdüğü evrimsel yaklaşımda *cinsel farklılıkların evrimi* ile ilgili mühim açıklamalardan bahsetmiştir. Kıskançlığa yönelik düşüncelerini de genellikle cinsel farklılıklara yönelik düşünceleri kapsamında değerlendirmiştir. Darwin'e göre, kıskançlığın temelinde evrimsel sebepler bulunmaktadır, aslında kıskançlık ilişkiyi korumaya yönelik ortaya çıkan içgüdüsel bir durumdur (Kenrick ve Trost, 1997). Kıskançlıkla ilgili tüm eylemler, çiftlerin birlikteliklerinin devam ettirmelerini, çoğalmalarını, çocuklarını büyütmelerini ve bu sayede genler kopyalanarak soyun devamı sağlanmaktadır.

Son zamanlarda, özellikle evrim kuramını savunan psikologlar *eş seçimi* bakımından cinsel farklılıklara doğru yönelmekte, yapılan araştırmalara dayanarak, kadınların, maddi yönden tatmin edici bir geliri olan, toplumsal açıdan başat bir eş; erkeklerinse, daha çok, fiziksel açıdan sağlıklı ve çekici bir eş bulma çabası içinde olduklarını savunmaktadır (Buss ve Barnes, 1986; Kenrick ve ark., 1993).

20 yy. sonlarına kadar yapılan araştırmalarda genellikle eş belirleme süreçleri konu edilirken cinsel farklılıklar ön plana çıkarılmıştır, ancak daha sonraki dönemlerde yapılan çalışmalarda cinsel farklılıklardan ziyade, kıskançlık duygu durumu ve bu duygu karşısında verilen tepkiler, aldatmalar konu alınmıştır (Buss ve ark., 1999; Cramer ve ark., 2001; DeWeerth ve Kalma, 1993; Wideman ve LaMar, 1998).

Bu kuramsal yaklaşımda, kıskançlığa yönelik yapılan çalışmalarda son dönemde hızlı bir ilerlemeyle istenilen yerlere gelinmiştir. Bu yaklaşımın asıl başlangıç yeri, kıskançlık duygu durumunun insanoğlunun tarihsel gelişiminin araştırılmasıyla açıklanabileceğidir. Fakat, yapılan açıklamalarda ilk olarak kıskançlığın canlı yaşamına yönelik etkisi üzerinde durularak başlanır, fakat

yaşam kadar kültür ve psikolojinin de etkisi vardır (Buss ve Schmitti, 1993; Buss ve ark., 1992; Buss ve Larsen, 1996; DeSteno ve Salovey, 1996).

Bu yaklaşımı benimseyen psikologlar, aldatılma durumlarında karşılaşılan tepkiler incelendiğinde bariz şekilde cinsel farklılığın etkilerinin gözlemlendiğini savunmaktadırlar, kadınlar erkeklere göre *duygusal aldatmalara* daha yoğun tepkiler verirken, erkeklerde tam tersi olarak *cinsel aldatmalara* daha yoğun tepki verdiklerini ileri sürmektedirler. Üreme noktasında doğurganlık kadına özgü bir durum olduğu için erkekler bu durumda kadınlara muhatap olmadığı bir durumla karşılaşırlar çünkü doğan çocuğun kendilerinden olup olmadığı noktasında şüpheye kapılmaktadırlar. Babalık konusunda ortaya çıkan bu şüphe ve sorunlar aslına bakarsak insanlık tarihi kadar eskidir (Pietrzak ve ark., 2002). İşte tam da bu sebepten dolayı erkekler, cinsel tercih olarak “tek” olmayı şart koşmaktadırlar. Fiziksel aldatma durumunda erkek, aslında bir başka erkeğin çocuğuna babalık etme durumuyla yüz yüze gelmektedir, Aynı zamanda, eşine yönelik sarf ettiği bedensel enerji ve maddi/manevi diğer yatırımlar tehlikeye girmektedir. Bir bakıma sahip olduklarını kendinden olmayan bir çocuğa aktarma ve hatta soyunun devamı engellenmektedir.

Kadınlar açısından bakıldığında ise, annelik hususunda yani çocuğun kendisinden olması ile ilgili herhangi bir şüpheye yer yoktur. Fiziksel olarak sadakatsizliğe uğramakta da bu konuda kadın açısından bir tehdit oluşturmamaktadır. Fakat erkekte olduğu gibi kadında, eşi herhangi başka bir kadına ilgi duyduğunda ve aldatıldığında tüm kaynaklarını, arzusunu, emeğini ve sadakatini boşa harcamış olacaktır. Özellikle duygusal sadakatsizliğin, kadın açısından ilişkisinin bitme tehdidi altına girmesi ve bu yüzden de kadınların erkeklere göre böyle bir durumla yüzleşmekten daha çok rahatsız oldukları anlaşılmaktadır (Buunk ve ark., 1996).

Evrin kuramının kıskançlık konusuna yönelik yapılan araştırmalara referans olmasında en önemli etki, Buss ve arkadaşlarının aldatılmanın türüne göre verilen tepkileri araştırarak bu tepkilerin değişken olmasında cinsiyetin rolünü araştırmaları sonucu, böyle bir araştırmanın yayınlamasıyla kendini göstermiştir. Literatür incelendiğinde bu alanda yapılan çoğu çalışmada özellikle değinilen bu girişimin neticeleri bu yaklaşımın kıskançlığa yönelik

etkili bir önermesi olarak ortaya çıkmıştır (Buss ve ark., 1999; Cramer ve ark., 2001; Hupka ve ark.,1985).

Fakat her ne kadar evrensel ve kültürel yönden geçerliliği sağlanmış olsa da, kullanılan yöntem ve yaklaşım yönünden önemli eleştirilere maruz kalmıştır. Bu eleştirilere örnek verecek olursak, Salovey ve DeSteno (1996), bağımsız değişken olarak sadece “cinsiyet” faktörünün temel alınmasının önemli bir eksiklik olduğunu belirtmiştir. Çünkü elde edilen bulgulara etki edebilecek çeşitli değişkenlerinde olabileceğini ve bunların göz ardı edilmemesi gerektiğini vurgulamıştır.

Aynı zamanda, kültür ve öğrenme öğelerinin de elde edilen sonuçlara göz ardı edilemez etkileri olduğu ortadadır. Nitekim bakıldığında, kimi toplumlarda, kadınların sadece duygusal sadakatsizliğe yönelik, erkeklerin ise hem duygusal hem cinsel sadakatsizlik karşısında yoğun kıskançlık duygusu hissettikleri görülmüştür (ör., Harris ve Christenfeld, 1996; Nannini ve Meyers, 2000).

Aynı zamanda bazı kültürlerin, özellikle evlilik dışı yaşanan ilişkilere karşı daha ılımlı olduğu görülmüş ve bu kültürlerde daha farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu kültürlerde duygusal aldatılmanın kadın ve erkekte cinsel aldatılmaya göre daha yoğun bir kıskançlık yaşanmasına sebep olduğu görülmüştür (Buunk, Angleitner, Oubaid ve Buss, 1996; DeSteno ve Salovey, 1996).

Kıskançlığın, daha geniş ve ayrıntılı ölçeklerle ölçüldüğünde, erkek ve kadının, hem cinsel hem duygusal sadakatsizliklerde kıskançlık hissi duyacakları savunulmuştur. Kıskançlığın sadece bazı türe özgü olan mekanizmaların bir sonucu olarak değil, genel olarak insanlar için değerli olan bir şeyin kaybedilmesi endişesi neticesinde ortaya çıktığı sıklıkla kabul görmüş bir yaklaşımdır. Allgeier ve Wiederman’a göre (1993), saptanan cinsiyet farklılıkları da çoğunlukla kadınlarla erkeklerin, kendilerine yöneltilen iki duygusal ve cinsel sadakatsizlik türüne yükledikleri anlamlarla ilgili farklılıktan kaynaklanmaktadır. Çoğu zaman yönteme yönelik eleştirilere uğramış olsa da yaklaşımın ortaya koyduğu kıskançlığı temel alan bu önerme yaygın olarak benimsenmiş ve benzer yapılan birçok araştırmaya rehber olmuştur.



### 3.2.5 Nesne İlişkileri Kuramı

Melanie Klein bebeğin tıpkı Freud gibi doğuştan “kötü” olarak dünyaya geldiğine vurgu yapar. Ayrıca çocuğun bazı fantezilerini de doğuştan getirdiğine inanır. (Fakat bu fantezilerin bebeğin hamilelik döneminde mi genetik olarak mı getirdiğinin net ayrımını yapmamıştır. Bebeğin annesi ve memesi arasındaki sürecin ve memeden kopma sürecinin bebeğinin kişilik gelişiminde önemli ve temel rol oynadığını iddia etmektedir. Bebeğin meme ile ilişki olduğu süreçte “paranoid-şizoid dönem” ve “depresif dönem” diye iki dönemden bahsetmiştir (Klein, 1957/2011).

Melanie Klien, sütün ve sevginin sınırsız kaynağı olan meme, hasedin de asıl ilgi odağı olmalıdır; zira meme bazen paylaşılan ancak çoğu zaman geri çekilen bir nesnedir, der. Memenin sahibi olmak isteyen bebek anlar ki, bu obje kendine ait ya da kendi kontrolü altında olan bir şey değildir. Anne ismindeki sahip, isterse bu süt ve sevgi kaynağını kendine saklayabilir. Bu düşünceyi takiben, bebek acı dolu bir hissiyata bürünür. Ve bu hissiyat bebeğin göğse sadistçe saldırmasını tetikler (Klein, 1957).

Bebek ilk dönemde annesi ve memesi ile özdeşleşmiştir. Memenin kendisine ait bir parça olduğunu ve emmenin en tabii hakkı olduğunu düşünür. Kendisine bu hak verilmediğinde ise bu bebekte kendine ait olan bir şeyin çalınması düşüncesi oluşur. Zamanla kendine ait olmadığını anladığı bu memeye ve anneye bir haset belirir. Kıskançlık duygusu ise kendisinden memeyi uzaklaştıran her şeye, çoğunlukla ve normal olarak babaya karşı belirir. Anneden memeye ulaşmak ise bir şükran duygusuna neden olur. Şükran ve haset duygusu ambivalent bir şekilde gider. Melanie Klein sıklıkla çift değerlilik vurgusuna atıfta bulunur (Klein, 1957/2011).

Ayrıca bebek içindeki kötülük duygusunu anneye-memeye- yansıtır ve kendi kötülüğünden kurtulmuş olur. Bu yansıtımlı özdeşim olarak açıklanır. Annesinin memesini dışkıyla doldurmak, sömürerek bitirmek gibi kötücül duygularını anneye yansıtır ve zulmedildiği düşüncesi oluşur. Yine zulmetme ve zulmedilme ambivalent olarak ilerlerken kötü olan memedir. Bebek henüz bu dönemde iyi meme ve kötü memeyi bütünselleştiremez. Ancak ilerleyen zamanda bu memeleri birleştirip aslında zulmedilmediğini anladığı dönemde

kendi içindeki kötülükle yüzleşir bu suçluluk duygusu ile birlikte depresif döneme işaret eder (Klein, 1957/2011).

Klein bu dönemdeki çocukların klinik açıdan anlam ifade eden bazı farklılıklarına değinmiş ve açıklama getirmiştir. Örneğin; annesinden düzenli meme alamayan çocuk bazen aç olmasına rağmen meme verildiğinde bile memeyi istememe, yeterince emmeme gibi davranışlar gösterebileceğinden bahsetmiştir. Bu durumu ilerleyen zamanlarda yeme bozukluklarıyla ilişkilendirmiştir. Ayrıca bu durum iyi meme ile kötü meme ayrımını yapamama ve meme verildiğinde de memeyi kötü görme ile ilgili bulmuştur. Bazı çocuklarda aşırı meme emme, sürekli anneyi yanında isteme durumlarını açgözlülük kavramı ile açıklamıştır (Klein, 1957/2011).

Freud nesneyi sadece dürtünün giderilmesi için bir araç olarak görmüş, nesnenin sonraki deneyimlerle anlam kazandığını açıklamış olmasına rağmen; Klein ise nesnelerin doğuştan itibaren anlamlı olduğundan bahsetmiştir. Nesnelerin içselleştirilmiş olduklarından bahsetmiştir. Ayrıca nesnenin sadece beslenme amacının ötesinde sevgi amacıyla da istendiğinden bahsetmiştir. Bunun yanında Freud'un kavram olarak ortaya attığı "mortudo" yani ölüm içgüdüğü kavramından da bahsetmiş ve bu ölüm isteğini anneye yansıtarak zulmedilme, öldürülme paranoyasına dönüştüğünden bahsetmiştir (Klein, 1957/2011).

Klein nesneyi sadece anne ile sınıflandırmamış, nesneye ulaşamadığı zamanlarda yeni nesne bulma arayışına gitmesinden bahsetmiş olup, babanın ve diğer insanların annenin ikamesi olarak görülebileceğinden de bahsetmiştir. Klein Odipal Çatışmanın aslında çocuğun oral döneminde başladığından bahsetmiştir. Ayrıca çocuğun anneye saldırganlık dürtüsünün depresif dönemde yatıştığından fakat anal-sadistik dönemde dışkılama yöntemi ile yine anneye aktarıldığından bahseder. Bu şekilde çocuk annesinin üstünü kirletmek, memeyi dışkıyla doldurmak gibi fantezilerine dönüş yapar (Klein, 1957/2011). Sonuç olarak kişi memeyi iyi meme ve kötü meme olarak böler ve kendisini meme (anne) ile özdeşleştirir. Bu şekilde kendi özelliklerini de böler. Klein sağlıklı bir kişinin bütünleştirme işlemini yapması gerektiğini savunur. Yani kişinin kişiliğindeki diğer özelliklerle de yüzleşmesi ve bunlarla bütünleşmesi gerektiğini söyler (Klein, 1957/2011).

Ayrıca Klein transferans kavramına yeni bir boyut kazandırmış olup, erken dönem nesne ilişkilerinin terapi sürecine yansımından örnekler vermiştir. Örneğin yerinde bir yorum hastayı önce memnun eder sonra da neden daha erken bu yorumun yapılmadığından bahseder, Klein bu durumun annenin memesine uzun bekleme sonucunda ulaşan bebeğin memeye yeterince sevinememesi ile ilgili olduğunu söyler. Klein kitabında daha pek çok nesne ilişkileri açısından transferans çeşitlerine örnekler verir (Klein, 1957/2011).

### **3.2.6 Ninivaggi ve Haset Duygusu Çalışmaları**

Haset duygusunun ilk ortaya çıktığı alan id ve ego ikilemidir. Bebeklik döneminde ortaya çıkan hasedin bu bilinçdışı ve zihnin katmanları arasında gerçekleşen formuna Ninivaggi “çekirdek haset (nükleer haset)” ismini vermiştir. Ninivaggi’ye göre, egonun id’e karşı duyduğu ilkel haset, tüm hasetlerin indirgenemez temelidir (2010, s.175). Ego ve id arasındaki ilişki, insanın kendisi ve diğerleriyle ilgili olan algılarını belirler. Diğer bir deyişle, id’in ego üzerindeki etkisi, egonun diğerleriyle (ötekilerle) ilişkili olarak ortaya çıkan kendilik algısı ile bağlantılıdır. Ego id’e haset edebilir ve insanlara rüyalarını unutturabilir veya onların uyku ve uyanıklık hali arasındaki bağlantılarını deforme edebilir. Bireyde süperego gelişimi başladığında, o da hasedin bu denklemi içinde yerini alır. Çok fazla eleştirel bir süperego, egonun gelişimine haset edebilir (Scott, 1975). Egonun bir yanı küçümsenirken diğer tarafı idealize edilmiştir ve bu da bireyin sağduyusunu ve fonksiyonelliğini tahrip eder. Bu, insanın kendisine olan hasedi olarak tanımlanabilir.

Ninivaggi (2010) insanın iç dünyasının haset yüzünden, kaos ve bütünleşememişlik yeri olduğunu ileri sürer ki bu kaos ve bütünleşememişlik hali de psikopatolojinin temelinde yer alan unsurlardan biridir. Terapide hasta ilerleme gösterse bile bir gelişim olmamış gibi davranabilir, zira kendiliğinin bir bölümü gelişim gösteren diğer bölüme haset eder ve bu hasedin üstesinden gelebilmek adına ilerleme gösteren yanın işlevsellik kazanmasına ket vurabilir ve iyilik halini engelleyebilir.

