



Received / Makale Geliş Tarihi 06.02.2025  
Published / Yayınlanma Tarihi 31.03.2025  
Volume (Issue) Cilt (Sayı) 9 (52)  
pp / ss 240-249

Research Article / Araştırma Makalesi  
10.5281/zenodo.15134844  
Mail: editor@pejoss.com

**Doç. Dr. Ömer Okan Fettahhoğlu**  
<https://orcid.org/0000-0002-0621-1699>  
KSU, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, Kahramanmaraş / TÜRKİYE  
ROR Id: <https://ror.org/03gn5cg19>

## Haset ve Gıpta Duygularının Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisine Yönelik Ampirik Çalışma<sup>1</sup>

### An Empirical Study on the Effects of Benign and Malicious Envy on Subjective Well-Being

#### ÖZET

Bu çalışmanın genel amacı haset ve gıpta duygularının öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olup olmadığını belirlemektir. Bu nedenle çalışma etkileşimsel ve ilişkisel model üzerine kurgulanmıştır. Araştırmanın teoriksel alt yapısı çok yönlü uyumsuzluk kuramı, uyum düzeyi kuramı, ekolojik kuram, hedonik döngü kuramı, sosyal karşılaştırma teorisi ve eşitlik kuramlarına dayandırılarak hazırlanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizi için 2022 yılında Osmaniye, Hatay ve Adana il merkezi ve ilçelerinde görev 761 öğretmenden veri elde edilmiştir. Elde edilen veriler ise SPSS 27 ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, haset ve gıpta ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu, ancak aralarında etkileşim olmadığını işaret etmektedir. Elde edilen veriler alan yazında daha önce yapılmış çalışmaların işaret ettiği sonuçları destekler niteliktedir.

**Anahtar Kelimeler:** Öznel İyi Oluş, Haset ve Gıpta Duyguları, Öğretmenler.

#### ABSTRACT

The general aim of this study is to determine whether the feelings of benign and malicious envy have an effect on subjective well-being. Therefore, the study is based on an interactional and relational model. The theoretical underpinnings of the study are based on multidimensional conflict theory, adaptation level theory, ecological theory, hedonic cycle theory, social comparison theory and equity theories. For the statistical analysis of the study, data were obtained from 761 teachers working in Osmaniye, Hatay and Adana provincial centers and districts in 2022. The findings indicate that there is a negative relationship between malicious and benign envy and subjective well-being, but there is no interaction between them. The data obtained support the results of previous studies in the literature.

**Key Words:** Subjective well-being, benign and malicious envy, Teachers.

#### 1. GİRİŞ

Davranış bilimlerinin insan hayatına yönelik incelemelerinde özellikle üç unsur üzerinde durulur. Bunlar; duygusal, bilişsel ve davranışsal unsurlardır. Bu unsurların senkronize şekilde olması sağlıklı bir yaşamın işareti sayılır. Tam tersi unsurlar arası bozukluklar ise sağlıksız yaşam belirtileri olarak düşünülür. Gerek psikoloji ve gerekse davranış bilimcileri, duygular üzerine daha çok ağırlık vermektedir. İnsanlar, ortak özelliklere sahip gibi görünse de her birey diğerlerinden ayrı bir özellik taşımaktadır.

İnsanların temel duygularına yönelik tartışmalarda, evrensel özellik taşıdığını savunanlar (Izard & Malatesta, 1987) ve genel olarak bireysel farklılıklar olacağını savunanlar olmak üzere iki grup vardır. Bize göre ise temel duygular hem evrensel niteliktedir hem de bireysel yönden farklılık ortaya çıkarabilmektedir. Burada odaklanılması gereken nokta duyguların taşıdığı özelliklerden ziyade duyguların ortaya çıkarıcı etmenler olmalıdır. Bu etmenlerin kontrol edilebilmesi ile yaşamsal refah daha kolay olabilecektir.

Sosyal bir canlı olan insan, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürebilmek için kendini tanıma ve keşfetme ile birlikte diğer insanlarla ilişkilerini de sağlıklı bir biçimde yürütmeye odaklanmaktadır (Ryff ve Singer, 1998). Bu nedenle insan, genellikle sahip olduğu toplumsal yapı çerçevesinde değerlendirilmektedir (Hampton & Marshall, 2000). İnsanı gerek bireysel gerekse toplumsal düzeyde bir arada ele alan konuların

<sup>1</sup> Bu çalışma, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Bilimsel Araştırma Koordinatörlüğü tarafından (Proje No: 2024/6-8 M) desteklenmiştir.

biri de öznel iyi oluş kavramıdır. Bu nedenle de söz konusu kavram, pozitif psikoloji çalışmalarında önemli bir yer tutmaya başlamıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Öznel iyi oluş, olumsuz ve olumlu duyguların birleşimi olarak incelenmektedir (Filep, 2014). Bu nedenle de olumsuz ve olumlu duyguların bilinmesi ve buna göre hareket edilmesi önemlidir (Keltner & Haidt, 1999; Cosmides & Tooby, 2000). Bu anlamda daha sağlıklı bir yaşam için bireylerin bilmesi gereken duygu çeşitlerinden biri de haset ve gıpta duygularıdır.

