

AGNIESZKA LASOTA, RAFAŁ ABRAMCIÓW

Katedra Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków
e-mail: aglas@poczta.fm

Psychologiczna analiza konstruktu zazdrości

Prezentowany artykuł dotyczy problemu doświadczania negatywnej emocji, jaką jest zazdrość. Pierwsza część artykułu definiuje tę emocję, ukazuje przebieg rozwoju zazdrości w ontogenezie. Zwraca również uwagę na teorie wyjaśniające różnice w przeżywaniu zazdrości w kontekście cech osobowości oraz płci. Autorzy zwracają uwagę na jeden z ważnych obecnych problemów, jakim jest związek między doświadczaniem zazdrości a poczuciem jakości związku partnerskiego. Dokonują przeglądu badań dotyczących przeżywania zazdrości w romantycznym związku. Przybliżają różne wymiary zazdrości, a także podejmują próbę jednoznacznego odróżnienia zazdrości od innych emocji.

Słowa kluczowe: zazdrość, zawiść, emocje, samoocena, satysfakcja małżeńska

Nie ulega wątpliwości, że zazdrość jest zjawiskiem doświadczanym przez wielu ludzi, często wiele razy na przestrzeni życia. Chociaż to, w jakich sytuacjach doświadczamy zazdrości i jaka jest jej siła, jest kwestią indywidualną. Na pewno zazdrość jest zjawiskiem powszechnym, chociaż mówiąc o niej, ma się najczęściej na myśli sytuację intymnego związku między kobietą a mężczyzną. W tym kontekście zazdrość została zdefiniowana jako negatywna, złożona emocja, której założeniem jest utrata bliskiej relacji z drugą osobą (Smith, Kim, Parrott 1988). Zazdrość występuje wtedy, kiedy partner traci na rzecz kogoś coś lub kogoś. Co ważne, nie zawsze chodzi o rzeczywistą utratę tylko i wyłącznie, ale o poczucie utraty czegoś lub kogoś. Czyli pełniejsza i dokładniejsza definicja zazdrości mogłaby brzmieć tak: Zazdrość jest złożonym fenomenem psychologicznym – emocjonalnym (mieszaniną szczególnie lęku i smutku, czasem wściekłości) pojawiającym się w sytuacjach, gdy partner ma poczucie, że traci coś lub kogoś na rzecz kogoś innego.

Zazdrość najczęściej traktowana jest jako złożona emocja zawierająca gniew, strach i złość. Może być także szerzej rozpatrywana jako połączenie aspektu poznawczego, emocjonalnego oraz behawioralnego (Pfeiffer, Wong 1989). Wielu badaczy skłania się ku ewolucyjnej teorii zazdrości jako reakcji w sytuacji zagrożenia wierności partnera (Buss 2000).

Różne typy zazdrości ujmowane są w odmienne kategorie w zależności od kilku elementów, np. manifestacji (behawioralnej, emocjonalnej), aspektu emocjonalnego (strach, złość, gniew) oraz czynników osobowościowych (wartość własnej osoby, umiejętność rywalizacji). Niektórzy autorzy (Rich 1991) proponują rozróżnienie pomiędzy ogólną skłonnością do zazdrości a stanem zazdrości będącym reakcją na sytuację wywołującą zazdrość.

Najbardziej klarowne wydają się wymiary zazdrości stworzone przez B. Buunk i P. Dijkstra (2001; 2006): zazdrość reaktywna, niepokojąca oraz zaborcza. Zazdrość reaktywna odnosi się głównie do emocjonalnych reakcji, jak gniew czy smutek, będących odpowiedzią na emocjonalną lub seksualną niewierność partnera. Niepokojąca zazdrość zawiera silny aspekt poznawczy, w którym dużą rolę przypisuje się rozmyślaniu o możliwej niewierności partnera. Zazdrość zaborcza zaś posiada silny komponent behawioralny, opiera się na monitorowaniu zachowania drugiej osoby jako próbie przeciwdziałania ewentualnej utracie związku. Jedynie zazdrość reaktywna występuje jako emocjonalna reakcja na rzeczywistą groźbę utraty związku, podczas gdy zazdrość niepokojąca i zaborcza często pojawiają się mimo braku prawdziwego niebezpieczeństwa (Merkle 1993). Zazdrość reaktywna zawiera głównie aspekt emocjonalny, niepokojąca opiera się na elemencie poznawczym, natomiast zaborcza – behawioralnym.

Nieco zmodyfikowaną dymensję zazdrości zaproponowali B. Gehl i D. Watson (2003), uwzględniając: zazdrość reaktywną (*reactive jealousy*), niepokojące podejrzenia (*anxious suspicion*) oraz niepewność interpersonalną (*interpersonal insecurity*). Wydaje się również ważne dokonanie rozróżnienia pomiędzy zazdrością w odpowiedzi na emocjonalną niewierność oraz zazdrością jako reakcją na seksualną niewierność partnera (Buss, Larsen, Westen, Semmelroth 1992).