### **3.2.7 Bilişsel-Olgusal Kuram**

Kıskançlığa ilişkin görüşlerini bilişsel boyutta örgütlemek isteyen araştırmacıların (ör. , Hupka, 1981; Mathes, 1991; Mathes, 1992; White, 1981)

yaklaşımlarını Lazarus'un Bilişsel-Olgusal Kuramı'nı kıskançlığa uyarlayarak (Cognitive-Phenomenological Theory) somutlaştırdıkları görülmektedir. Bu nedenle, öncelikle Lazarus'un kuramından genel olarak söz edilecek, ardından kıskançlıkla ilişkisi bağlamında bilişsel yaklaşım ele alınacaktır.

### Lazarus'un Bilişsel-Olgusal Kuramı

Lazarus (1966), bireyi "çevresinde gereksinimleri ve arzuları ile ilgili ipuçları arayan ve her girdiyi önemi ve anlamı açısından değerlendiren sorgulayıcı bir organizma" olarak tanımlamaktadır. İnsanların içinde buldukları durumu sürekli ve aşamalı bir şekilde değerlendirdikleri varsayımından hareketle oluşturulan kuramda, olaylar karşısında, *birincil değerlendirme*, *ikincil değerlendirme* ve *yeniden değerlendirme* olmak üzere üç ayrı aşamada değerlendirmenin yapıldığı ileri sürülmektedir.

*Birincil değerlendirmede*, birey içinde bulunduğu durumu, *iyilik hali (wellness)* bakımından ele alır. İçinde bulunulan durum bireyin iyilik hali açısından, "ilişkisiz", "olumlu/ılımlı" ya da "stres verici" olabilir. İlişkisiz durumların bireyin iyilik hali üzerinde herhangi bir etkisi yoktur, olumlu/ılımlı durumlar bireyin iyilik halini arttırır. Stres verici olanlarsa zarar, kayıp, korku ve başkaldırı duygularına yol açabilir (Lazarus, Kanner ve Folkman, 1980).

İçinde bulunulan durum stres vericiyse, ikincil değerlendirmeye geçilir. *İkincil değerlendirme*, durumla baş etmede işe yarayacak olası alternatiflerin gözden geçirilmesini içerir. Bireyin karşı karşıya olduğu tehlikenin büyüklüğü, stres kaynağıyla ne kadar etkili olarak başa çıktığına bağlıdır.

Baş etme davranışları, *dışsal* (dış koşulları değiştirme amacı güden) ya da *içsel* (bireyin içsel değişimini hedefleyen) olabilir. İçsel baş etme davranışına örnek olarak savunma mekanizmalarının kullanımı verilebilir.

*Yeniden değerlendirme*, başa çıkma davranışı ardından, koşulları yeniden gözden geçirmeyi gerektirir. Bu değerlendirme, olayın artık stres verici olmaktan çıktığına, önemsiz ya da olumlu-ılımlı olduğuna işaret ediyorsa birey başka sorunlara ve çözüm yollarına geçer. Ancak, yeniden değerlendirme olayın hala stres verici olduğunu gösteriyorsa yeni bir çözüm yolu seçilir ve eyleme geçirilir. Bu süreç, olayın stres verici olmaktan çıktığına işaret edinceye kadar sürer.

Birincil değerlendirme durumun ilişkisiz olduğunu gösteriyorsa, birey çok az duygusal tepki verecek; olumlu-ılımlı olduğuna işaret ediyorsa, olumlu duygular yaşayacak; stres verici olduğunu söylediğinde ise olumsuz duygularla yüzleşecektir. Eğer ikincil değerlendirmede işe yarar bir çözüm yolu bulunabilirse bu olumsuz duygular ortadan kalkacak; bulunamazsa ikincil değerlendirme sonunda da olumsuz duygular devam edecektir. Benzer şekilde, durumun artık stres verici olmadığını düşündürüyorsa, olumsuz duygular bu evrede de ortadan kalkabilir; tersi söz konusu olduğunda ise devam edecektir.

### **3.2.8 Kıskançlık ve Bilişsel-Olgusal Kuram**

Bu kuramı kıskançlığa ilişkin açıklamalarında temel alan ilk araştırmacı olan White (1981a, b), kıskançlığı tetikleyen temel etmenin bireyin eşini bir rakibe kaptırması (ya da öyle olacağına inanması) olduğunu ileri sürmektedir. Bu nedenle, kuram kıskançlığa uyarlandığında bireyin (B), eşinin (E) ve rakibinin (R) oluşturduğu bir üçgen (B-E-R üçgeni) ortaya çıkmaktadır.

#### **B-E-R ÜÇGENİ**

Bu üçgende, birey eşini elinden almaya çalışan bir rakiple karşı karşıyadır. Çoğu durumda, B'nin E üzerinde R'den daha çok hakkı vardır. Ancak, sıra dışı durumlar da söz konusu olabilir (ör., R E'yi, E B ile evli bile olsa, daha önceden tanıyor olabilir). White (1981d), eğer, E üzerinde hak sahibi olma bakımından bir eşitlik söz konusuysa, bu durumun kıskançlık değil bir yarışma olarak değerlendirilebileceğini ileri sürmektedir. E üzerinde R'nin B'den daha çok hakkı varsa, B'nin yaşadığı durum "romantik haset"tir, çünkü B R'nin sahip olduğu bir şeye sahip olmak istemektedir.

### **3.2.9 Sosyal Mübadele Kuramı**

Sosyal Mübadele Kurumları'nda bireyin davranışlarına yönelik geniş çaplı bir yaklaşımdan hareket edilmekte ve böylece ilişkinin sağlanması ve sürdürülmesi noktasında ilişkiden elde edilen kazanımların önemli derecede fayda sağladığı savunulmaktadır (Buunk, 1997; Rusbult, 1983).

Kişi, kazanım sağlamak için diğer tarafa ödüller sunmakta ve kazandığı ödüller için yaptığı fedakârlıkların kazandıklarının üstüne çıkıp çıkmadığını ölçmektedir. Her iki tarafın çabalarıyla geliştirilen ilişki, kişilerin karşılıklı

olarak elde ettiği neticeler (cezalar ve ödüller) birbirine yakın olduğu müddetçe daha tatmin edici olmaktadır. İlişkinin ilk zamanlarında kişiler karşılıklı olarak birbirlerine daha özgeci şekilde yaklaşmakta, karşılıksız bir şekilde ödüllendirici davranmaktadırlar (Mills ve Clark, 1982; Erber ve Erber, 2001). Yinede daha iyi neticeler elde etmeye yardımcı olacak farklı yollarda göz ardı edilmemelidir. İlişkide zamanla, çiftlerin elde ettiği neticeler eşit seviyelerde ve karşılıklı olmaya başlamakta, ortak kazanımların gerçekleştiği bu süreçte birinin mutluluğu diğeri içinde bir mutluluk sebebi olmakta ve ödüller karşılıklı hale gelmektedir (Buunk,1991).

Sosyal Mübadele Kuramlarına incelendiğinde Thibaut ve Kelley'nin *Karşılıklı Bağımlılık Kuramı*'nın en çok dikkat çeken kuramların başında geldiğini görmekteyiz. Thibaut ve Kelley, bireylerin daha çok kendilerini ödüllendirenlere yakınlık hissettikleri düşüncesinden hareket ederek ikili ilişkiler doğrultusunda karşılıklı bağımlılığı ele almışlardır (Hovardaoğlu, 1996).

Thibaut ve Kelley'e göre, insanlar ilişkilerinde çoğunlukla yüksek düzeylerde *ödül* (haz ve doyum) ve buna karşılık düşük *bedel* (kişinin verimine olumsuz şekilde etkileyen etkenler) arayışı içindedirler. Ödül ve bedel ilişkisiyle beraber kuramın dikkat çektiği bir diğerkavramda aslında çokça üzerinde durulan ve dikkat çekilen, bedel ile ödül arasındaki ayrımı ortaya koyan sonuçtur (Akt.: Azizoğlu-Binici ve Hovardaoğlu, 1996).

Thibaut ve Kelley'nin geliştirmiş olduğu bu kuram, aslında karşılıklı bağımlılık kavramını ayrıntılarıyla açıklamak ve ilgili süreçleri ortaya koymak için oluşturulmuş bir modeldir. Kuramcılar, bahsettiğimiz bu modeli "*Grupların Sosyal Psikolojisi (The social psychology of groups)*" adlı eserlerinde ayrıntılı olarak açıklamışlardır. Her ne kadar geliştirdikleri kuramın "Sosyal Mübadele Kuramı" olarak ifade edilmesini olumlu karşılamasalar da, bu kuram literatürde sosyal mübadele kuramlarının en çok dikkat çekenini olarak yerini almıştır (Buunk, 1991).

#### *Sosyal Mübadele Kuramı'nın Kıskançlığa Uyarlanması*

Buunk (1991), kıskançlık üzerine yaptığı araştırmalardan elde ettiği sonuçları Thibaut ve Kelley'nin kuramı çerçevesinde örgütleyerek ilgili çalışmalara yeni bir açılım getirmiştir.

Sosyal Mübadele Kuramlarına bakıldığında, en çok haz çiftlerin ilişkileri haricinde ki faaliyetlerini kendileri belirleme özgürlüğüne sahip olduklarında yaşanmaktadır. (ör: bir kutlamada başka biriyle zaman geçirebilme arkadaş olabilmek) (Buunk, 1997). Fakat bu durum genellikle uzun süre devam etmemekte, bir müddet sonra kıskançlık ortaya kendini göstermekte, ilişki harici faaliyetlere daha çok ihtiyaç duyan ve bu ihtiyacını gideren kişi daha düşük düzeyde kıskançlık duyarken diğer kişi kıskançlığın esiri olmaktadır (Buunk; 1981, 1982, 1988).

Aynı zamanda, Karşılıklı Bağımlılık Kuramı etkisi altında yapılan araştırmalarda, kıskançlığın genellikle “ilişkinin özellikleri” açısından yaklaşılarak yapıldığı görülmektedir. İlişkinin neticelerini dikkate aldığımızda, kıskançlıkla ilişkinin ödüllendiriciliği ve buna bağlı olarak doyuruculuğu ile alakalı ılımlı bir ilişkinin olması söz konusudur. İlişkinin doyuruculuğu ve bununla alakalı diğer olumlu özellikleri ile kıskançlık arasındaki yönelik veriler birbirleriyle çelişir (Buunk,1981, 1986; Hansen, 1983; Hansen 1985a).

Karşılıklı Bağımlılık Kuramı çerçevesinde bakıldığında, kıskançlığın yeğlinliği çiftlerin ilişkisel bakımdan bağımlılık düzeyi ile yakından ilişkilidir. Eşlerde ilişkisel bağımlılığı daha yüksek seviyede olan kişi, kaybedecek şeyi diğer kişiye göre daha çok olan eştir (Brehm, 1992; Buunk ve Bringle, 1987). Literatüre bakıldığında bağımlılıkla kıskançlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamış çok sayıda çalışma karşımıza çıkıyor. Örneğin, Mathes ve Severa (1981) yapmış olduğu çalışmada düşük düzeyde bağımlı olan ve ilişki dışı başka etkinliklere katılabilen çiftlerin daha az kıskançlık hissine kapıldıkları belirlenmiştir.

Kurama göre kişilerin kendilerinin ve eşlerinin menfaatlerini ne denli dikkate aldıkları oldukça önemli bir durumdur. İlişkisel meselelerle başa çıkma teknikleri çoğunlukla bu duruma bağlıdır. Bu teknikler beş başlık altında incelenebilir (Buunk, 1997):

1. *Saldırganlık*; Çoğunlukla kişinin şahsi istek ve menfaatlerinin eşininkilerden tamamiyle farklı olduğunu düşünen ve eşinin duygularına ilgisiz kalıp saygı göstermeyenlerin başvurduğu seçenek,
2. *Kaçınma*; İçinde bulunulan çevreden en kısa zamanda uzaklaşmayı seçme,

konuyu konuşmaktan uzak durma,

3. *Uzlaşma*; Anlaşma ve uzlaşma yoluna gitme, çözüm arama,
4. *Yatıştırma*; Meseleleri örtbas etme, olumsuz duyguları görmezden gelme,
5. *Sorun çözme*; Sorunu açıkça konuşarak ifade etme ve soruna neden olan şeyleri araştırma yanlış anlamalara mahal vermeme, açık olma.

Fitzpatrick'in (1984), özellikle yakın ilişkilerde ortaya çıkan sorunları çözme amacıyla oluşturduğu sınıflandırma şeması literatürde fazlaca kabul gören sınıflandırmalardan başında gelir. Burada, yukarıdaki sınıflandırmada bahsedilen kaçınma ve yatıştırma sadece *kaçınma* olarak, saldırganlık *kavga etme kavramı* ile uzlaşma ve sorun çözme ise sadece *işbirliği* kavramı adı altında ifade edilmektedir (Buunk, 1997).

Tatmin edici bir ilişkide bir eşlerin her birinin menfaatlerini gözetmesi beklenen bir yaklaşımdır. Eşler herhangi bir sorunla karşılaştığında ise işbirliği içinde mevcut meseleyi uzlaşma ve sorun çözme yöntemlerini kullanarak sonuçlandırmaları beklenir. Fakat sorunun merkezinde kıskançlığı sebep olacak bir aldatma söz konusu olduğunda, öfke ortaya çıkmakta ve işbirliği sonlanmaktadır. Bu durumda saldırgan davranışlar ise en çok başvurulan çözüm yollarından biri olmaktadır (Buunk, 1986). Aynı zamanda, ilişkinin temel dinamiklerinden bağımsız olarak, baş etme yollarında diğerlerine göre en az başvurulan yöntem *işbirliği* olmakta, bakıldığında kıskançlıkla *saldırganlık* arasında olumlu bir ilişki görülmekte ancak, *işbirliği* arasında tam tersi olumsuz bir ilişki kendini göstermektedir (Buunk,1997).

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, kıskançlığın sebeplerinden baş etme yöntemlerine varıncaya kadar, birçok görgül araştırmaya önyak olup, rehberlik etmiştir.

### **3.2.10 Transaksiyonel Yaklaşım**

Transaksiyonel Yaklaşım kıskançlık ile ilgili yapılan çalışmalara farklı bir bakış açısı getirmiştir. Bu yaklaşıma göre kıskançlık hissini ortaya çıkaran tek bir koşuldan bahsetmek mümkün değildir (Bringle, 1991; Bringle, 1995). Kıskançlık, kültürel etkilerden bağımsız olarak düşünülemez. İnsanlar ilişkilerine yönelik fikirlerini ve almış oldukları kararlarını sosyal çevrelerinin



etkisi altında yapılandırırılar. İnsanların ihtiyaçları, arzuları, inançları, özellikleri ve yaşantıları toplumsal çevreyle ilişkileri noktasında kıskançlığı ortaya koyar. Kişiyile toplumsal çevresi arasındaki ilişki, kişinin olaylara karşı algısını etkiler. Bunun sonucu olarak kendini gösteren birey ve uyarıcının özellikleri de sonucu belirler (Bringle, 1991).

Bringle ve Buunk (1985) kıskançlığı, daha önce de belirtildiği gibi “insanın süregelen ya da önceden var olan eşiyile ilişkisindeki üçüncü bir bireyin ilişkisinden (bu ilişki hayal veya gerçek olabilir) dolayı doğan, nahoş bir duygusal tepki” olarak ifade etmektedir. Kıskançlığa neden olan bu “üçüncü şahıs” kıskançlığı tetikleyen bir hemcinsin olabileceği gibi (örneğin, bir erkek için karısının yakın olduğu bir diğer erkek) aile içinden biri veya yakın bir arkadaş da olabilir.