Özellikle iş ortamlarında ortaya çıkan haset ve gıpta duygusunun, çalışanlar arasında yıkıcı ve etik olmayan davranışlara neden olabileceği düşünülmektedir (Poulson, 2000; Lee & Gino, 2015). Bu duyguların kontrolüne ilişkin yapılabilecek uygulamalar, öznel iyi oluş unsurunu destekleyebilirse, ortaya daha güzel sonuçların ortaya çıkması olasıdır. Bu nedenle de bu çalışmanın amacı, çalışanlarda ortaya çıkabilecek haset ve gıpta duygusunun öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olup olmayacağını anlamaktır. Bu amaçla iki değişken arasında ilişki ve etkileşimsel bir model kurgusu yapılmıştır.

## 2. TEORİK ARKA PLAN

### 2.1. Öznel İyi Oluş

İnsan hayatı bilişsel ve duyuşsal yönden birçok olumlu ve olumsuz unsurdan etkilenmektedir (Diener, 2000). Bu etkileşimin olumlu veya olumsuz olması da aynı zamanda davranışların da ortaya çıkmasında etkili yani bireyin sergilediği davranışların da temel nedenlerine yönelik ip uçları sunmaktadır. Bu nedenle de bireyler sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek amacı ile, duyguları ile birlikte hayat şekillerinin genel bir değerlendirmesini de yaparlar (Diener vd., 1985). Bu değerlendirmede önemli olan kişinin gerçek ve en iyi doğasının farkındalığına varabilmesidir (Wood & Johnson, 2016). Bu açıdan öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duyguların bilişsel bir değerlendirmesi olarak tarif edilmektedir (Andrews & Withey, 1976).

Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamı ve duygusal durumu ile ilgili olarak pozitif ve negatif duygulara odaklanmaktadır. Kahneman vd., (1999)'ne göre öznel iyi oluş ile ilgili olarak yaşam kalitesine odaklanan ve pozitif ve negatif duyguları bir arada ele alan yaklaşıma hedonik yaklaşım adı verilmektedir (Kahneman vd., 1999). Bu yaklaşıma göre örneğin yeterli maddi olanaklara sahip olmak veya sosyal ortamlarda vakit geçirmek bireylerin öznel iyi oluşunu arttırmaktadır (Blanchflower, 2001, Froh vd., 2008). Öznel iyi oluş, anlam, amaç ve gelişim açısından ele alıp irdeleyen yaklaşıma ise ödomanik yaklaşım adı verilmektedir (Waterman, 1993; Kashdan vd., 2006, Deci & Ryan, 2008). Örneğin, bireylerin sahip olduğu sosyal çevrede başkaları ile kıyaslaması sonucu kendini yetersiz görme ihtimalinin olması, öznel iyi oluşunun da zayıflamasına neden olabilmektedir (Bandura, 2008).

Bu yaklaşımlara göre öznel iyi oluş kavramının, sadece insanların yaşamdan zevk alması veya mutluluk olgusu gibi tek bir unsura odaklanmadığını söylemek mümkündür. Bir başka ifade ile öznel oluş kavramı, olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerin ortaya çıkarabileceği daha kompleks bir yapıyı işaret etmektedir. Ancak kavramın başlangıcı özneliktir. Yani bireyin kendi özüne odaklanmasıdır. Söz konusu öznel iyi olma hali de bireyin kendi yaşantısını daha iyi hale getirmesi amacını işaret etmektedir.

Öznel iyi oluş, bireyin genel yaşamındaki olumlu uyum ve tatmin unsurlarını yansıtabilecek bir olgudur (Matud vd, 2019). Bu manada öznel iyi oluş, bireyin sahip olduğu yaşam şeklini sevme derecesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Veenhoven, 2013). Bu düşüncenin temelinde ise, bireylerin yaşam koşullarının etkili olduğu, sahip olunan sosyal ilişkilerin sayısının da etkili olabileceği savunulmaktadır (Gencer, 2018; Amati vd., 2018). Ancak bireyin demografik özellikleri veya sahip olduğu kültürel değerler, inanışlar, elde edilmiş başarılar, kişisel gelişim gibi etmenlere göre de öznel iyi oluş algısının farklılık gösterebileceği de göz ardı edilmemelidir (Villani vd., 2019, Christopher, 1999; Myers ve Diener, 1995; Ong, Ibrahim & Wahab, 2016, Huta & Waterman, 2014).

Öznel iyi oluş olgusunun kuramsal açıdan dayanakları, çok yönlü uyumsuzluk kuramı (Michalos, 1985), Uyum Düzeyi Kuramı (Helson, 1964), ekolojik kuram (Bronfenbrenner, 1992) ve hedonik döngü kuramı (Brickman vd., 1978) gibi kuramlara dayanmaktadır. Söz konusu kuramların öznel iyi oluşu desteklediği unsur ise, kişinin kendine yönelik öznel değerlendirmelere odaklanması ile ilgilidir (Ormel vd., 1999).