Rozwój zazdrości we wczesnej ontogenezie

Pierwsze afektywne doświadczenia emocji zazdrości zaobserwowano już u sześciomiesięcznych niemowląt (Hart, Carrington 2002). Niemowlęta w wieku sześciu miesięcy okazują negatywne emocje, gdy rodzice kierują swoją uwagę od dziecka w kierunku realistycznych zabawek społecznych (np. lalek), ale nie wtedy, gdy uwaga jest skierowana w stronę zabawek niespołecznych (klocków). Zaobserwowano, że

ośmiomiesięczne dzieci próbują przyciągnąć uwagę matki, kiedy ta zatrzymuje ją na interakcji z innym dzieckiem.

Badania nad zazdrością rozszerzano na kolejne okresy rozwojowe, tj. wiek przedszkolny (Bauminger i in. 2008), czy wczesną adolescencję (Parker i in. 2005). Najwięcej analiz empirycznych skupia się wokół okresu dorosłości (Shackelford i in. 2004). Badacze skupiają się na zewnętrznych oznakach wyrażania tej emocji oraz osobistych doświadczeniach indywidualnych. Ostatnie badania skupiające się na rozwoju umysłu u małych dzieci pokazują, że dopiero dzieci w wieku przedszkolnym w pełni rozumieją stany mentalne innych ludzi. Młodsze dzieci zdecydowanie częściej nie potrafią przyjąć perspektywy innych osób, przypisując im własne uczucia czy myśli. Z czasem dopiero dzieci zaczynają pojmować, że ludzie mający dostęp do różnych informacji mogą mieć odmienne perspektywy umysłowe. Kolejnym głównym aspektem coraz lepszego rozumienia stanów mentalnych innych ludzi jest coraz bardziej rozwinięta sfera emocjonalna w zakresie odczytywania i rozumienia stanów emocjonalnych innych osób. Dopiero między 5. a 8. rokiem życia dzieci stają się świadome psychologicznych aspektów emocji, np. zaczynają rozumieć, jaką rolę odgrywają osobiste pragnienia. Co za tym idzie dzieci te rozpoznają emocje u innych już nie tylko po zewnętrznych, behawioralnych oznakach; rozumieją emocje złożone. Wraz z wiekiem zmienia się rozumienie emocji.

Badania przeprowadzone przez P. Harris i in. (1987) dotyczące rozumienia przez dzieci w różnym wieku (5–14 lat) sytuacji wywołujących emocje proste (jak szczęście, złość) oraz złożone (duma, zazdrość) pokazują, że najmłodsze dzieci mają ogromny problem z przywołaniem nawet hipotetycznej sytuacji, która mogłaby wywołać emocje wtórne, np. zazdrość. Podobne wnioski uzyskali w swoich badaniach J. Russell i F. Paris (1994), którzy poprosili dzieci (4–7 lat) o opisanie sytuacji wywołujących określony rodzaj emocji. Okazało się, że najmłodsze dzieci potrafiły jedynie ocenić kierunek emocji. Problemem była treść emocji złożonych. Rozumienie zazdrości zaczyna się od określenia dwóch jej podstawowych cech: po pierwsze, że jest to negatywne uczucie oraz po drugie, że konieczna jest obecność drugiej osoby.

U dzieci zazdrość pojawia się jako rywalizacja rodzeństwa w odpowiedzi na różnicowany dostęp do rodzicielskiej uwagi i zasobów. Niektórzy badacze przekonują, że to zazwyczaj starsze rodzeństwo kieruje zazdrość w kierunku nowego dziecka w rodzinie (Smith i in. 1988). Inne badania pokazują tendencję odwrotną. U osób urodzonych jako pierwsze dzieci obserwowano niższy poziom zazdrości niż u osób urodzonych jako dzieci kolejne w rodzinie (Buunk 1997). Ale zawsze zazdrość opisywana jest jako negatywna emocja połączona z uczuciem odrzucenia, gniewu i urazy. Dzieci często zazdrość opisują w kategoriach obecności rywala, gniewu w stosunku do niego i konfliktu interpersonalnego. Bardzo często ta negatywna emocja uogólnia się jako reakcja na brak uwagi i zasobów dostarczanych przez rówieśników i innych dorosłych, co widoczne jest w przedszkolu czy szkole.