Transaksiyonel Yaklaşımın bakış açısına göre, kıskançlık, üçüncü bir şahıs ile kurulan ilişki kişinin ilişkisel anlamda ödülünü olumsuz yönde etkilerse ya da kaybetme riski söz konusu olursa ortaya çıkar. Aynı zamanda çoğu yaklaşımda üstünde durulan “ kişinin eşini kaybetme korkusu”nun da kıskançlığın temel sebeplerinden biri olduğu, fakat sadece bu sebepten bahsedilemeyeceği savunulmaktadır. İlişkiye karşı oluşan riskler, yalnızca eşin ve ilişkinin kaybıyla değil, daha birçok kayıpla kendini gösterebilir. Bu kayıplar, zaman, ilişki, mevki, yetersizlik algısı, duygu durumunda ki olumsuzluk, bireyin eşine duyduğu nefret gibi daha birçok alana yayılabilmektedir (Bringle, 1995).

Aynı zamanda Transaksiyonel Yaklaşım’a göre kıskançlık sadece romantik kıskançlıkla açıklanamaz. Çünkü bireylerin, aile ve arkadaşlık ilişkilerinde de kıskançlık yaşanabilmektedir. Sadece romantik kıskançlık, diğer ilişki türlerinde kendini gösteren kıskançlık türlerine göre daha yoğun, stresli, karmaşık ve belirgindir.

#### *Bağlanma, Güvensizlik Duygusu ve Uyarılabilirliğin Etkileri*

Transaksiyonel Yaklaşım, kıskançlığın temelinde üç ana değişken olduğunu ileri sürmüştür. Bu değişkenler bağlanma, uyarılabilirlik ve güvensizlik duygusudur. Bu değişkenlerden hiçbiri kendi başına kıskançlık duygusunun oluşması için yeterli görülmemektedir, kıskançlık duygusunun kendini göstermesi için üç değişkeninde bir arada olması gerekmektedir. Aynı zamanda, değişkenlerin her

birinde ortaya çıkan artış kıskançlık yoğunluğunda ve sıklığında da bir artışa sebep olmaktadır.

Üstünde durulan bir başka nokta da, bu değişkenlerin *ilişki, birey ve koşul* üçlüsünün etkisi altında olduğudur.

Kıskançlığın temel şartlarından biri olarak görülen *bağlanma* (commitment), Transaksiyonel Yaklaşım'da karşılıklı bağımlılık (interdependence) olarak ele alınır ve değerlendirilir (Bringle ve Buunk, 1985). Kıskançlık oluşmadan önce, kişi yatırım gerektiren bir ilişki sürdürmeye başlamıştır, ileride karşılaşacağı ilişki sonuçları ile ilgili bazı beklentileri bulunmaktadır, bundan dolayı ilişki riske girer ya da biterse olası bazı kayıplarla karşı karşıya kalması muhtemeldir. Mevcut yatırım ve sonuçlara bakımından beklenti artmaya başladıkça bağlanma artmakta, bağlanma arttıkça da kıskançlığa sebep olan durumlara karşı ortaya konan tepkilerin şiddeti artmaktadır (Bringle, 1991).

*Güvensizlik duygusu* (insecurity), temelde eşlerin ilişkiye bağlılık noktasında oluşan algılarıyla ilgilidir. İlişkisel sonuçların sürekliliği noktasında ortaya çıkan bağlılığa yönelik belirsizlikler söz konusu olduğunda kıskançlık başlar. Bağlanma sorunu daha önce de bahsettiğimiz gibi tek başına kıskançlığa neden olmaz, güvensizlik duygusu gibi ona eşlik eden duygular olmalıdır, aynı zamanda, güvensizlik duygusu her ilişkide az veya çok kendini göstermektedir. Eşin ilişkiye bağlılık düzeyi ve yatırımları azaldıkça güvensizlikte doğru orantılı olarak artmaktadır (Erber ve Erber, 2001).

*Uyarılabilirlik* (arousability) kıskançlığı harekete geçiren durumlara yönelik ortaya konan duygusal tepkilerin yoğunluğunu arttıran, uyarılmaya yatkınlık olarak kullanılmaktadır. Bahsedilen bu yatkınlık, tetikleyicilere karşı verilen tepkilerle eşliğinde, aynı zamanda ileriye dönük bilişsel değişimlere de sebep olmaktadır (Bringle, 1995).

#### *Transaksiyonel Yaklaşım'a Göre Kıskançlığın Sınıflandırılması*

Transaksiyonel Yaklaşım geliştirmiş olduğu farklı bakış açıları ile kıskançlıkla ilgili yapılan çalışmalara olumlu katkılar sağlamıştır. Transaksiyonel Yaklaşımına göre kıskançlık içsel ve dışsal değişkenler arasında meydana gelen etkileşimin bir sonucu olarak ortaya çıkar (Bringle, 1991).

Fakat bahsettiğimiz içsel ve dışsal değişkenler, kıskançlık durumlarında ortaya çıkan tepkileri belirlemede çoğu zaman eşit düzeyde etkili değildir. Bu etkililik derecesi bireyden bireye değişkenlik göstermektedir. İşte tam da bu sebepten Transaksiyonel Yaklaşım'da kıskançlık iki farklı başlık altında ele alınmaktadır; Bunlar, *kuşkucu* ve *tepkisel kıskançlıktır*(*suspicious and reactive jealousy*) (Bringle, 1995; Buunk, 1997; Pfeiffer & Wong, 1989).

*Kuşkucu kıskançlıkta* ortaya çıkan tepkiler genelde içsel değişkenleri belirler. Kaygı, üzüntü, kuşku ve öfke daha bariz bir şekilde kendini gösterir. Birey eşine karşı yoğun bir güvensizlik duygusu içindedir ve sanki kişi kıskançlığına sebep olacak koşul arayışındadır; eşin ortaya koyduğu davranışlar sürekli takip edilir, açığı aranır. Bulunan en ufak bir açıkta, ortada önemli sebepler olmasa bile yoğun ve aşırı tepkiler ortaya konur.

*Tepkisel kıskançlıkta* ise tepkileri belirleyen çoğunlukla dışsal değişkenlerdir. Tepkisel kıskançlık durumları, ilişkinin gerçekten zarar gördüğü ve ilişkiden sağlanan doyumun kayda değer bir oranda azaldığı sıra dışı durumlarda ortaya çıkan kıskançlık durumudur.

Görüldüğü üzere incelenen kuramsal yaklaşımlarda kıskançlık, haset ve imrenme duygularının aralarında ki farklılıklar ve iç dinamikleri açıklanmaya çalışılmıştır. Bu açıklamalardan sonra, izleyen alt bölümde, kuramsal veriler doğrultusunda, yapılmış olan çalışmalar değerlendirilmiştir.

#### 4 GEREÇ VE YÖNTEMLER

Haset, kıskançlık ve imrenme gibi duyguların ayrıştırılmasına için alan araştırmasına yer verilmiştir. Araştırma kapsamı içerisinde bireyler üzerinde haset kıskançlık ve imrenme duyguların ne ifade ettiği ve etkileri ortaya konacaktır. Yapılan alan çalışması doğrultusunda mülakat yöntemi kullanılmıştır. Mülakat soruları ise;

1. Duygularınızın oluşmasını ve ortaya çıkmasını etkileyen etkenler nelerdir? (İkili ilişkiler, çevre, biliş, yaşanan olaylar vb.) Kısaca bahsediniz.
2. Duygularınızı nasıl ifade edersiniz?
3. Sizce kıskançlık ve haset duyguları arasında ne gibi farklılıklar vardır?
4. Sizce imrenme duygusunu kıskançlık duygusundan ayıran özellikler nelerdir?
5. Çalıştığınız kurumda sizinle aynı pozisyonda çalışan iş arkadaşınızın, sizden iki kat fazla ücret aldığını öğrendiğinizde, ne hissederdiniz?
6. Elde etmeyi arzuladığınız şeylere, çevrenizde bulunan diğer insanların sahip olduğunu görünce ne hissedersiniz ve davranışsal olarak ne yaparsınız? (Kıskançlık, haset ve imrenme vb.)
7. Birlikte olduğunuz partnerinizin, katıldığınız bir partide karşı cinsten başka birileriyle yakınlaştığını gördüğünüzde ne hissedersiniz ve davranışsal olarak ne yaparsınız?
8. Haset, kıskançlık ve imrenme duygularının günlük hayatınıza olumlu ve olumsuz etkileri nelerdir? Her duygu için ayrı ayrı olmak üzere kısaca bahsediniz.
9. Haset, kıskançlık ve imrenme duygularının olumsuz etkileriyle başa çıkmak için neler yaparsınız

#### **4.1 Mülakat Sorularını Oluşturma**

Kıskançlık, haset, imrenme duygularının ayrıştırılması üzerine hiç bir çalışma yapılmamış olması, hatta haset ile ilgili bir ölçek bulunmaması ve imrenme ile ilgili bir ölçek bulunmaması mülakat soruları oluştururken özgün bir çalışma yapılmasına sebep olmuştur.

Kıskançlık konusunda çeşitli ölçekler incelenerek ve sadece esinlenerek çeşitli mülakat soruları oluşturulmuştur. Bu sorular oluştururken amaç katılımcıların kendi duyguları, kıskançlık, haset ve imrenme duyguları hakkında ne derece bilgi sahibi oldukları, bu kavramları birbirinden ayırt edip edemedikleri, kendilerini nasıl etkilediği ve nasıl tepki verdikleri ölçülmeye çalışılmıştır.

Sorular ilgili literatür taranarak hazırlanmıştır. Daha sonra ilk adımda bu sorular 30 kişiye uygulanmıştır. (15 k/15 e) bu 30 kişiden gelen geri dönüşler ile mülakat soruları yeniden şekillenmiştir. İkinci aşamada, yeniden şekillenen sorular farklı 30 kişiye tekrar uygulanmıştır, Bu uygulamalar sonucunda mülakat soruları son şeklini almıştır.

Sorular kıskançlık ve haset duygularının farklılığı üzerine odaklanmıştır. Bu duygular kariyer ve flört ilişkileri bağlamında katılımcılara sorulmuştur.

##### **4.1.1 Araştırmanın İçeriği**

Araştırma örneklem grubu olan rastgele seçilmiş üniversite mezunu eşit sayıda 15 kadın ve 15 erkek olmak üzere toplam 30 yetişkini kapsayacak şekilde yapılmıştır. Yapılan mülakat değerlendirmesine göre elde edilmiş olan bilgiler kuramsal altyapı ile bütünleştirilerek aktarılmıştır..

Kıskançlık, haset ve imrenme duyguları hayatın her alanına etki etmiş bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, toplumsal yaşam içerisinde yaşayan insanların büyük bir çoğunluğu bu duyguyu yaşamakta ve hayatına tatbik etmektedir. Bu doğrultuda belirlenmiş olunan mülakat gurubuna yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiştir.

##### **4.1.2 Varsayımı ve Sınırları**

Araştırmamız belirlemiş olduğumuz rastgele seçilmiş kişiler üzerinde yapılan mülakat çalışması neticesinde ortaya çıkmıştır. Araştırman üç bölümden

oluşmaktadır. Araştırmanın giriş bölümünde, duygu kavramı ele alınmıştır. İkinci bölümünde kıskançlık, haset ve imrenme duygularına yönelik kavramsal bilgiler verildikten sonra, üçüncü bölüm olan uygulama kısmında alan araştırması sonucunda elde edilen bulgulara, sonuç ve önerilere yer verilecektir. Bu kapsam çerçevesinde araştırmanın amacına ulaşabilmesi için bazı sınırlamalar yapılmıştır:

#### **4.1.3 Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini rastgele seçilen eşit sayıda ki kadın ve erkek üniversite mezunu kişilerden oluşmaktadır. Daha önceden belirlenmiş olan sorular kişilere yöneltilerek, alınan cevapların ayrıntılı analizi ile aktarımı yapılacaktır.

#### **4.1.4 Araştırma (Mülakat Verileri)**

İlk iki bölümde ayrıntılı olarak değerlendirmeye ve bilgi vermeye çalıştığımız kıskançlık, haset ve imrenme kavramlarına yönelik duyguların kişiler açısından nasıl değerlendirildiği ve ne anlam ifade ettiği araştırılmıştır.

Mülakata katılan kişilere birer numara vererek, K ile kadın, E ile Erkek katılımcı belirtilmiştir. Her bir soru için tüm katılımcıların cevapları numara sırasına göre ayrı ayrı belirtilmiştir.

## 5 ARAŞTIRMA VE BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmanın bu bölümünde, kıskançlık, haset ve imrenme duygularının kişiler bazında, anlamsal olarak nasıl karşılık gördüğü ve nasıl ayrıştığını incelemek için mülakat yapılmıştır. Elde edilmiş olunan bilgilerin aktarımı yapılarak, konu ile ilgili somut ve soyut veriler paylaşılmaya çalışılacaktır.

**1.Duygularınızın oluşmasını ve ortaya çıkmasını etkileyen etkenler nelerdir? (İkili ilişkiler, çevre, biliş, yaşanan olaylar vb.) Kısaca bahsediniz.**

K.1-Karşımdaki kişilerin beklentimi karşılamaması duygularımın oluşmasında önemli bir etkindir. Yani kısaca ikili ilişkiler.

K.2-İkili ilişkilerde doğru anlaşılmadığımı hissettiğim anlarda kendimi doğru ifade etmeye çalışırken farkı duygulara geçiş yaşıyorum.

K.3-Yaşanılan olaylar

K.4- İkili ilişkilerde yaşanan tecrübeler, çevre ve aile içinde yapılan kıyaslamalar.

K.5- Duygularım etrafımdaki ortamdan etkileniyor en fazla. Daha sonra ikili ilişkiler.

K.6- İkili ilişkiler ve de yaşanan olaylar duyguların oluşmasını ortaya çıkarır. Benim genelde duygularım arasında ani geçişler olur yani bir anda çok hüzünlenebilir ve de bir anda tekrar neşelenebilirim. Bu hem içinde bulunduğum ortam hem de etrafımdaki kişilerle oluşan etkileşimdi.

K.7-Yaşanan olaylar.

K.8-Ruhsal durumum, yaşadığım ortam, gördüğüm ve yaşadığım olaylar, geçmişteki ü,-yaşantım, dini inancım tabi birde karşımdaki insanın tutumu vb. durumlardan etkilenirim.

K.9-Yaşanılan olaylar duygularımın oluşmasını sağlıyor, bu yaşadığım olayların benim ruhumda bıraktığı izler iyi kötü duygular oluşturuyor.

K.10-İnsanların tutum ve niyetleri, çevre şartları.

K.11-Duygularımın oluşmasını ortaya çıkmasını yaşanan olaylar etkiler. Aslında ikili ilişkilerin, çevrenin, yaşanan olayların, ruh halimizin biliş durumumuzun hepsinin etkileşimiyle duygular ortaya çıkar.

K.12-Duygularımın oluşmasını genellikle yaşanan olayların nedeni etkiler.

K.13-Gün içinde başıma gelen olaylar doğrultusunda ya g ün kendimi çok iyi hissederim ya da çok kötü bir gün geçiririm.

K.14-Başkalarının en küçük bir davranışı bile beni hemen etkiler.

K.15-Etrafımdaki insanlar, gün içinde gelişen durumlar, iş hayatımda yöneticilerimle yaşadıklarım o günkü duygularımı belirler.

E.1- Çok hassas biriyimdir. Her şey beni etkiler radyoda duyduğum bir şarkı ya da yağın yağmur.

E.2- İkili ilişkilerim ve yaşantılarım.

E.3- Duyguları sözlerimizle etkileyebildiğimiz kadar tutumlarımızla da etkileyebiliriz. Çoğu zaman duyguları etkileyen faktörler sözler değil temel tutumlardır. Eğer dinleyicilerde duygusal bir tepki ve ret oluşturursanız bu sözlerinizin de reddedilmesine yol açar. Eğer duygusal bir kabul ve iyi niyet oluşturabilirsiniz bu zayıf olan düşüncelerimizi de güçlendirir.

E.4- Çevre faktörü duygularımın ortaya çıkmasını etkileyen faktörlerdir. Çünkü çevre kendimi en rahat hissettiğim anlar oluyor.

E.5- Çevremdeki insanlarla ilişkilerim duygularımın ortaya çıkmasını etkiler

E.6- Hava durumu, açlık durumum kısaca tüm çevresel faktörler.