Öznel iyi oluş, bireyin kendisini tanımasına ve dolaylı olarak da bireyin kişisel gelişimine katkı sunduğu gibi, bireyin başkaları ile anlamlı ilişkiler kurmasına da olanak sağlamaktadır (Morin & Racy, 2021, Keyes vd., 2002). Örneğin, Pomfret, Sand ve May (2023) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, bireylerin açık hava aktivitelerine katılması, öznel iyi oluş durumunu olumlu etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, öznel iyi oluş olgusunun yüksek olduğu bireylerde gerek aile ilişkileri, gerekse sosyal ilişkiler ile birlikte iş hayatının da olumlu yönde etkiler ortaya çıkarabileceği, öz farkındalığın

yükselebileceği yönünde kanıtlar sunulmaktadır (Navarro vd, 2017; Joronen & Kurki, 2005; Rask vd., 2003; Lyubomirsky vd.,2005; Steinmayr vd., 2019; Ronen vd., 2014). Örneğin, bireyin sahip olduğu genetik özellikler ile birlikte kişilik özellikleri bireyin iyi olma halini etkileyebileceği savunulmaktadır (Magnus vd., 1993).

Demografik özellikler konusunda özellikle yaş unsurunun öznel iyi oluşta öncelikli olduğunu (Landiyanto vd., 2011), hatta cinsiyet farklılığının (Myers & Diener, 1995), evli olup olmamanın (Coombs, 1991) dahi etkili olabileceğini savunan çalışmalar mevcuttur. Ancak özellikle demografik değişkenlerin, öznel iyi oluş üzerinde fark ortaya çıkarmadığına yönelik araştırmalarda söz konusudur (Kunzmann vd., 2000).

Öznel iyi oluş, olumlu yönden bireyin motivasyon düzeyini artırıcı ve neşe, tatmin ya da refah gibi yaşam doyumunu artırıcı unsurlara odaklanırken, olumsuzluk yönünden ise bıkkınlık ve isteksizlik gibi unsurlara odaklanabilmektedir (Pavot & Diener, 1993; Lyubomirsky, 2007; Watson vd., 1988). Örneğin, başkaları ile etkileşim kurmayı engelleyen uzaktan çalışma gibi durumları (Fan ve Moen, 2023) veya hareketsiz yaşam davranışları iyi oluşu azalttığı savunulmaktadır (Ussher vd., 2007).

## 2.2. Haset ve Gıpta

Haset ve gıpta duygusunun kuramsal açıdan dayanakları, özellikle sosyal karşılaştırma teorisi (Festinger, 1954) ve eşitlik kuramı (Adams, 1965) gibi kuramlara dayanmaktadır. Haset ve gıpta duyguları genellikle bir arada telaffuz edilen ancak kapsam açısından birbirinden farklı duygular olarak karşımıza çıkmaktadır.

Haset, başka bireylerin kendinden daha iyi olduğuna yönelik algılamaları sonucu ortaya çıkan olumsuz duyguları açıklamaktadır (Berman, 2007). Örneğin, kendinden daha nitelikli özelliklere sahip olan birinin başarısız olmasını istemek veya başarısız olduğunda bu durumdan memnuniyet duyulan haz haset olarak açıklanabilir (Clanton, 2007). Kıskançlığın ötesinde olan haset kavramı, başka bireylerin daha iyisine sahip olmasını istememe ve daha iyisine sahiplerse de bu durumdan rahatsız olma duygularını açıklamaya çalışmaktadır. Önemli olan haset duygusunun neden ortaya çıkabileceğini belirlemektir. Burada haset duygusunun bireysel özelliklerden mi yoksa haset duyulan neşene veya olgunun cazibesinden mi olduğuna yönelik soruların cevaplanması gerekir. Ama genellikle kısa süreli haset diye adlandırabileceğimiz kıskançlık duygusunun geçici olma durumu söz konusu ise, bu durum genellikle nesne ve olguya sahip olamama duygusundan kaynaklıdır. Bu durum da gıpta kavramı ile açıklanabilmektedir. Ancak haset duygusunda, karşı tarafın elde ettiği şeyleri kaybetme isteğinin ağır basması uzun dönemli bir rahatsızlığa işaret edebilmektedir. Klein (2016)'in de belirttiği gibi, hasette arzulanan şeyin başka birine ait olduğu düşüncesinin, haset duygusuna sahip bireyde rahatsız edici duygular ortaya çıkarması söz konusudur.