Różnica między zazdrością a zawiścią

Czasami słowo zazdrość jest synonimem pojęcia zawiść, pomimo że słowniki wyraźnie rozgraniczają znaczenia tych terminów (de Silva 1997). W przypadku zawiści człowiek czuje się nieszczęśliwy z powodu tego, że ktoś ma coś, czego nie ma on. Natomiast w przypadku zazdrości człowiek jest zaniepokojony utratą czegoś, kogoś lub koniecznością dzielenia się czymś, kimś co, kogo ma (tamże). Zazdrość jest silniej doświadczana niż zawiść, jest także uczuciem bardziej złożonym niż zawiść (tamże). Co więcej, zazdrość zwykle zawiera w sobie strach, niepokój, złość, smutek i być może nienawiść. Zazdrość pojawia się wtedy, gdy jakiś cel/obiekt posiadamy lub jest w naszym zasięgu, natomiast zawiść odczuwamy wówczas, gdy wiemy, że ktoś posiada coś, czego my nigdy mieć nie będziemy. Zawiść jest relacją dwustronną w odróżnieniu do zazdrości, która jest trójstronna. Zazdrość w romantycznym związku staje się negatywną reakcją emocjonalną osoby, wywołaną przez sytuację dotyczącą trzech uwikłanych w niej osób: podmiotu, jego partnera oraz osoby trzeciej. Ten związek może być rzeczywisty, wyobrażony, oczekiwany lub mógł mieć miejsce w przeszłości. Zazdrość polega więc na świadomości podmiotu, że rywal posiada „względy” jego partnera.

Świadomość w przeżywaniu zazdrości jest stosunkowo złożona. Jeżeli pożądanie mojego partnera skieruje się na rywala, a nie na mnie, to oznacza, że ten rywal musi mieć większą wartość niż ja sam – szczególnie tak myślą osoby z niską samooceną. Bo przecież jeśli się kogoś pożąda, to ten ktoś, kogo się pożąda, musi mieć jakąś wartość (choćby wartość ta może być atrybuowana nieświadomie). Pożądać kogoś znaczy przypisać mu wartość, a jednocześnie, co jest znacznie gorsze dla zazdrosnego partnera – „odwartościować” tym samym jego samego – czyli zagrozić jego samoocenę. Wyraźnie można zauważyć, dlaczego psychologowie mówią obecnie coraz częściej o zazdrości w kontekście samooceny. Ludzie naprawdę zakochani (czyli ci, którzy wiedzą, że sama miłość jest najwyższą wartością w ich związku) nie muszą się obawiać rywali. Rywal ma możliwość ingerowania w związek wtedy, kiedy nie ma już w nim miłości albo kiedy jej tam nigdy nie było, kiedy przestaje się wierzyć w miłość, a zaczyna wierzyć w inne wartości.

Wyróżnia się dwie fazy emocjonalnej reakcji w sytuacji doświadczania zazdrości. Pierwsza faza obejmuje autonomiczną reakcję na ogólny stres, związaną z sytuacją zazdrości, czyli na nagle spostrzeżoną szkodę lub zagrożenie. W tej fazie pojawia się najczęściej lęk, gniew nierzadko w połączeniu z podnieceniem seksualnym. Jest to dosyć nieustabilizowana mieszanka uczuć. Druga faza – reakcja zazdrości jest wynikiem wtórnej oceny zaistniałej sytuacji. Zazdrosna osoba dochodzi do bardziej kompleksowego rozumienia sytuacji, próbuje jakoś radzić sobie z nią poprzez przyjęcie jakiejś strategii. Gdy strategia jest efektywna, wtedy w miejsce lęku i gniewu przychodzi uczucie ulgi, może też dojść do przygnębienia lub depresji. We wtórnej ocenie

przychodzi refleksja: co takiego miał rywal, czego ja nie mam? Dlaczego mój partner interesuje się rywalem? Co się ze mną stanie, jeśli on mnie opuści?

W zazdrości więcej jest miłości własnej niż miłości do drugiej osoby. Objawy, które często towarzyszą przeżywaniu i doświadczaniu zazdrości, to poczucie osamotnienia, poczucie odsunięcia, niepewność oraz lęk o przyszłość. Następstwem przeżywania zazdrości jest emocjonalna reakcja dyskomfortu, zagrożenie dla osobistego zaangażowania, poczucie niesprawiedliwości, poczucie zagrożenia dla samooceny.