E.7- İçinde bulunduğum ortam, karşı karşıya olduğum durum, birlikte bulunduğum kişi veya topluluk ve bu anlarda yaşanan olayların, bu olayların çağrıştırdığı eski veya ilintili olayların etkisiyle duygularımın ortaya çıktığını düşünüyorum.

E.8- Duyguların ortaya çıkmasını ikili ilişkiler ve yaşanan olaylar etkiler.

E.9- Çocukluk yaşantıları ve yaşadığım olaylarla ilgili olumlu ve olumsuz yaklaşımlarım sonucu oluşur.



E.10- Yaşantılarım, ikili ilişkiler, olaylar (toplumsal olaylar)

E.11- Her ne kadar en çok ikili ilişkiler etkisi altında şekillense de, çevresel faktörlerinde etkisini yadsıyamam.

E.12- Duygularımı çoğunlukla çevreme yansıtmam.

E.13- etrafımla çok etkileşim içindeyim ve onların suratlarının çatık olması bile benim duygu durumumu etkiler.

E.14- O günkü fiziksel durumum ve modum, sabah nasıl uyandığım.

E.15- Bulduğum ortam.

Yukarıda verilen cevaplar duyguların nasıl ortaya çıktığı ile ilgili, katılımcıların tamamına yakınının çevre ve bu kapsamda karşımıza çıkan ikili veya çoklu ilişkilerle ortaya çıktığını vurgulamışlardır. Duyguların oluşumu noktasında yapılan araştırmaların bir kısmı da bu sonucu destekler niteliktedir. Frijda'nın (1992) duygu süreç yaklaşımı; duygusal tepkilerin çevresel etkilerle oluştuğunu; duyguların birey için olayın anlamının bilişsel yansımaları olduğunu ve duyguları etiketlemenin duyguya ilişkin değerlendirmeleri etkileyebildiğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda Lazarus(2001)ise; bireyin yaşadığı olayın ya da durumun duyguyu oluşturarak bireyin kişisel durumunu etkilediğini belirtmektedir. Birey çevreden ya da bedenden gelen çeşitli kaynaklardaki bilgiyi değerlendirmekte ve bu bilgilerin değerlendirilmesi sonucu duygu oluşmaktadır. Schacher ve Singer (1962)'da duyguların oluşumunda bilişsel süreçlere değinerek dolaylı yoldan çevrenin etkisi üzerinde durmuştur.

## **2. Duygularınızı nasıl ifade edersiniz?**

K.1- Duygularımı karşımdaki kişilere ve oradaki ortama göre ifade ederim. Eğer samimi bir arkadaşşıma kırılmışsam bunu sakın bir şekilde kendisine anlatırım. Ancak çok fazla görüşmediğim biriye konuşma gereği duymam.

K.2- Eğer mutlu pozitif bir duyguysa gülererek büyük bir heyecanda eğer kızgınlıkla ilgili bir duyguysa bağırıp ve sert tepkiler verebiliyorum.

K.3- Genelde etmem, sessiz kalmayı tercih ederim.

K.4- Olgunluk çağımdan önce, ikili ilişkilerdeki duygularımı saklamaya ve belli etmemeye çalışırdım. Bu durum bende daha da kuruntu yapmama sebep oldu.

Zamanla olgunlaşmam, tecrübelerimin birikmesi ile bu duygularımı geliştirdim ve törpüledim.

K.5- Sessiz kalmayı tercih ederim. Gerekirse sakince konuyu izah ederim. Sesimi yükselttiğim çok nadirdir.

K.6- Konuşurum ve mutlaka derdimi anlatana kadar konuşurum. Net ve kesin cümleler kurmaya çalışırım.

K.7- Konuşurum

K.8- Davranışlarımla ifade ederim genelde doğrudan karşıdakine söylemekte zorlanırım ama davranışlarımla belli ederim.

K.9- Beden dilimle ifade ederim genelde sözlü olarak ifade etmeyi pek sevmesem de duygularım beden dilime yansır.

K.10- Yüz yüze konuşarak ve davranışlar aracılığıyla.

K.11- Davranışlarımla ve kurduğum cümlelerle, konuşmalarımla ifade ederim. Daha çok davranış ve mimiklerimle ifade ederim.

K.12- En çok konuşarak ifade ederim. İkinci olarak da yazarak.

K.13-Konuşmaya gerek görmem zaten kişi veya kişilere karşı tutumumunla duygularımı belli ederim, onlarda genelde anlar.

K.14-Duygularımı belli etsende etmesen de sonuç değişmediği için, belli etmemeyi tercih ederim.

K.15-İnsanlar konuşarak anlaşır, duygularımı ifade edebilsen özellikle yüz yüze konuşmayı tercih ederim.

E.1- Pek konuşmam. Günlük yazıyorum ve duygularımı da daha çok yazarak ifade ederim.

E.2- Konuşkan biriyimdir. Çoğunlukla sözel olarak ve yüz ifadelerimle.

E.3- Öncelikle konuşmak. Bazen konuşmak yeterli olmaz ve duygu ve düşüncelerimi şarkı ya da bir sanat eserinde ifade edilebilir.

E.4- Duygularımı genellikle sözle değil de hareketlerimle ifade ederim.

E.5-Duygularımın anlaşılacağını düşünüyorsam konuşarak ifade ederim, aksi takdirde kendime saklarım.

E.6- Genellikle duygu durumumu davranışlarımla yansıtırım. Kızgınsam kaşlarım çatık ve ters olurum. Mutsuzsam içine kapanık ve uyuşuk mesela.

E.7- Duygularımı çoğunlukla sözel olarak açık biçimde ifade etme alışkanlığına sahibim, kısmen de beden dili ve mimik kullanarak ifade ederim.

E.8- Gereksiz konuşarak ifade etmem ama hareketlerimle belli ederim.

E.9- Bazen susarak, kimi zaman ise davranışlarımla duruma göre değişir.

E.10- Bol bol konuşarak.

E.11- Duygularımı çok belli etmem ve çok az insanla paylaşıyorum. Genelde hal ve hareketlerimden anlaşılır.

E.12- Duygusal bir insan olmama rağmen, duygularımı dışa vurmaya pek sevmem.

E.13-Öncelikle davranışlarımla belli ederim, anlaşılmıyorsa, karşımdaki kişi veya kişilerle yakınlık dereceme bağlı olarak sözlü ya da yazılı olarak.

E.14-Hareketlerimle belli eder ya yakınlaşır ya da uzaklaşırım.

E.15-Yansıtmam, kendi içimde yaşarım.

Yukarıda verilen cevaplara bakıldığında; 8 kişi (K3, K4 K5, K14, E1, E8, E12, E15) duygularını yansıtmayı sevmediklerini ifade etmişlerdir. 9 kişi (K8, K9, K13, E4, E6, E9, E11, E13, E14) ise duygularını çoğunlukla beden dili ya da davranış ile ifade ettiklerini belirtmişlerdir. 11 kişi (K1, K2, K6, K7, K12, K15, E2, E3, E5, E7, E10) ise konuşarak duygularını ifade ettiklerini belirtmişleridir. 2 kişi (K10, K11) hem konuşarak hem davranışlarla ifade edeceklerini belirtmiştir. 3 (K12, E1, E3) kişi sadece veya ikincil olarak yazarak kendilerini ifade ettiklerinin belirtmiştir.

Mülakatın ikinci maddesine verilen cevaplara bakıldığında; erkeklerin kadınlara oranla duygularını daha fazla sınırladıkları görülmektedir. Kadınların ise birçoğunun duygularını konuşarak, açık ve anlaşılır bir şekilde ifade etme eğilimi içinde olduğu görülmektedir. Erkeklerin ise çoğunun duygularını yazarak ya da hiç konuşmayarak bastırma yoluna gittiği görülmüştür. Duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme kültürel cinsiyet rollerinin etkisiyle farklılık gösterebilmektedir. Bugüne kadar yapılmış olan birçok nitel çalışmada,

erkeklerin kadınlara oranla duygularını sınırladıklarını göstermektedir (King ve Emmons, 1990; Kilmartin, 1994; Pennebaker, 1995; Polce-Lynch ve ark., 1998;).

### **3. Sizce kıskançlık ve haset duyguları arasında ne gibi farklılıklar vardır?**

K.1-Kıskançlığa olumlu yönde bakmak mümkün olabilir. Mesela birinin başarısını kıskanıp aynı başarıyı elde etmek için çalışılabilir. Haset duygusu başarıya ulaşan kişi için olumsuz duygulara kapılmaktır.

K.2-Sanırım kıskançlık içten gelen bir şey kötü bir niyet veya birinin kötülüğünü istemeden ortaya istemsiz çıkan bir his, bir şeyin neden kendinde de olmadığını düşünmek. Haset ise kıskanmanın daha farklı bir boyutu aklıdan kötü şeyler geçirmek ve kötü şeyler olmasını istemek hissi.

K.3- Haset, olumsuz ve yıkıcı özellikleri içinde barındıran bir duygudur ve kıskançlığın en üst boyutudur.

K.4- Haset uzun süreli, karşı tarafa da kötü niyet beslemektir. İki tarafa da daha fazla zarar verir. Sonuçları telafi edilmeyen neticeler verebilir. Kıskançlık ise zaman ile iyi yönde geliştirilebilir.

K.5- İkisi de içinde negatif duygular barındırır.

K.6- Kıskançlık da haset de yıpratıcı duygular ama haset çok daha kötü ve de uzun süre etki altında bırakan bir duygu. Kıskançlık sevdiğin kişiye ya da çok istediğin bir şeye karşı oluşan duygu iken haset tamamen olumsuz, istenmeyen kişiye ya da olaya karşı duygudur ve de uzun süre içinden atamazsın.

K.7- Kıskançlık sevdiğin insan için hissettiğin duygudur. Ama haset çok kötü ve yıpratıcı bir duygudur ve de karşısındakinin hep kötü olmasını ister.

K.8- Kıskanç insan kendisinde de o kıskandığı şey her neyse onun kendisinde de olmasını ister ama haset insan karşıdakinde kendisinde olmak isteyip de olmayan şeyin kimsede olmasını istemez.

K.9- Bana göre bir fark yoktur ikisinin de aynı duygu olduğunu düşünüyorum.

K.10- Haset duygularının daha art niyetli olduğunu düşünüyorum.

K.11- Aynı kavramlar değildir. Kıskançlık her insan da olan bir duygudur. Fakat haset duygusu daha çok çekememezlik içeren bir duygudur. Haset

duygusu kıskançlıktan daha ileri bir boyuttur. Haset duygusunun insana zarar verir daha art niyetli bir duygudur.

K.12- İnsanlar sevdiği kişi veya nesnelere karşı kıskançlık duygusu besleyebilir en çok haset duygusu daha art niyetli bir duygudur.

K.13- Bence ikiside aynıdır, bir fark yoktur.

K.14-Birbirine yakın anlamları vardır, sözlük anlamları aynı zaten. Ama toplumda kıskançlık daha kabul edilebilir hatta bazen desteklenirken, hasetin varlığı olumsuz karşılanan bir duygudur.

K.15-İkisi de aynıdır, arasında fark yoktur.

E.1- Bence her insan başka bir insanı kıskanabilir. Ama haset duygusu kulağa daha nahoş ve kötü geliyor.

E.2- Hasette düşmanlık besleme, kıskançlıkta da özenme durumu olduğunu düşünüyorum.

E.3- Kıskançlık sevgi nesnesine sahip olmayı ve rakibin ortadan kaldırılmasını amaçlarken, haset bizzat sevgi nesnesine yönelir ve onun iyi özelliklerini elde etmek ister. Kıskançlık yapıcı sonuçlar da yaratabilen bir duygu iken haset her zaman yıkıcı nitelikler taşır. Kıskançlık hasete göre daha üst düzey bir duygudur.

E.4- Bana göre hiçbir fark yoktur ikisi de sonuçta aynı yere varmaktadır.

E.5- Bence haset kıskançlığa göre içinde daha çok kötülük barındıran bir duygudur.

E.6- Bilmiyorum. Çünkü ben günlük hayatta çoğunlukla kıskançlık kelimesini kullanırım, bazen de haset ama bunları ayrı ayrı yerlerde değil birbirinin yerine kullanırım.

E.7- Kıskançlık bence özünde bir güven eksikliğidir. Şöyle ki; kendine güvenmeyen kişi, başkasında bulunan ancak kendisinde bulunmayan bir şeyi edinerek ona sahip olan kişinin gördüğü ilgiyi (saygıyı, değeri vs.) görebileceği duygusu taşıyorsa bu durum kıskançlıktır. Kişi elde etmek istediği şeyi karşısındakinin kaybetmesini arzulamaz. Ancak kişi elde etmek istediği şeyleri “onda olmasın, yalnızca bende olsun” düşüncesiyle istiyorsa bu haset etmektir.

E.8- Kıskançlık sevdiğin birine beslenen duygudur, haset sevmediğine beslenir.

E.9- Bana göre haset kıskançlığa göre daha kurgulu gerçekleşen ve içinde aşırı hırs barındıran duygudur.

E.10- Kıskançlık; eşini, sevdiğini paylaşamamaktır. Haset; bende olsun başkasında olmasındır.

E.11- Bence aralarında çok bir fark yoktur.

E.12- Aralarında ki farkı tam olarak bilmesem de haset bana daha olumsuz bir duygu olarak gelmektedir.

E.13-İki kelime de birbirinin yerine rahatlıkla kullanılıyor. Bir fark yoktur.

E.14-Bu konuyu hiç düşünmemiştim, sorulduğuna göre bir fark var ama ikisi de birbirinin yerine kullanıldığına göre anlamları birbirinden çok uzak olmasa gerek. Fark varsa bile muhtemelen küçük bir farktır.

E.15-Ben ikisinin arasında bir fark göremiyorum. İkisi de olumsuz ve dile getirdiğinde hoş karşılanmayan duygular.

Yukarıda verilen cevaplara göre Haset ve Kıskançlık arasındaki ayrımı 3 kişi (E3, E7, E10) kuramsal alt yapıya paralel şekilde ortaya koymuştur. Yaklaşık 8 kişi (K9, K14, K15, E4, E6, E11, E13, E15) arada bir fark olmadığını belirtmiştir. Geriye kalan 19 kişinin ise arada ki farkı yanlış bildikleri yada hiç bilmediklerini anlaşılmıştır.

Bu katılımcılardan 3 katılımcının açıklamalarına baktığımızda kıskançlıkla haset arasında ki fark Van de Ven arkadaşlarının açıklamalarına eşdeğer şekillerde ifade etmişlerdir. Van de Ven (2011) Bireyin kendi sahip olmadığı ve olamadığı bir şeye başka birinin sahip olduğunu bilmek hasete neden olurken, insanın temelde sahip olduğu bir şeyi başkasına kaptırma korkusu neticesinde kıskançlık duygusunun ortaya çıktığını ifade etmiştir.

Diğer 19 katılımcı ise genel olarak haset duygusu ile kıskançlık arasında ki ayrımı; hasetin kıskançlığa göre daha olumsuz daha yoğun ve kötücül bir duygu olduğunu söyleyerek ifade etmişlerdir. Kim ve Smith (2007), katılımcılarında ifade ettiği üzere hasetin genel anlamda hoş olmayan bir duygu olarak ifade edildiğini, aynı zamanda çoğu durumlarda düşmanca davranış ve kin gibi olumsuz duygu ve davranışları ortaya çıkardığını ileri sürmüştür. Fakat yapılan

araştırmalar sonucu haset ve kıskançlık arasındaki asıl fark haset durumu iki kişi arasında gerçekteşirken, kıskançlık durumunun üç kişiyi içine alan bir durum olmasıdır. (Pines, 1998; LaFollette, 1996;Friday, 2000;Brehm, 1992; Salovey ve Rodin, 1989). Spielman (1971) diğer kuramcılarının ve katılımcıların aksine haset ile kıskançlık arasındaki farkı, kıskançlık hissini daha yoğun olduğunu söyleyerek belirtmiştir.

#### **4. Sizce imrenme duygusunu kıskançlık duygusundan ayıran özellikler nelerdir?**

K.1-İmrenme duygusu kişide görülen olumlu yönleri benimseyip buna sahip olmaya çalışmaktır. Kıskançlık ise daha çok durumu hazmedemeyip hırsla dönüştürmektir.