Gıpta ise, başka bireylerin kendinden daha iyi olduğuna yönelik algılamaları sonucu kendini motive etmek için kullanılan olumlu hale dönüştürülebilir duyguları açıklamaktadır (Van de Ven, 2016). Bu anlamda gıpta ile haset arası temel fark, gıptanın olumsuz davranışlardan arındırılmış haset olabileceği düşüncesidir. Bu anlamda gıpta, olumlu duyguları da içerisinde barındırmaktadır. Hatta bu duyguların kullanımı ile bireylerin özdeğerinde artış ortaya çıkarabileceği, ilham ve motivasyon ile kendi değerine değer katabileceği de savunulmaktadır.

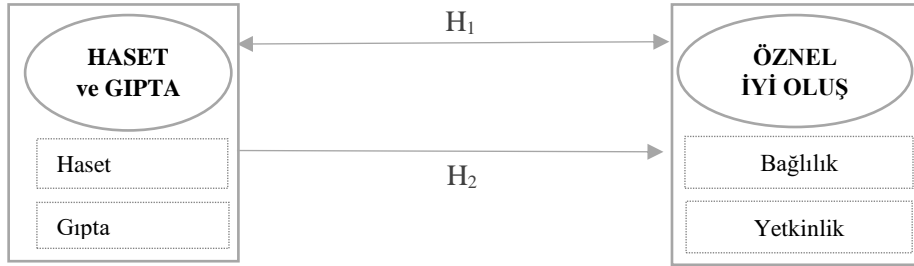
Yurt içi ve dışında alan taramasına göre haset ve gıpta konusunda yapılan araştırmalar çeşitlilik göstermektedir. Kavramsal boyutuyla araştıran çalışmalar genellikle iki kavramın birbirinden farkına odaklanmaktadır (Haslam & Bornstein, 1996; Parrott & Smith, 1993). İki kavramın ortaya çıkaracağı olumsuz sonuçlar üzerine yapılan çalışmalarda ise iki kavramın özellikle iş yerlerinde olumsuz sonuçlar doğuracağı bulgularına ulaşıldığı ifade edilmektedir (Hill vd., 2011; Mujic & Oswald, 2018; Vecchio, 2005; Chin-Yi & Lazatkhan, 2016). Öznel iyi oluş ile haset ve gıpta ilişkisini bir arada ele alan çalışma ise İrk ve Gürses (2024) tarafından yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre ise öznel iyi oluş ile haset arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir. (İrk & Gürses, 2024).

## 3. METOD

Bu çalışmada, haset ve gıpta duygusunun öznel iyi oluş üzerindeki etkisi var mıdır? sorusuna yanıt aranmıştır. Çalışma; alan yazındaki çalışmalardan derlenmiş teoriksel kısım ile nicel araştırma ve analizleri ile gerçekleştirilmiş araştırma kısmından oluşmaktadır. Elde edilen veriler anket formu yardımı ile toplanmıştır. Anket verilerinin analizinde değişkenlere faktör, güvenilirlik ve geçerlilik, korelasyon ve regresyon analizleri için SPSS 27 programından yararlanılmıştır.

### 3.1. Model ve Hipotezler

Çalışma modeli etkileşimsel model olarak kurgulanmıştır. Test edilmek istenen bağımlı ve bağımsız değişkenler ile oluşturulmuş model ve hipotezler ise aşağıda sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın hipotezleri ise şu şekildedir.

H<sub>1</sub> Haset ve gıpta ile öznel iyi oluş arasında ilişki vardır

H<sub>2</sub> Haset ve gıptanın öznel iyi oluş üzerinde etkisi vardır

### 3.2. Ölçekler

Bu çalışmada iki değişkeni ölçmek için anket formu yöntemi ile veri toplama işlemi yapılmıştır. Bu amaçla oluşturulan anket formu 3 kısımdan oluşmaktadır. İlk kısım katılımcıların demografik özelliklerine yönelik (yaş, cinsiyet, eğitim gibi) sorular içermektedir. İkinci kısım haset ve gıpta, üçüncü kısım ise öznel iyi oluş algısına yönelik soru önermelerinden oluşmaktadır. Ölçeklerde ters soru önermesi bulunmamaktadır. Kullanılan ölçeklerin detaylı bilgileri ise aşağıda sunulmuştur.

#### Öznel İyi Oluş Ölçeği

Söz konusu ölçek, Renshaw vd., (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ergün ve Sezgin Nartgün (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek formu iki alt boyut ve toplam 8 soru önermesinden oluşmaktadır. 1,3,5,7 bağlılık boyutunu açıklamaktadır. “Kendimi bu okula ait hissediyorum” gibi soru önermelerini içermektedir. 2,4,6 ve 8 yeterlilik boyutunu açıklamaktadır. “Başarılı bir öğretmenim” gibi soru önermelerini içermektedir. Ölçek dördümlük likert (1= Neredeyse hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Sık sık, 4=Neredeyse her zaman) tipindedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach iç tutarlılık katsayısının ,82 olduğu sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir. Yapılmış olan mevcut çalışmada elde edilen veriler ise aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1: Öznel iyi oluş ölçeği güvenirlik bulguları