Zazdrość a płeć i cechy osobowości

Różnice płciowe w zazdrości romantycznej są szeroko relacjonowane w najnowszej literaturze psychologicznej. Według literatury mężczyźni częściej niż kobiety prezentują zazdrość wywołaną rzeczywistą lub przewidywaną niewiernością seksualną aniżeli zdradą emocjonalną. Zdaniem J. Warda i M. Voracka (2004) istnieją dwa wyjaśnienia tej różnicy: ewolucyjno-psychologiczne oraz społeczno-poznawcze. Według teorii ewolucyjnej mężczyźni i kobiety wykazują różnice w przeżywaniu zazdrości, gdyż jest to związane z różnymi wyzwaniem i rozrodczymi stawianymi kobietom i mężczyznom podczas ewolucji człowieka. Według teorii społeczno-poznawczej, mężczyźni i kobiety wykazują różnice, gdyż to społeczeństwo wpływa na sposób myślenia o przywiązaniu czy seksie dla określonej płci. Wyniki badań J. Warda i M. Voracka (tamże) skłaniają do poparcia tezy ewolucyjnej. Wydaje się, że kobiety (szczególnie z niską samooceną) częściej doświadczają zazdrości z powodu zdrady urojonej. Częściej zdarza im się podejrzewać swoich partnerów o rzekomą zdradę i niełojalność, aniżeli mężczyzn. Takie kobiety boją się zdrady emocjonalnej i taki rodzaj zdrady przede wszystkim wywołuje w nich zazdrość oraz podkopuje poczucie bezpieczeństwa. Bo przecież, zgodnie z teoriami ewolucjonistów, dla kobiety najważniejsze jest bezpieczeństwo potomstwa, a gwarantem tego bezpieczeństwa jest lojalny i oddany ojciec. Taki rodzaj zdrady jest trudny (niemożliwy?) do udowodnienia i to raczej się czuje, niż wie. Niektóre kobiety trwają w stanie takiego podwyższonego pogotowia, starając się uprzedzić zdarzenie i „wyczuć” zagrożenie. Jeśli chodzi o mężczyzn, to niezależnie od poziomu samooceny, sen z oczu spędza im zdrada seksualna. A ta jest łatwa do wykrycia, udowodnienia i trudna do przeżycia. Bo – jak twierdzą ewolucjoniści – mężczyznom chodzi o pewność, że wychowują własne dzieci, a zdradzająca partnerka taką pewność im odbiera. Ponadto, z tego powodu, mężczyźni wolą tworzyć stałe i stabilne związki miłości z „brzydszymi” kobietami (do romansów tylko wybierają atrakcyjne fizycznie), bo czują się przy nich bezpiecznie. Łatwo można to zinterpretować. Czują się przy nich bezpiecznie, bo mniejsze jest prawdopodobieństwo, że staną się one obiektem zainteresowania innych mężczyzn, którzy poszukują

do romansów kobiet atrakcyjnych fizycznie. Kobieta mniej atrakcyjna daje większą gwarancję, że partner jest jej jedynym partnerem seksualnym i że ewentualne potomstwo będzie jego.

Mężczyźni stają się zazdrośni o kobietę, gdy w ich polu pojawia się mężczyzna o wyższym statusie społecznym lub taki, który ma szansę osiągnąć wysoką pozycję w przyszłości. Atrakcyjność fizyczna rywala nie odgrywa w przypadku mężczyzn aż tak dużej roli. Zwracają raczej uwagę na to, czy ma on takie cechy, które pozwolą mu osiągnąć sukces, to znaczy: inteligencję, zrównoważenie, pasję, wytrwałość, konsekwencję, siłę itp. U kobiet rzecz wygląda odmiennie. Rywalka to rzecz straszna, ale atrakcyjna fizycznie rywalka czy emocjonalnie inteligentna to już koniec świata.

Sumując, można powiedzieć, że kobiety szukają obiektów zapewniających sukces, mężczyźni szukają obiektów seksualnych. Kobiety obawiają się przede wszystkim porzucenia przez mężczyzn, mężczyźni obawiają się przede wszystkim zdrady ze strony kobiet. Straszniejszą dla kobiet rzeczą jest być porzuconą niż zdradzoną. Opierając się na wyjaśnieniu ewolucyjnym, możemy ująć to tak: kobieta szuka kogoś, kto posiada takie cechy, które zapewnią jej potomstwu bezpieczeństwo, dostatek, komfort. Takie gwarancje daje mężczyzna charyzmatyczny, stabilny emocjonalnie, zajmujący wysoką pozycję w stadzie. I nie musi być piękny. Zgodnie z ujęciem ewolucyjnym jego uroda nie gwarantuje niczego.

Zazdrość rodzi się przede wszystkim z lęku przed utratą partnera na rzecz rywala. W sytuacji zazdrości chodzi jednak nie tyle o rywala, który nam grozi, ile o fakt, że partner, któremu ufaliśmy, powierzali swoje sekrety, swoją intymność itp., okazuje się niegodny tej całej osobowej inwestycji. Wyniki badań pokazują, że zazdrość jest powiązana z takimi cechami osobowości, jak brak poczucia bezpieczeństwa oraz niskie poczucie własnej wartości.

Jak myślą osoby ze stabilną lub wysoką samooceną? Ten, kto zdradza, jednocześnie ukazuje, że nie jest wart moich zabiegów jako partner czy partnerka, że jest słaby i nie wyjątkowy, że traciłem czas i jedynie, czego mogę żałować, to straconego czasu z nim ale nie będę zazdrościł. Czyli w tej sytuacji raczej będę czuł żal z powodu straty czasu niż zazdrość z powodu utraty partnera w wyniku jego zdrady. Odeszła ode mnie żona? Odszedł ode mnie mąż? Szkoda... widocznie nie rozwiązał jeszcze swoich problemów. Nie dojrzał do miłości. Po prostu szkoda... Przecież jeśli kocham partnera, akceptuję swój wygląd zewnętrzny i cechy swojej osobowości, to nie mam powodów do zazdrości, bo zazdrość powstaje wtedy, gdy widzę w rywalach te rzeczy, cechy itp., których nie widzę w sobie. To jest bardzo ważne.