K.2-Kıskançlık onda var bende neden yok duygusu. İmrenme ise keşke bende de olsa duygusu sanırım.

K.3- İmrenmek sözcüğünde olumluluk var, kıskançlık duygusunda olumsuzluk var.

K.4- İmrenme: sahip olmadığın bir şeye sahip olma arzusudur.

Kıskançlık: Sahip olduğun halde başkasının sahip olduğunu da sahip olmaktır diye kendimce ayırabilirim.

K.5-İmrenmek doğaldır. Kıskançlık nefesine hakim olamamaktır.

K.6- İmrenmek itici güç olabilir insan hayatında bende de yapsam, benim de olsa gibi pozitif yönde bir atılım oluşturabilir. Oysaki haset tam tersine negatif bir duygudur ve de tamamen o kötü olsun ve neden onun oldu gibi tersine duygularla insanın içinde işler ve mutsuz eder.

K.7- İmrenme duygusu kötü bir duygu değildir. İmrenme özel bir şeye duyulan hevestir. Kıskançlık ise sevdiğini paylaşamamaktır.

K.8- İmrenen insan karşıdakinde olmasından mutludur ve keşke bende de olsa der ama karşıdakinde de olmasından rahatsız olmaz hasetlik duygusu taşıyan karşısındakine yakıştırmaz sadece kendisinde olmasını ister.

K.9- İmrenme kıskançlığın bir alt basamağıdır, kişi karşıdakinin sahip olduğu şeylere imrenerek kendisindeki kıskançlık duygusunu ortaya çıkarır.

K.10- İmrenme duygusunun sonuçları daha olumlu olur.

K.11- İmrenme kıskançlık kadar yoğun bir duygu değildir.

K.12- İmrenme başkasını da olan bir özelliği kendinde istemedir. Kıskançlık ise kendinde olmamasından dolayı yakınmadır.

K.13-İmrenme kendinde olmayan özel birşeye olan ilgi alakayken, kıskançlık 'neden bende yok' düşüncesinin hakim olduğu durumdur.

K.14-İmrenme daha hafif herkesin hissedebileceği bir duygudur. Kıskançlık duygusu kişiye rahatsızlık verir. Anlamları yakındır.

K.15-Bence ayıran birşey yok, ben hem imrenilmek hem de kıskanılmak isterim. aynı zamanda güzel özellikleri olan insanlara imrenir onlar gibi olmak isterim, diğer bir deyişle, onları kıskanırım.

E.1- Bence iyi niyetli insanlar başkalarını kıskanmaz, imrenir. Kıskananlar daha çok başkalarının başarılarını hazmedemeyenlerdir.

E.2- Bence bunlar çok başka duygulardır. İmrenme çok pozitif ve iyimser bir duyguyken, kıskançlık çok negatif ve zıt bir duygudur.

E.3- İmrenmek masumdur, kıskanmak zehirlidir. İmrenmek insanı harekete geçirebilir, kıskanmak insanı geriletir. İmrenen kişi imrendiği şeye sahip olma gayesi taşır. Kıskanan kişi kıskandığı şeyi yok etmeye meyillidir. İmrenen gıpta eder, saygı duyar. Kıskanan fesatlık düşünür.

E.4- İmrenmek kişiye zarar vermez ancak kıskanma kin duygularını ortaya çıkmasına neden olur kıskanma aynı zamanda hem karşıya hem de kendisine zarar verebilir.

E.5- Bence imrenme duygusu kıskançlıktan daha masum bir duygudur. İmrenme duygusunda sende olmayan bir şeyi başkasında gördüğünde takdir edersin. Kıskançlıkta da takdir etmez elde etmek istersin.

E.6- İmrenme çok daha yüce bir duygudur. Bence kıskançlık ise daha aciz hissetmemize neden olan ve küçük düşürücü bir duygudur.

E.7- İmrenme ise başkasında gördüğü ve kendisinde de bulunmasından mutlu olacağını, tatmin yaşayacağını düşündüğü bir şeye sahip olma istediğidir ve bence nötre yakın bir duygudur.



E.8- İmrenme geleceğe yöneliktir, kıskançlık anlıktır.

E.9- İmrenme daha çok kendinde olmayana özenme vardır. Fakat kişiye olumsuz duygu yoktur takdir vardır. Kıskanma gibi içinde olumsuz duygular barındırmaz.

E.10- İmrenme sadece bir beğenidir. Kıskançlık daha ileri bir nokta.

E.11- İmrenme, kıskançlığa göre daha yüce bir duygudur.

E.12- Kıskançlık kabul etmesi zor bir duygudur. İmrenme ise tam tersi örnek bir duygu.

E.13-Kıskançlık sadece kabul edilebilir bir duyguyken, imrenme güzel bir duygudur.

E.14-İkiside aynıdır, bir fark yoktur. Sadece imrenme kelimesini kullandığında toplumca kabul edilirken, kıskançlık dediğinde kabul edilmez.

E.15-Kıskançlık gereksiz insana bir şey katmayan duygudur. Ama imrenme öyle değil daha olumlu ve kişiye katkı hatta motivasyon sağlayan bir duygudur. Böylece kişinin kendini geliştirmesinde itici kuvvet olur.

Yukarıda verilen cevaplara bakıldığında; katılımcıların geneli kıskançlık ile imrenme duyguları arasında ki farkı yanlış anlamlandırmışlardır, kıskançlığa göre daha olumlu, ideal ve yüce bir duygu olduğunu ifade etmişlerdir.

Van de Ven ve arkadaşlarının, (2011) bu konuda yaptığı araştırmalar. Hem süreç hem de sonuç yönünden bakıldığında imrenme ve kıskançlık kavramlarına toplum düzeyinde yüklenen ahlaki değerler farklılaşmakta ve imrenme kavramına daha olumlu, kıskançlık kavramına ise daha olumsuz manalar yüklendiğini belirtmektedir. Fakat imrenme ile kıskançlık arasında ki temel fark, imrenme duygu durumunun kıskançlığa göre yoğunluğunun düşük olmasıdır.

##### **5. Çalıştığınız kurumda sizinle aynı pozisyonda çalışan iş arkadaşınızın, sizden iki kat fazla ücret aldığını öğrendiğinizde, ne hissederdiniz?**

K.1-Eğer o kişi benden daha önce kurumda işe başlamışsa ve yeterlilikleri daha iyi ise bu durumda herhangi bir olumsuz duygu beslemem ancak şartlarımız aynı ise aynı zamanda işe başlamışsak hatta benden daha düşük bir özgeçmişe

sahipse ve buna rağmen yüksek ücret almaktaysa rahatsız olurum.

K.2-Aynı tempoda çalışıyor ve birebir aynı şeyleri yapıyorsak duruma sinir olurum ve neden benim aynı ücreti almadığımı sorgularım.

K.3- Kıskanırım

K.4- Motivasyonum düşer. Kıskançlıktan çok bu bir haksızlık olacağı için kızarım. Nedenini araştırırım. Eğer benden daha üstün özelliği olduğuna inanırsam daha fazla çalışarak o kişiye yetişmeye çalışırım.

K.5- Üzülürüm

K.6- Hemen patrona gidip itiraz ederim ve onun ne fazlası var öğrenmek isterdim. Kıskanırım.

K.7- Böyle bir durumda çalışandan da patrondan da nefret ederim.

K.8- Eğer aynı şartlarda aynı işi yapıyorsak haksızlığa uğradığımı düşünürüm ve itiraz ederim, kendimi kötü hissederim ama o benden daha fazla çalışıyorsa sorun yok.

K.9- Benden ne fazlalığı var diye düşünürüm eğer benimle aynı özelliklere sahipse yönetici ile konuşup neden fazla ücret aldığını sorgularım.

K.10- Sebebini öğrenerek ona göre hareket ederim.

K.11- Öncelikle neden böyle bir durum olduğunu sorardım. Hakkımı arardım.

K.12- Onun neden benden yüksek ücret aldığını sorgulamak yerine benim neden düşük ücret aldığımı sorgulayıp kendimdeki eksikleri araştırırım.

K.13-Kıskanırım, hem de haksızlık derim, tabi aslında çok üzülürüm ama üzüldüğümü kimseyle paylaşmam, sanki paylaşırsam gerçekten başarısızlığımı kabul etmek olurmuş gibi gelir.

K.14-Çok üzülürüm ve kendimi aşağılanmış, yetersiz, değersiz hissederim. O kişiden uzaklaşırım.

K.15-O kişiye imrenirim ve onun nasıl bu başarıya ulaştığını anlayarak örnek alırım.

E.1- Benden daha iyi ve daha tecrübeliyse normal karşılarım.

E.2- İşinde benden daha iyiyse takdir eder ve onun gibi olmaya çalışırdım.

E.3- İşe girdiği dönemde daha iyi pazarlık etmiştir veya düşündüğü kadar iyi değildir /benden daha iyidir.

E.4- Haksızlık olduğunu düşünür aynı miktarda almak için çaba gösteririm

E.5- Eğer aynı işi yapıyorsak patronuma çok öfkelenirim, iş arkadaşımı da kıskanırım sanırım.

E.6- Üzülürüm ve kendimi kötü hissederim.

E.7- Çalıştığım kurumun adalet duygusunun sarsıldığını hissederim.

E.8- İyi hissetmem, patronla konuşur. Nedenini öğrenmeye çalışırım.

E.9- Benim çok yaşadığım bir durum bu daha çok hırslanırım şartlarımı iyileştiririm.

E.10- Sistemi sorgularım. Onun çok alması değildir sorun olan beni az almam.

E.11- Çok kızarım birazda kıskanırım, hakkımın yendiğini düşünerek üzülürüm. Daha sonrada sebebini öğrenmeye çalışırım.

E.12- Kızarım ve mümkünse istifa eder, yeni bir iş ararım.

E.13-Kızarım ve kıskanırım. Kendimde aynı noktaya ulaşmak için elimden geleni yaparım

E.14-Kıskanırım 'niye bana değilde, ona verdiler' diye büyük kırgınlık yaşarım.

E.15-Üzülürüm, kırılırım, içime kapanırım. Sonuçta yapılabilecek birşey yok.

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

**6. Elde etmeyi arzuladığınız şeylere, çevrenizde bulunan diğer insanların sahip olduğunu görünce ne hissedersiniz ve davranışsal olarak ne yaparsınız? (Kıskançlık, haset ve imrenme vb.)**

K.1-İstediğim şeylere başkaları emek harcamadan sahip olmuşlarsa bu bende imrenme ve kıskançlık duygularına yol açar. Eğer çabalayarak ulaşabileceğim şeyler ise bunun için gerekenleri yapmaya çalışırım.

K.2-Kıskançlıkla imrenme arası bir duyguda gider gelirim sanırım ama asla karşı taraf için kötü bir şey olmasını istemem.

K.3- İmrenirim ve tebrik ederim.

K.4- Objeler, materyaller ve para için davranışım değişmez. Sadece nasıl sahip olduklarına bakarım. Benim yapabileceğim bir şey varsa daha çok kazanırım veya biriktirmeye çalışırım. Bu sebepten ötürü kıskançlık ve hasetlik kimseye yapmadım.

K.5- Kıskanmam, kısmettir bunlar. Tepki vermem ya da arkasından konuşmam.

K.6- Ne yapmışlarda benden fazlaya da istediğim şey onlarda var diye daha dikkatli incelerdim. Ben neyi eksik yapıyorum diye düşünür, önce kendimi sorgularım. Ya da bana bir haksızlık mı yapıyor diye konunun peşini bırakmazdım.

K.7- Kıskanmam, kısmet.

K.8- İmrenme duygusu hissedirim yani bugüne kadar hep öyle oldu. (tabi kimse kıskanırım veya haset ederim demez.)

K.9- Karşımdakine belli etmemeye çalışırım ama kıskançlık duygularım kabarıır. Bunu genellikle yüz ifademe yansıtırım.

K.10- Onlar adına mutlu olurum.

K.11- Çok arzuladığım bir şey ise kıskanırdım, arzulayıp fakat o kadar da aşırı istemediğim bir şey ise imrenirdim.

K.12- Kendimde bu özelliklerin neden olmadığını sorgularım, çevremdeki insanların bu özelliklerine imrenebilirim. Ancak bu özelliklere sahip diye bir haset vb. duygular beslemem.

K.13-Kıskanırım, bende neden olmadığını sorgular ve o kişilere kızarım,

başarısızlığımdan ötürü kendime de kızarım

K.14-Birşey hissetmem. Ya kendi haklarıyla almışlardır, ya da kayırılmışlardır, her türlü bir ortada kendi çabaları var. Ben de onlar kadar çabalasam ben de yapardım.

K.15-Onların adına sevinirim. Tabi kendim olsaydım daha çok sevinirdim ve daha çok çalışmaya koyulurdum.

E.1- Tanıdığım ve sevdiğim insanlarsa takdir ederim yani imrenirim. Tanımadığım veya hoşlanmadığım insanlarsa bir şey hissetmem çünkü onların sahip oldukları şeyler beni ilgilendirmez.

E.2- Muhtemelen içten içe kıskanırdım. Ama bunu kimseye belli etmez ve arzuladığım şeyleri umursamıyor gibi davranırdım

E.3- İsteddiğin şeyi elde etmenin ilk adımı, istemediğin şeylerden kurtulma cesaretine sahip olmaktan geçer.

E.4- Herhangi bir kıskançlıkta bulunmam aksine o kişi adına mutlu olurum ama bende elde etmek için çaba gösteririm.

E.5- Gerçekten sevdiğim insanlarsa imrenirim ama sevmediğim kişilerse haset duyarım ve hiç tanıımıyorsam kıskanırdım. Yani kişilere göre değişir.

E.6- Elde etmeyi istediğim şeylere başkaları sahip oluyorsa demek ki bir şeyleri eksik yapıyorum demektir. Sanırım onları kıskanırdım ve istediğim şeyleri elde etmek için daha çok çalışırım.

E.7- Bu durumda onlara sahip olan kişilerle empati kurarak ben de o şeylere zihnen daha yakın olur, bu yolla mutlu olurum ve bu empati yoluyla ve ben de o şeyleri tanımak ve elde etme yollarını bulmak için daha fazla imkan kazanmış hissederim. İmrenirim, davranışsal olarak da o şeylere sahip kişilerle iletişim imkanları gözetip nasıl sahip oldukları konusunda bilgi toplamaya çalışırım.

E.8- İmkanlarla ve şartlarla ilgilidir. Bir şey yapmam.

E.9- Onların o şeyleri nasıl elde ettiğini araştırırım ve onları rol model olarak hedeflerime ulaşmaya çalışırım

E.10- Bu tip durumlarla sık sık karşılaşıyoruz zaten imkanlarım dahilinde şartlarımı yükseltmeye çalışırım. Onlarla yetinirim.

E.11- Biraz kıskanırım ve birazda hırs yaparım.

E.12- Pek bir şey hissetmem ve bir şey yapmam çünkü herkes hak ettiğini yaşar.

E.13-Tebrik ederim, sırlarını öğrenmeye çalışırım. Bir dahaki sefere onların yerinde neden ben olmamayım.

E.14-Yetersiz hisseder kendimi onlarla kıyaslar ve onlara karşı haset ve kıskançlık duygusu beslerim.

E.15-Onlarıda yaptıklarını da görmezden gelir ortamdan uzaklaşıyorum.

Katılımcılarla paylaşılan metinde imrenme duygusunu tetikleyici bir örnek olay (İmrenme duygusu ile ilgili bir ölçek bulunmadığından özgün olarak seçilmiş bir örnek olaydır.) verilmiş ve bu olay karşısında kendilerini nasıl hissedecekleri sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar incelendiğinde 9 katılımcı (E14, E11, E6, E2, K1, K2, K9, K11, K13) kıskançlık duygusu hissedeceklerini söylemişlerdir. 9 kişilik (E13, E7, E4, K1, K2, K3, K8, K10, K15) bir diğer katılımcı grubu ise imrenme duygusu hissedeceklerini ifade etmişlerdir. 6 kişilik (E15, E12, E8, K5, K7, K14) bir grup hiçbir şey hissetmeyeceğini belirtmiştir. Aynı zamanda katılımcıların içinden 9 kişilik (E13, E10, E9, E7, E6, E4, K1, K4, K15) bir grup, bu durum karşısında arzuladıkları şeylere sahip olmak için çabalayacaklarını ifade etmişlerdir.