Ölçek	Alt Bileşenler	Cronbach's Alpha ( $\alpha$ )		
		( $\alpha$ )	Toplam ( $\alpha$ )	Varyans
Öznel İyi Oluş	Bağlılık (1,3,5,7)	,682	,731	35,147
	Yetkinlik (2,4,6,8)	,650		15,548
	Kaiser Meyer Ölçek Güvenirliği			,777
	Bartlett's Küresellik Testi Ki-Kare			1046,712
	Sd			28
	P Değeri			,000
				50,695

Öznel iyi oluş ölçeğinin Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) değerine bakıldığında genel iç tutarlılık katsayısının ,731 (KMO: ,777; Ki-Kare: 1046,712; sd: 28; p:,000) olduğu, alt bileşenlerden bağlılık boyutunun iç tutarlılık katsayısının ,682 ve bağlılık boyutunun iç tutarlılık katsayısının ,650 değerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek toplam varyansın 50,695'ini açıklayabilmektedir. Bağlılık boyutuna yönelik soru önermeleri ,764(1); ,677(3); ,577(5) ve ,758(7) değerinde faktör yükü aldıkları tespit edilmiştir. Yetkinlik boyutuna yönelik soru önermeleri ise ,562(2); ,744(4); ,700(6) ve ,694(8) değerinde faktör yükü aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre her soru önermesinin yeterli faktör yükü almasından dolayı hiçbir soru önermesi analiz kapsamı dışında bırakılmamıştır.

#### BEMAS Haset Gıpta Ölçeği

Söz konusu ölçek, Lange & Crusius (2015) tarafından geliştirilmiştir. Çırpan ve Özdoğru (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek formu iki alt boyut ve toplam 10 soru önermesinden oluşmaktadır. 1,3,4,7,9 gıpta boyutunu açıklamaktadır. “Başkalarını kıskandığımda, gelecekte nasıl onlar kadar başarılı olabileceğime odaklanırım” gibi soru önermelerini içermektedir. 2,5,6,8 ve 10 haset duygusunu boyutunu açıklamaktadır. “Benden üstün olan insanların üstünlüklerini kaybetmelerini isterim” gibi soru

önergelerini içermektedir. Ölçek 6'lı likert (1=Kesinlikle katılmıyorum; 6=Kesinlikle katılıyorum) tipindedir. Orijinal çalışmada boyutlara yönelik Cronbach iç tutarlılık katsayısı gıpta (,85) haset (,89) 0.85 üzeri olduğu sonucuna ulaşıldığı, uyarlamada ise gıpta (,78) haset (,86) ve genel Cronbach alfa katsayısının 0,77 olduğu ifade edilmiştir. Yapılmış olan mevcut çalışmada elde edilen veriler ise aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 2:** BEMAS Haset-Gıpta ölçeği güvenirlik bulguları

Ölçek		Cronbach's Alpha ( $\alpha$ )			
Alt Bileşenler		( $\alpha$ )	Toplam ( $\alpha$ )	Varyans	Toplam Varyans
BEMAS Haset Gıpta	Gıpta (1,3,4,7,9)	,893	,948	68,369	74,275
	Haset (2,5,6,8,10)	,912		5,906	
	Kaiser Meyer Ölçek Güvenirliği		,952		
	Bartlett's Küresellik Testi Ki-Kare		6030,764		
	Sd		45		
P Değeri			,000		

BEMAS Haset ve gıpta ölçeğinin Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) değerine bakıldığında genel iç tutarlılık katsayısının ,948 (KMO: ,952; Ki-Kare: 6030,764; sd: 45; p:,000) olduğu, alt bileşenlerden gıpta boyutunun iç tutarlılık katsayısının ,893 ve haset boyutunun iç tutarlılık katsayısının ,912 değerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek toplam varyansın 74,275'ini açıklayabilmektedir. Gıpta boyutuna yönelik soru önermeleri ,853(1); ,793(3); ,780(4); ,810(7) ve ,831(9) değerinde faktör yükü aldıkları tespit edilmiştir. Haset boyutuna yönelik soru önermeleri ise ,878(2); ,853(5); ,799(6); ,828(8) ve ,838(10) değerinde faktör yükü aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre her soru önermesinin yeterli faktör yükü almasından dolayı hiçbir soru önermesi analiz kapsamı dışında bırakılmamıştır.

### 3.3. Ana Evren ve Örneklem

Çalışman ana evreni 2022 yılında Osmaniye, Hatay ve Adana il merkezi ve ilçelerinde görev yapan yaklaşık 53.000 öğretmeni kapsamaktadır. Örneklem hesaplama robotuna göre hesaplanan örneklem sayısı ise %99 güven aralığında 656'dır. Veri elde etmek için 850 adet online ve yüz yüze anket formu dağıtımı yapılmış ve eksik formların elimine edilmesi ile 761 adet form analize tabi tutulmuştur. Örneklem yönteminde tesadüfi örneklem yöntemi ile kartopu örneklem yöntemi bir arada uygulanması tercih edilmiştir. Çalışmanın yapılmasına yönelik etik kurulu kararı ise 20.11.2022-2057 nolu karar ile KSÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan (Karar no:8) alınmıştır.

Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, 329'u kadın, 432'si erkek, 443'ü evli ve 318'i bekardır. Yaş dağılımlarında 215'i 25 ve altı, 149'u 26-30 yaş, 152'si 31-35 yaş, 74'ü 36-40 yaş, 77'si 41-45 yaş ve 94'ü 46 yaş üzeridir. Eğitim düzeylerinde 210'u lise, 503 lisans ve 48', yüksek lisans mezunudur. Mesleki deneyim bakımından 111'i 1 yıldan az, 227'si 1-5 yıl, 165'i 6-10 yıl, 107'si 11-15 yıl ve 151' 16 yıl üstü deneyime sahiptir.

## 4. VERİ ANALİZİ ve SONUÇLAR

### 4.1. Değişkenler Arası Korelasyonlar

**Tablo 3.** Değişkenler arası korelasyon analizi

Değişkenler / Alt Boyutlar		$\bar{x}$	sd		Gıpta	Haset	Yetkinlik	Bağlılık
Gıpta & Haset	Gıpta	3,07	1,036	Pearson Corr.	1			
	Haset	2,89	1,116	Sig.(2-tailed)				
Öznel İyi Oluş	Yetkinlik	3,46	,736	Pearson Corr.	,894**	1		
				Sig.(2-tailed)	,000			
	Bağlılık	3,81	,639	Pearson Corr.	,073*	,060	1	
				Sig.(2-tailed)	,043	,096		
				Pearson Corr.	-,093*	-,127**	,398**	1
				Sig.(2-tailed)	,010	,000	,000	

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed); \* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Araştırma kapsamındaki değişkenlerden haset ve gıpta değişkeninin alt boyutları arasında (gıpta--haset)  $r=,894$  düzeyinde yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Öznel iyi oluş değişkeninin alt boyutları arasında da  $r=,398$  düzeyinde orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Gıpta ile yetkinlik arasında ise pozitif yönlü oldukça düşük bir ilişki ( $r=,073$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gıpta ile bağlılık arasında ise negatif yönlü oldukça yine düşük bir ilişki ( $r=-,093$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca haset duygusu ile yetkinlik arası ilişki söz konusu değilken, bağlılık ile yine negatif yönlü düşük bir ilişki ( $r=-,127$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar alan yazında da ifade edilen ilişki unsurlara destek vermektedir. Bu bulgular kısmen de olsa haset ve gıpta duygusunda artış olduğunda, öznel iyi oluş durumunda düşüş olacağını da işaret etmektedir.

## 4.2. Değişkenler Arası Regresyonlar

**Tablo 4.** Değişkenler arası regresyon analizi

Model	Katsayı		Sig.
	Beta ( $\beta$ )	t	
Haset ( $R=,894^a$ $R^2=,799$ $F= 3019,234$ , $p=<,001$ )	,894	54,948	<,001**
Yetkinlik ( $R=,073^a$ $R^2=,005$ $F= 4,103$ , $p=,043$ )	,073	2,025	,043
Bağlılık ( $R=,093^a$ $R^2=,009$ $F= 6,612$ , $p=,010$ )	-,093	-2,571	,010
a.Predictors (Contant), Gıpta			
Anova <sup>a</sup> :Sig.:,000 <sup>b</sup>		Coefficient <sup>a</sup> : Sig.:,000 <sup>b</sup>	

Araştırma değişkenlerinden gıpta duygusu, haset duygusuna ait varyansı %79 oranında açıklanabilmektedir. Gıpta duygusunun haset duygusunu %89 [ $(\beta=,894)$ , ( $p<0.01$ )] oranında pozitif yönde etkilenebileceği bulgularına ulaşılmıştır. Ancak haset ve gıpta alt boyutlarının öznel iyi oluşun yetkinlik ve bağlılık üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde İrk & Gürses (2024) tarafından yapılan çalışmada öznel iyi oluş ile haset arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir (İrk & Gürses, 2024). Ancak bu araştırmanın sonucu söz konusu çalışmanın sonucunu desteklememektedir. Başka bir ifade ile haset ve gıpta duygularında artış meydana geldiğinde öznel iyi oluşa yönelik bir etkisi olmayacağını sonucuna ulaşılmıştır.

## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

İnsan davranışları, bilişsel ve duygusal unsurların etkileşiminden etkilenmektedir. Bu etkileşim sırasında olumlu düşünce ve duyguların ortaya çıkması bireyin mutluluğuna, olumsuz düşünce ve duyguların ortaya çıkması ise bireyin mutsuzluğuna neden olabilmektedir. Her insan zaman zaman kendi hayatının gidişatı hakkında öz değerlendire yapmaya çalışır. Bu değerlendirme sırasında kendisine odaklanan bireyler, kişisel gelişimlerini daha da ileriye götürmeye yönelik kararları daha net alabilmektedir. Ancak başkaları ile sürekli kıyas içerisinde yapılan değerlendirmelerde birey, kendi varlığı ile diğer bireyler arasındaki farklılıklara odaklanmaktadır. Bu durumda bireyin sahip olmadığı veya olamadığı unsurlardan dolayı mutsuzluk durumu ortaya çıkabilmektedir.