Z kolei osoby z niską samooceną raczej będą odczuwały zazdrość, a nie żal, a w zasadzie smutek z powodu swoich niedostatków – cech osobowości, urody itp. Będą na przykład szukać przyczyn zdrady partnera w sobie, że nie są zbyt ładne, że nie są inteligentne itp. Czyli sytuacja zazdrości jest jednym spośród wielu zagrożeń dla ich niskiej samooceny. Chodzi o to, że zadają sobie pytania w rodzaju: czy zostałem zdra-

dzony(a) dlatego, że jestem tak mało wart(a) w oczach partnera?; dlaczego on to zrobił? A może jestem nikim, zerem?

Biorąc pod uwagę kryterium płci oraz poczucie własnej wartości, najbardziej zazdrosne są kobiety, które mają niską samoocenę, co potwierdzają badania (Buunk 1997; Muise i in. 2009). Uważają one, że ich szanse na zbudowanie dobrego związku z interesującym, posiadającym pożądane cechy mężczyzną są mniejsze niż szanse innych kobiet i z tego powodu mogą spostrzegać je jako potencjalne zagrożenie. Będą doświadczały zazdrości w sytuacjach nieuzasadnionych, domagały się ciągłego potwierdzenia, uwagi, zainteresowania ze strony mężczyzny. Osoby o niskim poczuciu własnej wartości radzą sobie gorzej ze stresującymi sytuacjami w relacji z innymi (Cameron, Holmes, Vorauer 2009; Murray i in. 2009), dlatego większe prawdopodobieństwo zazdrości o relacje partnera z innymi pojawia się właśnie u tych osób. Okazuje się również, że osoby z niską samooceną doświadczają wyższego poziomu zazdrości, kiedy obserwują zachowanie partnera na portalu społecznościowym. Z drugiej strony, osoby z niską samooceną wynagradzają sobie brak wysokiej samooceny przez publiczne pokazywanie szczęśliwej relacji z drugą osobą. Natomiast kobiety o prawidłowej i ustabilizowanej samoocenie również doświadczają zazdrości, ale doświadczają jej raczej w sytuacjach realnych, uzasadnionych. I częściej poszukują realnych przyczyn tego, co się stało.

Wyniki badań B. Buunk (1997) dowiodły także, że osoby bardziej zazdrosne cechowały się wysokim neurotyzmem, wrogością oraz lękiem społecznym. Takie cechy, jak neurotyzm oraz niskie poczucie własnej osoby, pozytywnie korelowały ze stylem przywiązania lękowo-ambiwalentnym. Najbardziej zazdrości doświadczały osoby ufnie (bezpiecznie) przywiązane. Podobne wyniki badań otrzymali B. Gehl i D. Watson (2003). Potwierdzają one, że największy wpływ na pojawianie się zazdrości ma neurotyzm oraz nieufne (unikowe) przywiązanie.

Doświadczenie zazdrości a percepcja jakości związku

Czy zazdrość pozytywnie czy negatywnie koreluje z jakością związku? Na to pytanie nie ma jednoznacznej naukowej odpowiedzi. Z jednej strony okazuje się, że u osób nieszczęśliwych w związku (prezentujących niski poziom jakości związku) istnieje większe prawdopodobieństwo doświadczania zazdrości (Buunk 1991). Siła zazdrości będzie też związana z tym, ile podmiot zainwestował i ile może zainwestować w przyszłości w związek z partnerem. W sytuacji gdy w związek inwestujemy wiele i mamy poczucie, że związek jest dobry, to zdradę przeżywamy boleśniej niezależnie od płci. Funkcją zazdrości jest ochrona związku. Ta funkcja jest identyczna we wszystkich kulturach. Wynika ona z zasady: „chronimy to, czego utraty się boimy,

walczymy o to, czego nam brak”. Jeśli jednostka jest pewna, że jest kochana, wie, że nikt jej tej miłości łatwo nie odbierze, jednocześnie ona sama może ją odrzucić lub zmarnować. Dlatego ludźmi pewnymi uczuć partnera nie miota uczucie zazdrości. Nie muszą być w stanie czujności i pogotowia, oglądać się nerwowo przez ramię, sprawdzając, czy aby nie czai się tam atrakcyjny obiekt. S. Pfeiffer i P. Wong (1989) znaleźli zależność pomiędzy miłością a rodzajem zazdrości. Pozytywna korelacja występuje między miłością a emocjonalną zazdrością, a negatywnie koreluje z poznawczą (niepokojącą, podejrzliwą) zazdrością. Podobne wnioski płyną z innych badań, w których wysoki poziom reaktywnej zazdrości obu partnerów korelował pozytywnie z jakością związku partnerskiego/małżeńskiego, natomiast wysoki poziom niepokojącej zazdrości partnerów negatywnie korelował z jakością związku (Barelds, Barelds-Dijkstra 2007).