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

**7. Birlikte olduğunuz partnerinizin, katıldığınız bir partide karşı cinsten başka birileriyle yakınlaştığını gördüğünüzde ne hissedersiniz ve davranışsal olarak ne yaparsınız?**

K.1-Öncelikle bunun nedenini anlamaya çalışırdım. Eğer bir konu üzerine derin bir sohbette iseler bu beni rahatsız etmeye bilirdi ancak yine de konuya dahil olmaya çalışırdım. Diğer yandan ortada bir neden yokken yakınlaşma söz konusu ise kıskançlık gösterirdim

K.2-Bilmiyorum yakınlaşmak geniş bir kavram öpüşüyorlarsa içimde fırtınalar kopabilir işte o an içimde hasetlik geçebilir kötü şeyler yapabilirim ama normal bir dans etme ise bir şey hissetmem sanırım.

K.3- Kıskanırım, bir şekilde dikkati üzerime çekerim.

K.4- Kan beynime geçer. Bakmamaya çalışırım. Çok sinirlenirim. Belki bende başkasını bulurum. Tam olarak bu olay başıma gelmediği için net cevap veremiyorum. Karşımdaki kişinin durumuna da bağlıdır.

K.5- İçten içe kıskanırım ama tepki vermem karşı tarafa.

K.6-Çok tehlikeli olabilirim. Eğer basit bir sohbet ise, mutlaka yanlarına giderim katılırım. Yok, flört ediyorlarsa olay çıkarırım. Partnerime karşı hissettiğim duygular ne kadar yoğunsa, o derece kıskanç ve tabi ki tepkili olabilirim benden başkasının yaklaşmasını istemem. Karşı cinsi de mutlaka gereken şekilde söz ile göz ile ve gerekirse fiziksel olarak ikaz ederim.

K.7- Kavga ederim, saçını, başını yolarım ikisinin de, gebertirim.

K.8- İlk önce bakışlarımla o durumdan rahatsız olduğumu gösteririm hala anlamazda duruma devam ederse umursamaz gibi davranıp onunla hiç ilgilenmem anlayınca ve bir sorunun olduğu fark edip sorunca sebebini anlamasını sağlarım bir daha yapmaması için gereken tepkiyi veririm.

K.9- Sinirlenirim tabi ki kıskançlığımdan tepki olarak da konuşmam, bir daha da onun yüzüne bakmam hayatından çıkarım.

K.10- Orayı terkederim. Daha sonra o kişiyi terkederim.

K.11- Aşırı üzüldüm ve sinirlenirdim. O an ortamı terk ederdim. Karşı cins ile olan ikili ilişkilerde kıskanç bir yapım vardır.

K.12- Kıskanırım ve onu uyarırım ya da duruma göre ortamı terkederim.

K.13- Kıskançlığımı üzüntümü ağır basar bilemiyorum ama sessizce çıkar giderim, partnerim o an hemen eski partnerim sınıfına girer ve hiçbir şekilde bir daha muhattap olmam.

K.14-Kıskanırım ve kan beynime fırlar, partnerim benim bu yönümü zaten biliyordur ve nasıl böyle bir şeye mahal verir diye çıldırırım. Hemen yanlarına gider, partnerimi azarlar, karşısındaki kişiyle de kavga ederim, hata itip sataşabilirim bile.

K.15- Kıskanırımı bilemem, kıskansam bile belli etmem. Ortamı o kişiye bırakmamak için yanlarına gider sohbete dahil olur ve bir süre sonra da partnerimi sakince yanıma alarak kibarca oradan uzaklaştırırım. Sonuçta konuştuğu kişi onun hayatında biri olup olmadığını bilemez. Heryerde böyle durumlar olabilir. sinirlenmek anlamsız.

E.1- Sadakatsizliğe asla müsamaha gösteremem. Sevdiklerime karşı bencil olduğumdan çok kıskanırım ve makul bir açıklaması yoksa ayrılıyorum.

E.2- Aldatılmış hissedirdim. O kişiye karşı güvenim zedelendiği içinde ilişkiyi hemen bitirirdim.

E.3- O an aşırı tepki vermem. Sonrasında benim için bitmiştir. Daha fazla uzatmam.

E.4- Kaba kuvvete başvururum bu benim kaldırayabileceğim bir olay değil.

E.5- Hem çok kıskanırım hem de partnerime karşı yoğun bir öfke hissedirim.

E.6- Eğer ileri derecede bir yaklaşma ise kendimi kötü hissedirim ve muhtemelen şiddete başvururum.

E.7- Yeni kişilerle tanışma arzusunda olduğunu düşünürüm ve ben de partnerime katılırım.

E.8- İkaz ederim, o ortamda bir tepki vermem, tartışmayı sonraya bırakırım.

E.9- Kıskanırım. Uygun bir dille onu uyarırım ve onunla konuşurum.

E.10- Bu beni kızdırır. Tüm kızgınlığımı belli etmeden geçirir. Sonra konuşurum. O yüzümden anlar zaten.

E.11- Kıskanırım ama daha çok sinirlenirim. Şiddete yönelebilirim.

E.12- Kıskanırım ama belli etmem, o kişiden ilk fırsatta ayrılırım.

E.13-Dışardan bazen olaylar yanlış anlaşılabilir, yanlarına gider, kendimi partnerimin konuştuğu kişiye tanıtır ve sohbete medeni bir şekilde dahil olurum. Partnerimi sahiplenirim böylece.



E.14-Bu tür konularda çok hassasımdır, hiç gelemem, direk bırakır giderim. Çok kıskanç bir yapım olduğu için o kişiyle bir daha biraraya gelmem, konuşmam.

E.15-Çok kızarım, benim partnerimin böyle birşey yapmaması beni bu duruma düşürmemesi gerekirdi. Kıskançlıktan anında gözüm döner yanlarına gider ve ikisine de sataşır, hakaret eder ve orayı terk ederim.

Yukarıda kıskanma duygusuna verilen örnek olay karşısında , katılımcıların hepsi de kıskançlık hissedeceklerini belirtmişlerdir. (Kıskançlık duygusu ile ilgili birçok ölçek incelenip, esinlenilerek özgün olarak seçilmiş bir örnek olaydır.)Tepkisellik açısından değerlendirildiğinde, 8 kişi (K1, K15, E1, E7, E8, E9, E10, E13) bu durum karşısında yapıcı ve çözüm odaklı tepkiler ortaya koyacağını belirtmişlerdir. Diğer 22 kişi ise bu durum karşısında olumsuz ve sorun odaklı tepkiler ortaya koyacağını belirtmişlerdir.

Birçok araştırmacı kıskançlığın ortaya çıkış sebebi ve tetikleyicisi olarak, ikili ilişkileri tehdit eden üçüncü kişileri göstermişlerdir (Pines 1998, *Bringle ve Buunk* 1987, White 1981, *Saloveyve DeSteno* 1996). Bu doğrultuda katılımcıların kıskançlık durumunu ortaya çıkaracak bir örnek olay verilmiş ve bu durumda kendilerini nasıl hissedecekleri ve nasıl davranacakları sorulmuştur. Katılımcıların geneli bu durumda kıskançlık hissini yaşayacaklarını ifade etmişlerdir. Fakat katılımcılarda kıskançlık hissine eşlik eden duygu ve davranışlarda olmuştur. Özellikle kıskançlık duygusuna büyük oranda öfke duygusunun eşlik etmiştir. Aynı zamanda davranışsal olarak da katılımcıların genelinin partnerlerini terk etme yolunu seçtikleri görülürken, erkek katılımcıların terk etmenin yanında şiddet içeren davranışlar sergileme oranının da oldukça yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

## **8. Haset, kıskançlık ve imrenme duygularının günlük hayatınıza olumlu ve olumsuz etkileri nelerdir? Her duygu için ayrı ayrı olmak üzere kısaca bahsediniz.**

K.1- Haset duygusu karşı tarafta bulunan özelliklere ulaşamamanın vermiş olduğu öfkenin günlük hayatta o kişiye karşı olumsuz bakmamı sağlar. Kıskançlık duygusu yine aynı şekilde ulaşamamanın vermiş olduğu olumsuz duyguların karşı tarafa yansımalarından dolayı kendim ve o kişide oluşan huzursuzluk durumuna yol açar. İmrenme, sevdiğim ve istediğime ulaşma

çabası içerisinde kişiye ve kendime daha pozitif bakmamı sağlar.

K.2- İmrenme çok başa çıkmaya çalıştığım bir duygu değil, Fiziği güzel bir kıza imrenebilirim. Saçı güzel bir kıza imrenebilirim. Ama kıskançlık benim başa çıkmaya çalıştığım bir duygu ne kadar çok istemsiz olduğunu düşünsem de bunu yönetmeye çalıştığım anlar oluyor. Böyle bir duygunun içimde olmasını istemiyorum ve bununla bazen ciddi savaş veriyorum. Hasetlik bana biraz ağır geliyor kendimde böyle bir duygunun olmadığını düşünüyorum kimsenin sırf ben kıskanıyorum diye kötülüğünü istemem.

K.3- İmrenmek beni başarıya ulaştırır ve insan ilişkilerimde olumlu bir yer tutar. Kıskançlık eksiklerimi görüp beni başarıya ulaştırmada yardımcı oluyor. Ancak zaman zaman kontrol altına almak için harcadığım çaba beni zor duygusal anlamda zorlayabiliyor. Haset çok hissettiğim bir duygu değil.

K.4- İmrenme bazen beni olumlu yönde hırslandırabilir. Kıskançlık ve haset duyguları hiç sevmem. Günlük hayatımı kötü ve olumsuz etkiler.

K.5- Haset ve kıskançlık olumsuz duygulardır. İnsanı engeller. Oysaki imrenme insanı tetikler ve de daha iyisini yapmak için bir itici güç olabilir.

K.6- Çok üzerinde düşünmemek gerekir. Konuyu anlık yaşayıp uzatmamak, bir sonraki güne taşımamak gerekir. Yoksa yük olur diyelim ki imrendin, çok güzel dedin ve aklının bir köşesine yazdın, sende istiyorsun. Bunu durmadan tekrarlayıp kendine eziyet etmeye gerek yok. Gerekli şartları sağlamak için bir yön çizmeye çalışmalı ya da birine karşı haset ettin, çok kötü olsun istiyorsun, o sahip olduklarını hak etmedi, senin olmalıydı, ev batsın, bitsin, ölsün istiyorsun. Bunun sana bir yararı olmayacağını idrak ederek hayatına içinde bu duyguları büyütmeden devam etmelisin. Kıskançlığın tedavisi mümkün görünmüyor benim için.

K.7- İmrenmek beni çok ilgilendirmez, imrenirim ama haset etmem. Ama çok kıskancım özellikle sevdiklerim için, sadece benim olsun.

K.8- Haset duygusu bence kimsede olmaması gereken duygu kimseye bir faydası yok hep olumsuz sonuçlar çıkartıyor. Kıskançlık duygusu bazen insanları tetikleyebiliyor o açıdan faydalı olabilir ama imrenme aralarında en iyi duygudur en azından kendisinde olmasını ister ve karşıdakinde olmasından da rahatsız olmaz.

K.9- Haset ve kıskançlık günlük hayatta pek olumlu etkileri olduğunu düşünmüyorum sadece kıskanç insanların okul başarılarını daha yüksek olduğunu düşünüyorum bu kişiler genelde hırslı olduğundan dersler konusunda başarı göstermektedir. İmrenme daha masum görünüyor ama imrenmeyi de abartmamak lazım kıskançlığa dönüştürür.

K.10- Bu duyguların insan psikolojisini olumsuz etkilediğini düşünüyorum.

K.11- Haset duygusunu barındırmadığı için günlük hayatımda bir etkisi bulunmuyor. Kıskançlık ve imrenme duygularının hem olumlu hem olumsuz etkileri olabiliyor. Olumsuz etkileri insanı bazen yanlış düşüncelere yöneltebiliyor, olumlu etkileri ise insanı motive edip, istenilen şekilde başarı sağlamasına yardımcı oluyor.

K.12- Kıskançlık imrenme dozunda olursa kişinin kendini geliştirmesine katkı sağlayabilir.(örneğin: başarı arttırma) Ancak bu kişinin kendi içinde sarsıntıya neden olur.

K.13-Kıskançlık ve haset duygusu aynı benim için ve sıkıntılı ve olumsuz duygular ve durumlar oluşturuyor. Hem kendi içimde çok üzülüyor, kendimi hırpalıyorum, hem de dışarıdan bakanlar için küçük düşürücü bir durum oluşturuyor. Ancak İmrenme duygu insanı daha iyiye yönlendiren yapıcı bir duygu ve faydalı olabiliyor. İmrendiğim zaman kendimi kötü hissetmiyorum bilakis bende o kişi olabilirmiyim diye düşünüyorum ve ne yapabileceğimi düşünüyorum.

K.14-Bence üç duygunun birbirinden farkı yok, ‘neden bende olmayan birşey başkalarında var’, ‘neden ben yapamıyorum da onlar yapıyor’, bu tür durumların hepsi bende bu üç duyguyuda yaratabilir e daha yalnızlaşmama içime kapanmama ve başarısız hissetmemem sebep olur. Etkiler fazlasıyla negatif yönde olur. Açıkçası nasıl başa çıkabileceğimi bilemeyebilirim.

K.15-Kıskançlık ve haset duygularının hayatıma olumlu hiçbir şey katmadığını gördükten sonra bu duygulara tamamen kendimi kapadım, zarar ve olumsuzluktan başka bişey sağlamıyor, yani dönüp dolaşıp bana zarar veriyor. Dolayısıyla bile bile kendime zarar vermeye ne gerek yok. İmrenme duygusu bana artı değer katabilir, imrendiğim kişi gibi olmaya çalışıp kendimi geliştirebilirim. Tabi imrendiğim kişi iyi özellikler taşıyorsa aksi taktirde

kendimi gülünç duruma düşürüm zarar da verebilirim.

E.1- Haset ve kıskançlığın olumlu bir yanı olduğuna inanmıyorum. Hem başkalarıyla ilgilenmek kıskanmak ve haset duymak insanın enerjisini tüketir. İmrenme duygusunda ise enerjimizi böyle tüketmiş olmayız yani olumlu etkiler.

E.2- Haset ve kıskançlık duyguları beni olumsuz etkiler hayatın adil olmadığını düşünürüm. Bir yandan da hayatımı değiştirmek için bir şeyler yapmam gerektiğini düşünürüm. Genellikle imrenme duygusunu nadir hissedirim ama hayatıma olumsuz bir etkisi yok.

E.3- İmrenmek bir şeye sahip olma isteği ile sınırlı iken, kıskanmak ve haset istenilene sahip olana düşmanca duygular beslenmesine neden olur. İmrenmek daha çok özdeşleşme ile ilişkili iken, kıskanmak ve haset etmek ise rekabet/yok etme/öfke/nefret ile ilişkilidir. İmrenmek çoğu zaman yalnız onun gibi olma isteği ile sınırlı iken, kıskanmak ve haset ise aynı zamanda rekabet ve/veya yıkıcılık da içerir.

E.4- Haset kişinin günlük yaşamında iş yapma becerisini köreltir mutsuzluğa yol açarak kişinin verimi düşürür, kıskançlık içerisinde kin veya nefret bulundurmaz ama yavaş yavaş hasete yol açar, imrenme; kişinin çalışması için kişiye daha fazla güç ve motivasyon sağlar.

E.5- Haset ve kıskançlık kendimi kötü hissettirir ama imrenme duygusunda böyle bir durum söz konusu değil.

E.6- Haset ve kıskançlık bana kendimi kötü, başkalarını çekemeyen bir insanmış gibi hissettiriyor. İmrenme ise çok daha iyi.

E.7- Haset duygusunun olumlu bir etkisi olacağını düşünmüyorum, kişiler arası tahammülsüzlük, iletişimsizlik ve sürtüşmelere yol açması olası geliyor. Kıskançlığı da kıskanan taraf ile ilgili güven eksikliği durumu olarak algılıyorum, bu durumda da kıskanan kişi olumsuz duygulara yakın olacaktır. İmrenme daha olumlu bir duygu bence, kişiye yeni yollar bulma, emek harcama azmi katma olasılığı yönünden kişiyi geliştirmeye elverişli bir duygu olduğunu düşünüyorum.