Öznel iyi oluş kavramı, bireylerin kişisel gelişimine odaklanmış ve bireyleri daha iyi yaşam biçimlerine ulaştırmayı hedeflemiş kavramlar arasında yer almaktadır. Bu kavramla birlikte özellikle haset duygusunun bireylerin yaşam biçimine olumsuz yönde yansımalarından sıklıkla bahsedilmektedir. Haset duygusu, bireyin eksik olduğu yönleri başka bireylerin de sahip olmasını istememesi durumu ile açıklanmaktadır. Gıpta ise, genellikle kıskançlık duygusu ile karşılaştırılan ancak bireyin kontrol edilebilir gıpta seviyesinde kendisine fayda sağlayabilecek bir unsur olabileceği kabul edilmektedir. Örneğin, başka bireylerde olan ama bireyin sahip olmadığı nesne, makam veya özelliklere yönelik makul düzeyde gıpta seviyesi, bireyin eksik hissettiği şeylere karşı ulaşabilme azmi veya motivasyonu sağlayabileceği varsayılmaktadır.

Bu araştırmada haset ve gıpta duyguları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve etkileşim incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ise bu değişkenler arasında bir etkileşim olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak haset duygusunun gıpta duygusu ile hem ilişkisi hem de etkileşimi söz konusudur. Ayrıca gıpta duygusunun öznel iyi oluşun alt boyutları ile de ters yönde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışma sonucunda özellikle yöneticilere, işletme çalışanlarının amaçlara yönlendirilerek daha verimli çalışmasına olanak sağlamak için, öznel iyi oluş olgusuna ağırlık vermeleri, bu konuda çalışanları desteklemeleri önerilir. Haset ve gıpta konusunda ise çalışanlar arasında adalet ve işbirliği gibi unsurlara odaklanılması fayda sağlayabilecektir. Ancak unutulmaması gerekir ki, haset ve gıpta duygusu bireyin geçmiş yaşantısı, sahip olduğu deneyimler, eğitim düzeyi ve toplumsal çevre gibi birçok etmeden etkilenebilmektedir. Bu nedenle de bu tür duygulara dış müdahaleden ziyade bireyin içsel muhakeme etme ve değerlendirme süreçleri daha faydalı olacaktır.

**KAYNAKÇA**

- Adams, J. S. (1965). *Inequity in Social Exchange*, In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 2, pp. 267-299), Academic Press
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Plenum Press.
- Bandura, A. (2008). An Agentic Perspective On Positive Psychology. *Positive Psychology*, 1, 167-196
- Berman, A. (2007). Envy at the crossroad between destruction, self-actualization, and avoidance. SL Schwartzberg, L Navaro (Ed.), *Envy, Competition and Gender*, New York: Taylor & Francis, p.17-32
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(7-8), 1359-1386. [https://doi.org/10.1016/S0047-2727\(02\)00168-8](https://doi.org/10.1016/S0047-2727(02)00168-8)
- Brickman, P., Coates, D. ve Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927
- Bronfenbrenner, U. (1992). Ecological systems theory. In *Six theories of child development: Revised formulations and current issues* (R. Vasta, Ed.), 187-249, 285. Jessica Kingsley Publishers.
- Chin-Yi Shu & Lazatkhan, J. (2016). Effect of Leader-Member Exchange on Employee Envy and Work Behavior Moderated by Self-Esteem and Neuroticism. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 33 (1), 69-81. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2016.12.002>
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x>
- Clanton, G. (2007). Handbook of the Sociology of Emotion. In J. E. Stets & J. H. Turner (Eds.), *Jealousy And Envy*. (p. 410-442). NY: Springer
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family relations*, 97-102 <https://doi.org/10.2307/585665>
- Cosmides, L. & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. *Handbook of Emotions*, 2, 91-115.
- Çırpan, Y. & Özdoğru, A. A. (2017). Bemas Haset ve Gıpta Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Dilsel Eşdeğerlik, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18, 577-585. doi: 10.5455/apd.256664
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Ergün, E. & Sezgin Nartgün, Ş. (2017). Öğretmen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 385-397.
- Fan, W., & Moen, P. (2023). Ongoing Remote Work, Returning to Working at Work, or in between during COVID-19: What Promotes Subjective Wellbeing?. *Journal of health and social behavior*, 64(1), 152-171.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Filep, S. (2014). Moving beyond subjective well-being: A tourism critique. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 38(2), 266-274. <https://doi.org/10.1177/1096348012436609>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233