W dobie kryzysów związków interpersonalnych często jest tak, że ci, którzy są w związkach z ludźmi, których nie kochają (czyli niewiele w związek inwestują), zazdrość odczuwają. Tyle tylko, że w tym przypadku nie ma to związku z lękiem przed utratą pożądanej osoby, uczucia, celu w życiu itp. Chodzi raczej o lęk przed utratą dotychczasowej pozycji, posiadanego wpływu i innych korzyści czerpanych z takiej relacji. To wszystko mogłoby przypaść innej osobie – ta myśl jest u tych osób „paliwem” zazdrości.

Zazdrość to emocjonalna reakcja na zagrożenie istniejącej relacji (Pfeiffer, Wong 1989). Jest ona jedną z najbardziej powszechnych i zarazem potencjalnie destrukcyjnych emocji w romantycznym związku (Buunk 1997). Najważniejsze jest także odróżnienie racjonalnej zazdrości pochodzącej od realistycznego zagrożenia dla związku od nienormalnej, patologicznej i niezdrowej zazdrości, która jest pobudzana mimo braku takiego zagrożenia. Nieliczne badania przekonują, że zazdrość może pozytywnie wpływać na jakość związku, gdyż świadczy o trosce i zainteresowaniu partnerem (Barelds, Dijkstra 2006).

Holenderscy badacze (Barelds, Barelds-Dijkstra, 2007) przeanalizowali relacje między jakością związku a trzema różnymi wymiarami zazdrości, w tym poziom zazdrości obojga partnerów oraz ich ocenę jakości związku. Badacze zakładali, że zazdrość w odpowiedzi na bezpośrednie zagrożenie dla związku, czyli zazdrość reaktywna, będzie pozytywnie korelowała z jakością związku, natomiast formy zazdrości, które mogą być wywoływane w przypadku braku takiego zagrożenia, będą negatywnie związane z jakością związku. Badanie przeprowadzono na dużej grupie par (961) żyjących zarówno w małżeństwie, jak i konkubinacie. Wymiary zazdrości, jakie wzięto pod uwagę, to: reaktywny, prewencyjny oraz niepokojący. Jedynie zazdrość reaktywna jest reakcją na rzeczywistą sytuację, dwie pozostałe mogą być mimo braku faktycznej sytuacji zagrożenia utraty (nieprawidłowa percepcja związku).

Wyniki pokazały, że poziom reaktywnej zazdrości pozytywnie koreluje z jakością związku. To oznacza, że reaktywne sygnały zazdrości mogą świadczyć o trosce o partnera i poprawiać jakość związku. Negatywnie z jakością związku koreluje natomiast nie-

pokojąca zazdrość, gdyż bezpodstawne oskarżenia partnera nie sprzyjają bliskiej relacji w związku. Okazało się także, że zaborcza zazdrość nie koreluje z jakością związku. Inne badania dowodzą, że małżeńska satysfakcja negatywnie koreluje ze wszystkimi rodzajami zazdrości, najsilniej z zaborczą, najsłabiej z reaktywną (Guerrero, Eloy 1992).

L. Knobloch, L. Miller i K. Carpenter (2007) prowadzili badania w poszukiwaniu odpowiedzi, czy takie aspekty związku jak: intymność, niepewność w relacji, kłótnie i pozytywne zachowanie ze strony partnera mogą być podstawą prognozowania doświadczania negatywnych emocji w związku, np. zazdrości. Wyniki pokazały, że niepewność w związku oraz kłótnie z partnerem pozytywnie korelują z doświadczaniem negatywnych emocji. Pozytywne zachowania ze strony partnera negatywnie korelują z przeżywaniem zazdrości. Podobne badania (Theiss, Solomon 2006) opisują, jak cechy związku (intymność, niepewność) wpływają na emocjonalne, poznawcze i komunikacyjne odpowiedzi na romantyczną zazdrość. Badaczki zakładają, że niepewność w związku oraz zakłócenia między partnerami są pozytywnie związane z doświadczaniem poznawczej i emocjonalnej zazdrości, a intensywność romantycznej zazdrości, intymność w związku oraz ingerencja partnera pozytywnie korelują z bezpośredniością komunikacji o zazdrości.