E.8- Çok kıskanç bir insan saldırgan ve sinirli olur. Haset insan mutsuz olur. İmrenme hırslandırabilir.

E.9- Haset ve kıskançlık duyguları benim hayattan aldığım tadı engelleyen duygulardır. Olumlu bir yanı olduğunu düşünmüyorum. İmrenme ise olumlu yönde beni daha ileriye taşıyan bir duygudur. Olumsuz yanı olduğunu düşünmüyorum.

E.10- Haset hiç yaşamadığım bir duygudur. Kıskançlık nadiren eşime karşı fakat ikiside olumsuzdur. İmrenme maddi şeyler için olmazdı manevi şeyler için olabilir daha olumludur. (Başarı, ahlak, vs.)

E.11- Haset ve kıskançlık enerjimi düşürür. İmrenme beni harekete geçirir.

E.12- Günlük hayatta pek duygularıyla hareket etmem.

E.13-Aslında farklı durumlarda kıskançlık ve haset hissettiğim doğrudur, işyerinde, aile ve sosyal hayatımda, bazen bir televizyonda gerçek bir olayı izlerken bile olabilir, bu duygulara genelde eşlik eden kendime kırgınlık ve sonrasında üzüntü. Bakınca ikiside bireye zarar veren duygular. İmrenme zarar vermez, güzel hissettirir.

E.14-Üç duyguda aynı, üçünü de hissedersen üzülrüm ve beni yıkar, kendimi daha da kötü hissetmeme sebep olur. Hissetmemeyi tercih eder kendimi bütün duygulara kapatırım.

E.15-Kıskançlık haset dediğimiz şeyler çok yakın durumlar zaten bende aynı olumsuzluğu yaratır, kişiye ne de karşısındaki katkı sağlayan hiçbir yönü yok diye düşünüyorum. Buna karşılık imrenme duygusu bende rahatsızlık hissi uyandır tam aksine beni daha iyi olmak için motive eder.

Yukarıda verilen cevaplar doğrudan aktarılmıştır. Sonrasında kuramsal yaklaşımlar eşliğinde değerlendirilmiştir. 17 kişi (K1, K2, K4, K5, K7, K9, K12, E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E9, E11) kıskançlık ve hasedin günlük hayatlarına etkilerinin tamamen olumsuz ve yıkıcı olduğunu, imrenme duygusunun ise yapıcı ve olumlu olduğunu ifade etmişlerdir. 2 kişi (K6, K10) üç duygunun da tamamen olumsuz etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Diğerleri ise hasetin olumsuz, kıskançlık ve imrenme duygularının olumlu, motive edici etkileri olduğundan bahsetmişlerdir.

Bir kısım araştırmacılar haset ve kıskançlık duygusunun hiçbir durumda olumlu bir yönünün olamayacağını düşünsede, bazı araştırmacılar ise içinde kötü niyet

veya hayranlık barındırmayan kıskançlık veya haset duygularının temelinde, kişiyi kendi kendini geliştirme noktasında güdüleyici yanlarının bulunduğunu belirtmektedirler. Bu hususta Ninivaggi (2010) insanın iç dünyasının haset yüzünden, kaos ve bütünleşememişlik yeri olduğunu ileri sürerken, Van de Ven, Kim ve Smith gibi kuramcılar süreç açısından olumsuz olsa da, sonuç bakımından olumlu etkileri olduğunu savunmuşlardır.

### **9. Haset, kıskançlık ve imrenme duygularının olumsuz etkileriyle başa çıkmak için neler yaparsınız?**

K.1- Bu duygulara yol açan kişi ve nedenlere bakıp ona göre önlem alırdım. Örneğin haset ve kıskançlık duygularının bende oluşmasını sağlayan kişilerle daha az görüşüp, bu duyguların bende oluşmasının nedenini araştırıp ona göre duygularımı kontrol altında tutmaya çalışırdım. İmrenme duygusu daha çok pozitif yönde olup, kişide bulunan özelliklere ulaşma yönünde hareket ederdim. Eğer kişi çok iyi yemek yapıyorsa bende bununla ilgili denemeler yapıp istediğim duruma ulaşmaya çalışırdım.

K.2- İmrenme ile başa çıkmam gerektiğini düşünmüyorum hiç başa çıkmaya çalışmadım bu yüzden. Ama kıskançlıkla başa çıkmaya çalışıyorum. Kendi kendime kötü biri olduğumu düşünüyorum bana yakışmadığını düşünüyorum ve telkin etmeye çalışıyorum kendimde olan iyi şeylerin kıymetini bilmeye odaklanıyorum. Haset duygusuyla da aynı şekilde başa çıkmaya çalışırım sanırım.

K.3- Empati yapmaya çalışıp, olayları farklı değerlendiririm.

K.4- Bu yönde kendimizi eğitmek şart. Daha önce yaptığımız, bu durumlara karşı takındığımız tavırları incelemek gerekli. Bir yandan da tarafsız gözlem yapmak gerekli ve fevri tavır takınmamayı öğrenmekte fayda olduğunu düşünüyorum. Bu yönden gelecek etkilerden bir süre uzaklaşmalı. Ör: sosyal medyadan, dedikodudan uzaklaş. Gözlemi arttır.

K.5- Dua ederim, sabrederim.

K.6- Sakin kalıp, nefes alıp sonra tepki vermek en doğrusudur. Anlık ve çok sert tepkiler daha kötü sonuçları tetikleyebilir. Öncelikle konuşmak ve anlamak gerekir. Haset duyulan kişiyle bile belki de konuşmak ya da onun hakkında bir şeyler öğrenmek lazım çünkü onun elindekini isterdiniz ama belki de öyle çok

şey feda etti ki siz o fedakârlıkları yapamazdınız.

K.7- Sakin kalamıyorum ve kontrol edemiyorum kıskançlıktan ve pişman oluyorum sonrasında. Ama imrenme beni motive eder, ben de almak, yapmak isterim.

K.8- Haset duygusu ile başa çıkmak en zor olanıdır ve insan biraz hadis-i şerif öğrenirse karşıdaki insana da değer vermeyi ve çabalayanın karşılığını almasından rahatsız olmaz. Kıskançlık biraz da bastırılması kolay bir duygudur insan kendi elindekilerinin de farkında olursa karşıdaki insanı kıskanmaz bence. İmrenme duygusunda bir sorun olacağını sanmıyorum insan insana imrenip kendisinde olmasını isteyebilir karşıdaki insanda da olmasından rahatsız olmazsa sorun teşkil etmez.

K.9- Bu duyguların kişilerin karakterleri ile bağlantılı olduğunu doğuştan geldiğini düşünüyorum, kişinin yapabileceği tek şey bu duygularını kendi içinde bastırmaya çalışmam.

K.10- Elimde olan imkanlarla mutlu olurum. Yapabileceğimin en iyisini yaparım.

K.11- Daha çok sahip olduklarımla yetinmeye ve mutlu olmaya çalışırdım. Hep daha fazlasını istemezdim.

K.12- Kişinin karşı tarafı sorgulaması yerine kendine çekidüzen verip kendindeki eksikleri gidermesi gerekir.

K.13-Kıskançlık haset beni çok üzer o kişilerden uzak dururum ve o tür olayların içine girmemeye çalışırım, böylece kendimi korumuş olurum. İmrendiğim olay kişiler içinde o anki duygularıma göre hareket ederim, beni üzen ya da kızdıran bir durumsa uzaklaşır, görmezden gelirim, ama iyi hissettiren bir durumsa birşey yapmam.

K.14-Sadece bu üç duygu değil beni üzebilecek tüm duyguları yok sayarım. kitap okur film izler ya da uyurum. Ertesi gün bir şey hatırlamam.

K.15-Yapıcı olarak değerlendiriri, kendimi geliştirme doğrultusunda motive edici unsurlar olarak kullanırım. Böylece herkes fayda sağlar, en çok ben kendimi geliştirmiş olurum.

E.1- Ben bu duyguların olumsuz etkileriyle enerjimi tüketmemek için

başkalarının ne yaptığıyla değil, kendi yaptıklarıyla ilgilenirim.

E.2- Bu tarz duygulardan olumsuz etkilenmemek için kendimi entelektüel anlamda daha çok geliştirmeye çalışıyorum.

E.3- Psikolojik destek alınması gerekir.

E.4- Elimdekilerin kıymetini bilip olmayanları düşünürüm eğer daha fazla istiyorsam çalışarak elde etmeye çalışırım.

E.5- İmrenme duygusunun olumsuz bir sonucu olduğunu düşünmüyorum. Haset ve kıskançlıkla duygularıyla da baş etmek içinde bu duyguları görmezden gelmeye çalışıyorum.

E.6- Kendimi ve nefsimi terbiye etmeye çalışırım. Bence doğru olan imrenme duygusudur, diğer duygular yaralayıcı ve küçük düşürücüdür.

E.7- Bu duyguların olumsuz yönlerine karşı, başkalarında görüp elde etmek istediğim şeyleri neden istediğimi düşünür ve o şeyle neler yapabileceğimi planlarım ve gerçekten o “şey” i elde etmek için ne gibi yollar izlemem gerektiğini araştırırım.

E.8- Kimi kıskanıyorsa onunla ilgili konuşurum. Haset ve imrenme tamamen kendi içinde olması gerekir. Haset ile ilgili düşünmemeye çalışırım. İmrenme kötü bir duygu değil.

E.9- Bir uzmandan yardım alırım. Onun yönlendirmeleriyle hareket ederim.

E.10- Kendimden geride olanlara bakar ve şükrederim. Bu duygu beni yıpratmaz

E.11- Kaderciyimdir. İçimde kıskançlık ve haset hissi uyandığında, sahip olduklarıma bakar ve hakkıma böylesinin hayırlı olduğunu düşünürüm. İmrenmenin olumsuz bir etkisi olduğunu düşünmüyorum.

E.12- Baş etmeye çalışmam çünkü bunlar doğal duygulardır. Bunu bir sorun olarak görmem.

E.13- Bütün duyguları olduğu gibi kabul ederim, kıskandığım haset duyduğum ya da imrendiğim kişi ya da olaydan payıma çıkarabileceğimi çıkarır ve kendimi nasıl daha iyi olabileceğim yönünde geliştiririm.

E.14-Beni çok etkilerler, en güzeli o duygulardan kaçmak, dolayısıyla



sonuçlarından ve zlme duygusundan kamışım gibi gelir.

E.15-Yok sayar başka şeylerle ilgilenirim, zaten bir süre sonra unutmuş olurum.  
Bir daha aklıma bile gelmez.

Yukarıda verilen cevaplar doğrudan aktarılmıştır. Sonrasında kuramsal yaklaşımlar eşliğinde değerlendirilmiştir. Kıskançlık, imrenme ve haset duygularıyla baş etmede, mülakata katılan yirmi dört kişiden, 12 kişinin (K3, K4, K6, K8, K12, K15, E1, E2, E3, E7, E9, E13) olumlu ve etkili baş etme yöntemleri kullandığı anlaşılırken, kalan onsekiz kişinin duygularını bastırma ve yok sayma yoluna gittiği anlaşılmaktadır.

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

## 6 SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, birbirine yakın duygusal kavramlar olan *haset*, *kıskançlık ve imrenme* duygu durumlarını açıklayarak, bu duygu durumları ile ilgili ortaya çıkan kavram kargaşasını ortadan kaldırmak ve aralarında ki ayrımı net çizgilerle vurgulamaktır.

Yapılan bu araştırma neticesinde hem literatür kaynaklı bilgilere erişilmiştir, hem de alan araştırması neticesinde somut veriler de elde edilmiştir. Literatür alanında tarama yaparken bu konunun yeni bir alan olduğu açık bir şekilde görülmektedir. Neredeyse Türkiye’de bu konu ile ilgili hiç çalışma yokken Avrupa ülkelerinde ise yeni yeni çalışmaların yapıldığı bir alan konumundadır. Özellikle duygu ayrıştırmasına yönelik çok kısıtlı kaynak bulunmaktadır.

Yapılmış olan mülakat çalışması sonuçları değerlendirilecek olursa;

Duyguların nasıl ortaya çıktığı ile ilgili yöneltilen soruya verilen cevaplar incelendiğinde, katılımcıların tamamına yakınının çevre ve bu kapsamda karşımıza çıkan ikili ilişkiler üzerinde durduğu görülmüştür. Duyguların oluşumu noktasında yapılan araştırmaların bir kısmı da bu sonucu destekler niteliktedir. Frijda’nın (1992) duygu süreç yaklaşımı; duygusal tepkilerin çevresel etkilerle oluştuğunu; duyguların birey için olayın anlamının bilişsel yansımaları olduğunu ve duyguları etiketlemenin duyguya ilişkin değerlendirmeleri etkileyebildiğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda Lazarus (2001) ise; bireyin yaşadığı olayın ya da durumun duyguyu oluşturarak bireyin kişisel durumunu etkilediğini belirtmektedir. Birey çevreden ya da bedenden gelen çeşitli kaynaklardaki bilgiyi değerlendirmekte ve bu bilgilerin değerlendirilmesi sonucu duygu oluşmaktadır. Schacher ve Singer (1962)’da duyguların oluşumunda bilişsel süreçlere değinerek dolaylı yoldan çevrenin etkisi üzerinde durmuştur.

Kişilerarası ilişkilerde duyguları anlaşılır ve etkili ifade etmek, ilişkilerin gelişmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır. Duyguları etkili ve anlaşılır bir şekilde ifade etmenin önünde doğal olarak bazı engellerle de karşılaşmakta,

bunların başında da; duyguların inkar edilmesi, yok sayılması, sosyal normlar ve çevre baskısı, zayıf yönleri saklama çabası ve kişilerarası ilişkilerde yetersiz beceriler gelmektedir.

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

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

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

Diğer 19 katılımcı ise genel olarak haset duygusu ile kıskançlık arasında ki ayrımı; hasetin kıskançlığa göre daha olumsuz daha yoğun ve kötücül bir duygu olduğunu söyleyerek ifade etmişlerdir. Kim ve Smith (2007), katılımcılarında ifade ettiği üzere hasetin genel anlamda hoş olmayan bir duygu olarak ifade edildiğini, aynı zamanda çoğu durumlarda düşmanca davranış ve kin gibi olumsuz duygu ve davranışları ortaya çıkardığını ileri sürmüştür. Fakat yapılan

araştırmalar sonucu haset ve kıskançlık arasındaki asıl fark haset durumu iki kişi arasında gerçekteşirken, kıskançlık durumunun üç kişiyi içine alan bir durum olmasıdır. (Pines, 1998; LaFollette, 1996;Friday, 2000;Brehm, 1992; Salovey ve Rodin, 1989). Spielman (1971) diğer kuramcılarının ve katılımcıların aksine haset ile kıskançlık arasındaki farkı, kıskançlık hissiniin daha yoğun olduğunu söyleyerek belirtmiştir.

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

Van de Ven ve arkadaşlarının, (2011) bu konuda yaptığı araştırmalar. Hem süreç hem de sonuç yönünden bakıldığında imrenme ve kıskançlık kavramlarına toplum düzeyinde yüklenen ahlaki değerler farklılaşmakta ve imrenme kavramına daha olumlu, kıskançlık kavramına ise daha olumsuz manalar yüklendiğini belirtmektedir. Fakat imrenme ile kıskançlık arasında ki temel fark, imrenme duygu durumunun kıskançlığa göre yoğunluğunun düşük olmasıdır.