- Hampton, N. Z., & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3).
- Haslam, N. & Bornstein, B. H. (1996). Envy and Jealousy as Discrete Emotions: A Taxometric Analysis. *Motivation and Emotion*, 20 (3), 255–272
- Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory*. Harper & Row.
- Hill, S. E., DelPriore, D. J. & Vaughan, P. W. (2011). The Cognitive Consequences of Envy: Attention, Memory and Self Regulatory Depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (4), 653-666. doi: 10.1037/a0023904
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Huta, V. & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1425-1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Izard, C. E., & Malatesta, C. Z. (1987). Perspectives on emotional development I: Differential emotions theory of early emotional development. In J. D. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development* (pp. 494–554). John Wiley & Sons
- İrk, E. & Gürses, İ. (2024). “Haset ve Gıpta Duygusunun Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma”. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 61(1):106-121.
- Joronen, K., & Kurki, A. (2005). Familial contribution to adolescent subjective wellbeing. *International Journal of Nursing Practice*, 11(3), 125-133.
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwarz, N. (Ed.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kashdan, T. B., Julian, T., Merritt, K. & Uswatte, G. (2006). Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: relations to well-being and character strengths. *Behavior Research and Therapy*, 44(4), 561-583
- Keltner, D. & Haidt, J. (1999). Social Functions of Emotion at Four Levels of Analysis. *Cognition and Emotion*. 13. 505-521. doi: 10.1080/026999399379168.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Klein, M. (2016) *Haset ve Şükran*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15(3), 511-526. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.3.511>
- Landiyanto, E. A., Ling, J., Puspitasari, M., & Irianti, S. E. (2011). Wealth and happiness: Empirical evidence from Indonesia.
- Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality and social psychology bulletin*, 41(2), 284-294. <https://doi.org/10.1177/0146167214564959>
- Lee, J. & Gino, F. (2015). Envy and Interpersonal Corruption: Social Comparison Processes and Unethical Behavior in Organizations. *SSRN Electronic Journal*. doi:10.2139/ssrn.2617013
- Lyubomirsky, S., (2007), *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting The Life You Want*. The Penguin Press, Ny
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>



- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: a longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 65(5), 1046-1053.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M. & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social indicators research*, 16, 347-413. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_1881](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1881)
- Morin, A., & Racy, F. (2021). Dynamic self-processes. The handbook of personality dynamics and processes (pp. 336–386). In J. Rauthmann (Ed.), Elsevier, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813995-0.00015>
- Mujcic, R. & Oswald, A. J. (2018). Is envy Harmful to a Society's Psychological Health and Wellbeing? A Longitudinal Study of 18,000 Adults. *Social Science & Medicine*, 198, 103-111. doi: 10.1016/j.socscimed.2017.12.030
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6 (1), 10-19. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298>
- Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., González, M., Casas, F. and Crous, G. (2017). Subjective well-being: What do adolescents say? *Child and Family Social Work*, 22 (1), 175-184. DOI: <https://doi.org/10.1111/cfs.12215>
- Ong, H. C., Ibrahim, N., & Wahab, S. (2016). Psychological distress, perceived stigma, and coping among caregivers of patients with schizophrenia. *Psychology research and behavior management*, 9, 211.
- Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N. & Verbrugge, L.M. (1999). Subjective well-being and social production functions. *Social Indicators Research*, 46 (1), 61-90. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1006907811502>
- Parrott, G. W. & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the Experiences of Envy and Jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906-920
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pomfret, G., Sand, M., & May, C. (2023). Conceptualising the power of outdoor adventure activities for subjective well-being: A systematic literature review. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 42, 100641.
- Poulson, C. F. (2000). Shame and work. In N. M. Ashkanasy, W. Zerbe, & C. E. J. Härtel (Eds.), *Emotions in the workplace: Research, theory, and practice*: 490-541. Westport, CT: Quorum Books.
- Rask, K., Astedt-Kurk, P., Paavilainen, E. & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17 (2), 129-138. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.0283-9318.2002.00118.x>
- Renshaw, T. L., Long, A. C. & Cook, C. R. (2015). Assessing Teachers' Positive Psychological Functioning At Work: Development and Validation of the Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 289-306.
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M. & Mishely-Yarlap, A. (2014). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17 (1), 81–104. DOI:10.1007/s10902-014-9585-5
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi:10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L., & Barry, M. M. (2019). Development of subjective well-being in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3690.

- Ussher, M. H., Owen, C. G., Cook, D. G., & Whincup, P. H. (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42 (10), 851-856. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0232-x>
- Van de Ven, N. (2016). Envy and Its Consequences: Why It Is Useful to Distinguish between Benign and Malicious Envy: Benign and Malicious Envy. *Social and Personality Psychology Compass*. doi: 10.337-349. 10.1111/spc3.12253.
- Vecchio, R. (2005). Explorations in Employee Envy: Feeling Envious and Feeling Envied. *Cognition & Emotion*, 19(1), 69-81. doi: 10.1080/02699930441000148
- Veenhoven, R. (2013). *Conditions of happiness*. Springer Science & Business Media.
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology*, 10, 1525. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wood, A. M. & Johnson, J. (Ed.). (2016). *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. John Wiley & Sons.