W ostatnich latach badacze coraz częściej przyglądają się roli portali społecznościowych w romantycznej relacji między dwojgiem ludzi. Nawiązywanie bliskich, intymnych relacji drogą internetową staje się coraz bardziej popularne. W związku z tym badania ukierunkowane są na uchwycenie pozytywnych i negatywnych stron korzystania w ten sposób z Internetu. Okazuje się np., że bliskie relacje z inną osobą nawiązywane poprzez portal *Facebook* często wywołują zazdrość u partnera (Muisse i in. 2009). Niektórzy autorzy (Utz, Beukeboom 2011) przekonują, że aktywność na takich portalach nie jest zła lub dobra dla relacji sama przez się. Kierunek efektów głównie zależy od jakości relacji i zachowania partnera. Z jednej strony, odkrycie poprzez portal społecznościowy, że partner może oszukiwać, mogłoby prowadzić do zazdrosnych reakcji. Z drugiej zaś publiczne wyrażanie miłości na takich portalach może wzmacniać relację i utrzymywać pozytywny obraz związku (Mod 2010) lub osoby mogą celowo wzbudzać zazdrość reaktywną w partnerze w celu poprawy jakości związku, który wspólnie tworzą. A. Muise i in. (2009) wnioskują, że stały dostęp do informacji na temat partnera na portalach społecznościowych takich jak *Facebook* sprzyja pojawianiu się zazdrości w związku. Biorąc pod uwagę różne cechy osobowości badanych oraz różne rodzaje związków (np. zaufanie, zaangażowanie, niepewność w związku), okazało się, że osoby o wyższym poziomie zaufania w związku prezentują mniejszą zazdrość o partnera na *Facebooku*. Użycie *Facebooka* wzmacnia relacje z przyjaciółmi (Ellison, Steinfeld, Lampe 2007), więc być może wpływa też wzmacniająco na romantyczny związek (Utz, Beukeboom 2011).

Najważniejsza konkluzja płynąca z badań jest jednak taka, że dla osób z wysokim poczuciem własnej wartości faktyczna doświadczana satysfakcja relacji jest ważniejsza niż publiczne pokazywanie tej relacji na portalach społecznościowych.

Wnioski

Zazdrości się tak naprawdę tych rzeczy, tych cech osobowości, tych cech wyglądu zewnętrznego itp., których się nie widzi w sobie. Jeśli się je widzi rzeczywiście, to nie będziemy mieli do czynienia z zazdrością nawet w sytuacjach realnej zdrady (ewentualnie będziemy czuli żal z powodu straty czasu z tym partnerem lub będziemy się obwiniać o własną naiwność czy głupotę, że wierzyliśmy w partnera, ale nie będziemy zazdrościć). Przed tym będzie nas broniła zawsze nasza rzeczywista pewność siebie. W zazdrości jest mocno obecny i zauważalny proces nieustanego porównywania się do rywala, czy drugiej osoby. Te porównania przebiegają w stosunku „rywal a mój partner”, „rywal a ja”. Ważna jest też świadomość, co partner tak naprawdę ceni w życiu i czy jego oczekiwania spełnia rywal. Zazdrość jest naturalną reakcją emocjonalną i pojawia się we wczesnej ontogenezie, jednak wymaga posiadania pewnej świadomości siebie i innych, co możliwe jest dopiero pod koniec wczesnego dzieciństwa. Zazdrość często traktowana jest jako wielowymiarowy, złożony konstrukt afektywny (Pfeiffer, Wong 1989).

Zazdrość jest opisywana z perspektywy humanistycznej, klinicznej, fenomenologicznej oraz rozwojowej. Niektórzy psychologowie uważają, że sytuacja utraty nie jest wcale koniecznym warunkiem zazdrości, że jest to mechanizm raczej zapobiegania stratom niż wynikły ze straty kogoś lub czegoś, ponieważ zazdrość wzmacnia czujność i pozwala w porę wychwycić sygnały zagrożenia by działać na rzecz przywrócenia równowagi w związku. Zazdrość rozwija się w sytuacji zagrożenia relacji (Hauck 1995). Wyniki empirycznych opracowań dowodzą, że uczucie zazdrości częściej pojawia się u kobiet o niskim poczuciu własnej wartości, takiej zależności nie stwierdzono natomiast u mężczyzn. Szeroko opisywany jest fenomen zazdrości romantycznej.

Bibliografia

- BARELDS D.P.H., BARELDS-DIJKSTRA P., 2007, *Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality*, Clinical Psychology and Psychotherapy, 14.
- BAUMINGER N., CHOMSKY-SMOLKIN L., ORBACH-CASPI E., ZACHOR D., LEVY-SHIF R., 2008, *Jealousy and emotional responsiveness in young children with ASD*, Cognition and Emotion, 22(4).
- BUSS D.M., 2000, *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*, The Free Press, New York.