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

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

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

Birçok araştırmacı kıskançlığın ortaya çıkış sebebi ve tetikleyicisi olarak, ikili ilişkileri tehdit eden üçüncü kişileri göstermişlerdir (Pines 1998, *Bringle ve Buunk* 1987, White 1981, *Saloveyve DeSteno* 1996). Bu doğrultuda katılımcıların kıskançlık durumunu ortaya çıkaracak bir örnek olay verilmiş ve bu durumda kendilerini nasıl hissedecekleri ve nasıl davranacakları sorulmuştur. Katılımcıların geneli bu durumda kıskançlık hissini yaşayacaklarını ifade etmişlerdir. Fakat katılımcılarda kıskançlık hissine eşlik eden duygu ve davranışlarda olmuştur. Özellikle kıskançlık duygusuna büyük oranda öfke duygusunun eşlik etmiştir. Aynı zamanda davranışsal olarak da katılımcıların genelinin partnerlerini terk etme yolunu seçtikleri görülürken, erkek katılımcıların terk etmenin yanında şiddet içeren davranışlar sergileme oranının da oldukça yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

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

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

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

Van de Ven ve arkadaşlarının (2011) bu konuda ki düşüncesi, katılımcıların genelinden farklı olarak imrenmenin süreç olarak olumlu olsa da sonuç olarak bireyleri harekete geçirmekten ve gelişmekten alıkoyduğunu ileri sürmüştür. Kıskançlık ve haset duygularının ise imrenmenin tam tersi süreç olarak olumsuz olsa da, sonuç olarak bireyler için olumlu yani itici ve geliştirici bir güç olabildiğini savunmuşlardır.

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

## KAYNAKLAR

- Affi, W. A., & Reichert, T.** (1996). Understanding the role of uncertainty in jealousy experience and expression. *Communication Reports*, 9, 93-103.
- Anderson, R. E.** (2002). Envy and jealousy. *American Journal of Psychotherapy*, 564, 455-480.
- Aune, K. S., & Comstock, J.** (1991). Experience and expression of jealousy: Comparison between friends and romantics. *Psychological Reports*, 69, 315-319.
- Azizoğlu-Binici, S., & Hovardaoğlu, S.** (1996). Evlilik İçin Karşılaştırma Düzeyi Ölçeğinin (EKDÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(38), 66-76.
- Basow, S. A.** (1992). *Gender: Stereotypes and roles (üçüncü baskı)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Bem, S. L.** (1993). *The Lenses of Gender: Transforming the Debate on Sexual Inequality*. New Haven: Yale University Press.
- Bers, S. A., & Rodin, J.** (1984). Social comparison jealousy: A developmental and motivational study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 766-769.
- Bigler, R. S.** (1995). The role of classification skill in moderating environmental influences on children's gender stereotyping: A study of the functional use of gender in the classroom. *Child Development*, 66, 1072-1087.
- Brehm, S.S.** (1992). *Intimate relationships*. NY:McGraw Hill.
- Bringle, R. G. & Buunk, B.** (1985). Jealousy and social behavior, *Review of Personality and Social Psychology*, 6, 241-264.
- Bringle, R. G.** (1991). Psychological aspects of jealousy: A transactional model.
- Bringle, R. G.** (1995). Sexual jealousy in the relationships of homosexual and heterosexual men: 1980 and 1992. *Personal Relationships*, 2, 313-325. Brooks/Cole, 3. Baskı.
- Buss, D. M., & Barnes, M.** (1986). Preferences in human mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 559-570.
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P.** (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100, 204-232.
- Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D., & Semmelroth, J.** (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science*, 3, 251-255.
- Buunk, B. P.** (1991). Jealousy in close relationships: An exchange-theoretical perspective. P. Salovey (der.), *The psychology of jealousy and envy* içinde (s. 148-178). NY: Guilford Pres
- Buunk, B. P.** (1997). Personality, birth order, and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 23, 997-1006.
- Buunk, B. P., Angleitner, A., Oubaid, V., & Buss, D. M.** (1996). Sex differences in jealousy in evolutionary and cultural perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States. *Psychological Science*,

7(6), 359-379.

- Carlson, Neil. R.** (2014) *Fizyolojik Psikoloji Davranışın Nörolojik Temelleri*. (8. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Cernetic, M.**, (2001). Investigating the role of appraisal processes in emotion: benefits from the pyramid approach to cognitive neuroscience. *Information Society*, 18,54-57.
- Civelekoğlu, F. Reşit.** (2014) *Fabrika Ayarlarımıza Dönüyoruz*. (1. Baskı). Nesil Yayın Grubu, İstanbul.
- Clark AJ.** (1992). Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması ve şekillendirilmesi. Çev. Hakan Ersever, *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25(2), 579-596.
- Cramer, R. E., Abraham, W. T., Johnson, L. M., & Mannig-Ryan, B.** (2001). Gender differences in subjective distress to emotional and sexual infidelity: Evolutionary or logical inference explanation? *Current Psychology*, 20 (4), 211-220.
- DeSteno, D. A., &Salovey, P.** (1996). Jealousy and the characteristics of one's rival: A self-evaluation maintenance perspective. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 22, 920-932.
- DeWeerth, C., & Kalma, A. P.** (1993). Female aggression as a response to sexual jealousy: A sex role reversal? *Aggressive Behavior*, 19, 265-279.
- Diener, E., & Iran- Nejad, A.** (1986). The relationship in experience between various types of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1031-1038.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F.** (1995). The personality of structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130–141.
- Dorpat TL.** (1987) A New Look at Denial and Defense. *The Annual of Psychoanalysis.*, 15, 23-47, 18 Mart 2016'da <http://www.pep-web.org/document.php?id=aop.015.0023a> adresinden indirildi.
- Ellsworth, P.C.** (1994). Sense, culture, sensibility. In S.Kitayama& H.R. Markus (Eds.), *Emotion and Culture: Empirical studies of mutual influence* (23-50). Washington, DC: American Psychological Association.
- Erber, R., & Erber, M. W.** (2001). *Intimate relationships: Issues, theories and research*. Boston: Allyn & Bacon.
- Freud A.** (2004) *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. Çev. Yeğim Erim, İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud S.** (1998) *Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri*. Çev. Emre Kapkın, İstanbul: Payel Yayınevi.
- Friday, N.** (1994). *Jealousy*. NY: The New York Times Company
- Geçtan E.** (2006) *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. 18. Baskı, İstanbul: Metis Yayınları.
- Greenberg, J., & Pyszczynski, T.** (1985). Proneness to romantic jealousy and responses to jealousy in others. *Journal of Personality*, 53(3),468-479.
- Guerrero, L. K., & Eloy, S. V.** (1992). Relationship satisfaction and jealousy across marital types. *Communication Reports*, 5, 23-41.
- Hansen, G. L.** (1983). Marital satisfaction and jealousy among men. *Psychological Reports*, 52, 363-366.
- Harris, C. R., & Christenfeld, N.** (1996). Gender, jealousy, and reason. *Psychological Science*, 7, 364-366.
- Hess, U., & Kirouac, G.** (2000). Emotion expression in groups. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones (Eds). *Handbook of Emotion* (368-381). Second Edition,



New York, London, The Guilford Press.

- Hupka, R. B.** (1981). Cultural determinant of jealousy. *Alternative Lifestyles*, 4, 310-356
- Izard, C. E.** (1992). Basic emotions, relations among emotions and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99, 561-565.
- Izard, C. E.** (1993) Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. *Psychological Review*, 100, 68-90.
- Izard, C. E.** (1994). Innate and universal facial expression: Evidence from developmental and cross-country research. *Psychological Bulletin*, 115, 288- 299.
- Karakurt, G.** (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üni
- Keltner, D., & Ekman, P.** (2000). Facial expression of emotion. M. Lewis, J. M. Haviland – Jones (Eds). *Handbook of Emotion* içinde (sf:236 - 249). Second Edition, New York, London, The Guilford Press.
- Kenrick, D. T., & Trost, M. R.** (1997). Evolutionary approaches to relationships. S. Duck (der.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions*. Chichester: John Wiley & Sons, 160-175.
- Kernberg O.** (1999) Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm. Çev. Mustafa Atalay, İstanbul: Metis Yayınları.
- Kernberg PF.** (1994) Mechanism of The Defense: Development and Research Perspectives. *Bulletin of The Menninger Clinic*, 58(1), 55-87.
- Kim, H. J., & Hupka, R. B.** (2002). Comparison of associative meaning of the concepts of anger, envy, fear, romantic jealousy, and sadness between English and Korean. *Cross- Cultural Research*, 36(3), 229-255.
- Klein, M.** (1957/2011). Haset ve Şükran. Metis Yayınları.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S.** (1980). Emotions: A cognitive phenomenological analysis. R. Plutchick & H. Kellerman (der.), *Emotion: Theory, research, and experience* (Vol. 1, s. 189-217). NY: Academic Press.
- Leventhal, H., & Scherer, K. R.** (1987). The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy. *Cognition and Emotion*, 1, 3 – 28.
- Material: II.** Theoretical Discussion. *The Psychoanalyti Review*, 19, 56-63, 14 Mart 2016'da <http://www.pep-web.org/document.php?id=psar.019.0056a> adresinden indirildi.
- Mathes, E. W.** (1992). *Jealousy: The psychological data*. Lanham: University Press of America.
- Mathes, E. W., & Severa, N.** (1981). Jealousy, romantic love, and liking: Theoretical considerations and preliminary scale development. *Psychological Reports*, 49, 23-31.
- May R.** (2000) *Kendini Arayan İnsan*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mesquita, B.** (2000). *Cultural variations in emotions: a comparative study of Dutch, surinamese and Turkish people in Netherland*. New York, Oxford University Press.
- Mesquita, B.,& Frijda, N. H.** (1992). Cultural variations in emotions: a review. *Psychological Bulletin*, 112, 179-204.
- Mesquita, B.; Frijda, N.H.; & Scherer, K.R.** (1997). Culture and emotion. In J.E. Berry, P.b. Dasen, T.S. Saraswathi (Eds.), *Handbook of cross-cultural*

- psychology: (2) *Basic Process and developmental psychology*, (255-297). Boston: Allyn & Bacon.
- Mills, J., & Clark, M.** (1982). Exchange and communal relationships. L. Wheeler (der.), *Review of Personality and Social Psychology* (vol. 3, s. 121-144).
- Nannini, D. K., & Meyers, L. S.** (2000). Jealousy in sexual and emotional infidelity: An alternative to the evolutionary explanation. *The Journal of Sex Research*, 37 (2), 117-122.
- Ninivaggi, F. J.** (2010). *Envy theory. Perspectives on the Psychology of Envy*. Lanham, MD: Roman & Littlefield.
- Özakkaş T.** (2008) *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınları
- Parrot, W. G., & Smith, R. H.** (1993). Distinguishing the experience of jealousy and envy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 906-920.
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T.** (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 181-196.
- Pietrzak, R. H., Laird, J. D., Stevens, D. A., & Thompson, N. S.** (2002). Sex differences in human jealousy: A coordinated study of forced-choice, continuous rating-scale, and physiological responses on the same subjects. *Evolution and Human Behavior*, 23 (2), 83-94.
- Pines, A. M.** (1992a). Romantic Jealousy: Five perspectives and an integrative approach. *Psychotherapy*, 29, 675-683.
- Pines, A. M.** (1992b). *Romantic Jealousy: Understanding and Conquering the Shadow of Love*. New York: St. Martin's
- Pines, A. M. and Friedman, A.** (1998). Gender differences in romantic jealousy. *The Journal of Social Psychology*, 138, 54-71
- Pines, A. M., & Bowes, C. F.** (1992). Romantic jealousy. *Psychology Today*, 25 (2), 48-56.
- Pines, A., & Aronson, E.** (1983). Antecedents, correlates and consequences of sexual jealousy. *Journal of Personality*, 51, 108-136.
- Roseman, I.J., Spindel, M.S., Jose, P.E.** (1990). Appraisal of emotion – eliciting events: testing a theory of discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 899-915.
- Rusbult, C. E.** (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (1), 101-117.
- Russell, J.A.** (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Salovey, P.** (der.) (1991). *The psychology of jealousy and envy*. NY: Guilford Press.
- Salovey, P., & Rodin, J.** (1986). Differentiation of social-comparison jealousy and romantic jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1100- 1112.
- Scherer, K.R.** (2001). Appraisal considered as a processes of multilevel sequential checking. In K. R. Scherer, A. Schoror ve T. Johnston (Eds), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (92-120). Oxford: Oxford University Press.
- Scherer, K.R.** (2003). Introduction: Cognitive components of emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & . H. H. Goldsmith (Eds.) *Handbook of Affective Sciences* (563 – 571). Oxford: Oxford University Press.
- Schorr, A.** (2001). Appraisal: The evolution of an idea. In K. R. Scherer, A. Schoror, ve T. Johnston (Eds), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods,*

- research* (20–34). Oxford: Oxford University Press.
- Scott, W. C. M.** (1975). Remembering sleep and dreams. *International Review of Psycho-Analysis*, 2, 253-354.
- Shaffer, D. R.** (1994). *Social & Personality Development*. Pacific Grove, California;
- Silverberg WV.** (1932) Notes on the Mechanism of Reaction-Formation: I Dream
- Smith, R. H. ve Kim, S. H.** (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-64.
- Spielman, P. M.** (1971). Envy and jealousy: An attempt at clarification. *Psychoanalytic Quarterly*, 40, 59-82.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O.**(2000). *Social Psychology*. Tenth Edition, Prentice Hall: USA.
- Thibaut, J. W., Kelley, H.H.** (1959). *Social Psychology of Groups*, New York: Wiley.
- Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük** <http://www.tdk.gov.tr/index.php?>
- Vaillant GE.** (1976) Natural History of Male Physiological Health; The Relation of Choice of Ego Mechanisms of Denense to Adult Adjustment. *Archives of General Psychiatry*, 33(5), 535-545.
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M. ve Pieters, R.** (2011). Why envy outperforms admiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (6), 784-795.
- Waites EA.** (1982) Fixing Women: Devaluation, Idealization, and the Female Fetish. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 30, 435-459, 17 Mart 2016'da <http://www.pep-web.org/document.php?id=apa.030.0435a> adresinden indirildi.
- Werman DS.** (1983) Suppression As a Defense. *Journal of The American Psychoanalytic Association*, 31(S), 405-415, 16 Mart 2016'da <http://www.pep-web.org/document.php?id=apa.031s.0405a> adresinden indirildi.
- White, G. L.** (1981a). Relative involvement, inadequacy, and jealousy: A test of a causal model. *Alternative Lifestyles*, 4, 291-309.
- Whitty MT.** (2003) Coping and Defending: Age Differences in Maturity of Defence Mechanisms and Coping Strategies. *Aging & Mental Health*, 7(2), 123–132.
- Wiederman, M. W., & Allgeier, E. R.** (1993). Gender differences in sexual jealousy: Adaptionist or social learning explanation? *Ethology and Sociobiology*, 14, 115-140.
- Wolfenstein M.** (1955) Mad Laughter in a Six-Year-Old Boy. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 10, 381-394, 16 Mart 2016'da <http://www.pep-web.org/document.php?id=psc.010.0381a> adresinden indirildi.
- Yates, C.** (2000). Masculinity and good enough jealousy. *Psychoanalytic Studies*, 2(1), 72
- Yılmaz N, Gençöz T, Ak M.** (2007) Savunma Biçimleri Testi" nin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 244- 253

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı : Yeliz  
Soyadı : Polat  
Doğum Yeri : Diyarbakır  
Doğum Tarihi : 07.10.1979  
Uyruğu : T.C.  
İletişim Adresi : polatyeliz@hotmail.com



### Eğitim

1985-1990 Karacadağ Koleji  
1990-1997 Adnan Menderes Anadolu Lisesi  
1998-2003 İstanbul Üniversitesi SBF İşletme Bölümü  
2014-2017 İstanbul Aydın Üniversitesi Yüksek Lisans Psikoloji Bölümü

### Katıldığı Programlar

2006 UCLA Extension English as a Second Language  
2007 UCLA Extension General Business  
2015 Bilişsel Davranışçı Terapi - Hakan Türkçapar  
2015 Şema Terapi - Alp Karaosmanoğlu  
2015 Çocuk ve Ergenlerle Terapi - Başak Demiriz  
2015 Regresyon Terapisi - Diba Yılmaz  
2016 Rebirthing Nefes Terapisi - Leonard Orr  
2017 Yoga Eğitimlik Eğitimi - Rishi Nath (Yoga Alliance)

### İlgi Alanları

Psikoloji  
Kitap okumak  
Seyahat  
Daha aktiviteleri  
Yoga ve meditasyon  
Yüzme  
Sanat  
Tüplü Dalış  
El sanatları