- BUSS D.M., LARSEN R.J., WESTEN D., SEMMELROTH J., 1992, *Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology*, Psychological Science, 3.
- BUUNK B.P., 1991, *Jealousy in close relationships: An exchange theoretical perspective*, [in:] P. Salovey (ed.), *Psychological perspectives on jealousy and envy*, Guilford Publications, New York.
- BUUNK B.P., 1997, *Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy*, Personality and Individual Differences, 23.
- BUUNK B.P., DIJKSTRA P., 2001, *Extradyadic relationships and jealousy*, [in:] C. Hendrick, S.S. Hendrick (eds.), *Close relationships: A sourcebook*, Sage publications, London.
- BUUNK B.P., DIJKSTRA P., 2006, *Temptations and threat: Extradyadic relations and jealousy*, [in:] A.L. Vangelisti, D. Perlman (eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*, Cambridge University Press, New York, NY.
- CAMERON J.J., HOLMES J.G., VORAUER J.D., 2009, *When self-disclosure goes awry: Negative consequences of revealing personal failures for lower self-esteem individuals*, Journal of Experimental Social Psychology, 45.
- DE SILVA P., 1997, *Invited essay. Jealousy in couple relationships: nature, assessment and therapy*, Behaviour Research and Therapy, 35.
- ELLISON N., STEINFELD C., LAMPE C., 2007, *The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites*, Journal of Computer-Mediated Communication, 12.
- GEHL B.K., WATSON D., 2003, *Defining the structure of jealousy through factor analysis*, Poster presented at the Society for Personality and Social Psychology Annual Meeting, Los Angeles.
- GUERRERO L.K., ELOY S.V., 1992, *Relational satisfaction and jealousy across marital types*, Communication Reports, 5.
- HARRIS P.L., OLTHOF T., TERWOGT M.M., HARDMAN C.E., 1987, *Children's knowledge of the situations that provoke emotion*, International Journal of Behavioral Development, 10(3).
- HART S., CARRINGTON H., 2002, *Jealousy in 6-month-old infants*, Infancy, 3(3).
- HAUCK P., 1995, *Zazdrość. Jak sobie z nią radzić*, „Książka i Wiedza”, Warszawa.
- KNOBLOCH L.K., MILLER L.E., CARPENTER K.E., 2007, *Using the relational turbulence model to understand negative emotion within courtship*, Personal Relationships, 14, 1.
- MERKLE R., 1993, *Zazdrość. Skąd się bierze i jak ją przezwyciężyć*, Wydawnictwo „Metrum”, Wrocław.
- MILLER R.L., BENZ J., 2013, *Jealousy, Romantic*, *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, ed. K.D. Keith, Wiley-Blackwell.
- MOD G., 2010, *Reading romance: The impact Facebook rituals can have on a romantic relationship*, Journal of Comparative Research in Anthropology and Sociology, 1.
- MUISE A., CHRISTOFIDES E., DESMARAIS S., 2009, *More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?*, CyberPsychology & Behavior, 12.
- MURRAY S.L., ALONI M., HOLMES J.G., DERRICK J.L., STINSON D.A., LEDER S., 2009, *Fostering partner dependence as trust insurance: The implicit contingencies of the exchange script in close relationships*, Journal of Personality and Social Psychology, 96.
- PARKER J.G., LOW C.M., WALKER A.R., GAMM B.K., 2005, *Friendship jealousy in young adolescents: Individual differences and links to sex, self-esteem, aggression, and social adjustment*, Developmental Psychology, 41(1).
- PFEIFFER S.M., WONG P.T.P., 1989, *Multidimensional jealousy*, Journal of Social and Personal Relationships, 6.
- RICH J., 1991, *A two-factor model of jealous responses*, Psychological Reports, 68.
- RUSSELL J.A., PARIS F.A., 1994, *Do children acquire concepts for complex emotions abruptly?*, International Journal of Behavioral Development, 17.
- SHACKELFORD T.K., VORACEK M., SCHMITT D.P., BUSS D.M., WEEKES-SHACKELFORD V.A., MICHALSKI R.L., 2004, *Romantic jealousy in early adulthood and in later life*, Human Nature, 15.

- SMITH R.H., KIM S.H., PARROTT W.G., 1988, *Envy and jealousy: Semantic problems and experiential distinctions*, Personality and Social Psychology Bulletin, 14.
- THEISS J.A., SOLOMON D.H., 2006, *Coupling Longitudinal Data and Multilevel Modeling to Examine the Antecedents and Consequences of Jealousy Experiences in Romantic Relationships: A Test of the Relational Turbulence Model*, Human Communication Research, 32, 4.
- UTZ S., BEUKEBOOM C.J., 2011, *The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness*, Journal of Computer-Mediated Communication, 16.
- WARD J., VORACEK M., 2004, *Evolutionary and social cognitive explanations of sex differences in romantic jealousy*, Australian Journal of Psychology, 56, 3.

Psychological analysis of jealousy construct

This paper will focus on the problem of experiencing a negative emotion that is jealousy. The first section of the paper describes jealousy and shows its development in ontogenesis. It points to the theories explaining differences in how jealousy is experienced in the context of personality traits and gender. The authors draw attention to one of the most significant current discussions, namely, the correlation between the experience of jealousy and the sense of quality of a partnership. They review recent research on the experience of jealousy in a romantic relationship. They show various dimensions of jealousy and attempt to clearly distinguish jealousy from other emotions.

Keywords: *jealousy, envy, emotions, self-evaluation, marital satisfaction*