

# Zazdrość romantyczna: kluczowe koncepcje teoretyczne i narzędzia pomiaru

Paulina Szostek

Wydział Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin

Zazdrość jest jedną z głównych emocji doświadczanych w sytuacjach społecznych. Co więcej – występuje w każdym okresie życia i wykracza poza kontekst romantycznej miłości. Pomimo to w literaturze polskiej wciąż istnieje niewiele opracowań na temat natury oraz przejawów zazdrości. W niniejszym artykule scharakteryzowano wszystkie kluczowe koncepcje zazdrości – definicje, wymiary, jak i rodzaje. Ponieważ większość teoretyków i badaczy zazdrości skonstruowała swoje narzędzia pomiaru tej emocji – owe skale i kwestionariusze również zostały opisane lub wymienione. Dokładnie scharakteryzowano tylko te kwestionariusze lub skale, które są używane przez wielu badaczy, oraz te, które wykazują się wysoką rzetelnością i trafnością. Wspomniano również o innych – niż kwestionariuszowe – metodach pomiaru zazdrości. Na zakończenie wskazano pozytywne oraz negatywne poszczególne sposoby szacowania poziomu omawianej emocji.

Słowa kluczowe: *zazdrość, pomiar zazdrości, związek romantyczny, emocje, rywal, zdrada*

W polskiej literaturze niewiele uwagi poświęcono doświadczaniu i przeżywaniu zazdrości. Na łamach czasopism opublikowano tylko kilka artykułów poświęconych tej emocji (Kałużny, 2004; Piskorz, 2005; Wojciszke, Baryła, 2001; Zaleski, Hupka, 1991/1992). Analizy zazdrości pojawiły się także w pracach Lwa-Starowicza i Pikulskiego (1990), Zaleskiego (1998), Przepiórki (2008) i Wojciszke (2009). Z literatury zagranicznej tłumaczone są natomiast głównie prace Bussa (1996, 2001, 2002). We wszystkich tych publikacjach przedstawia się jednak głównie teorie zazdrości lub wyniki badań. Rzadko wspomina się natomiast o narzędziach pomiaru tej emocji oraz o ich właściwościach psychometrycznych. Tymczasem opracowano już wiele skal i kwestionariuszy do oszacowania tak ogólnego poziomu, jak i struktury zazdrości, o których nie wspomina się w piśmiennictwie polskim.

Tematyka zazdrości była podejmowana przez psychologów już na początku XX wieku (Friedmann, 1911; Gesell, 1906). W tym czasie zauważono, że zazdrość może się pojawiać w każdym okresie życia – począwszy

od niemowlęstwa (Gesell, 1906) oraz że doświadczanie zazdrości jest złożone (Friedmann, 1911). Jednak pierwsze, podobne do współczesnych, teoretyczne analizy nad zazdrością pojawiły się w pracy Kurta Lewina (1948). Autor ten utrzymuje, że zazdrość jest pokrewna z zawiścią, jednak dokonuje rozróżnienia sytuacji prowadzących do wystąpienia tych dwóch emocji. Podkreśla, że zazdrość bazuje częściowo na poczuciu, że czyjaś „własność” została zabrana i pojawia się w sytuacji nawiązania intymnej relacji partnera z osobą trzecią.

Od czasu Lewina aż do początku lat osiemdziesiątych nie poświęcano zazdrości wiele miejsca w literaturze (Demirtaş, Dönmez, 2006). Co więcej, zazdrość przez długi okres nie była rozróżniana z zawiścią. Starsze definicje, które można znaleźć w słownikach psychologicznych, utożsamiają zazdrość z rodzajem mało intensywnej zawiści, doświadczanej przeważnie w dziedzinie życia erotycznego (Pieter, 1963). Inne definicje podają, że zazdrość w szerokim ujęciu oznacza obawę o utratę czegoś (władzy, miłości), a w węższym – obawę o utratę partnera (Sillamy, 1989). W nowszej literaturze psychologicznej wyraźnie wskazuje się na rozgraniczenie między zazdrością a zawiścią, podkreślając odmienne przyczyny i skutki behawioralne tych dwóch emocji (Manstead, Hewstone, 2001; Przepiórka, 2014; Reber, Reber, 2008). Zazdrość pojawia się w odpowiedzi na zagrożenie związku, natomiast zawiść jest wynikiem

---

Paulina Szostek, absolwentka psychologii na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej. W chwili obecnej przygotowuje się do doktoratu w obszarze zazdrości w związkach partnerskich.

Korespondencję na temat tego artykułu należy adresować do: Paulina Szostek, 20-838 Lublin, ul. Jana Kiepury 9/11,  
e-mail: szostek\_paulina@wp.pl

porównań społecznych oraz chęci posiadania takich samych dóbr jak inni (Przepiórka, 2014). Pomimo wprowadzenia takiego rozróżnienia, badania Piskorz (2005) pokazują, że świadomość sytuacji wywołujących obie te emocje jest wśród Polaków w dalszym ciągu niewielka.

W literaturze można także spotkać się z klasyfikacją zazdrości jako emocji moralnej (Weiner, 2006). Zazdrość pojawia się wówczas, gdy jednostka obawia się bycia zastąpioną przez kogoś innego, na kogo ukochana osoba przeniosłaby swoje uczucia i przywiązanie. W tym ujęciu ważną kwestią jest przyczyna, dla której osoba przeżywająca zazdrość uważa, że nie jest już dłużej obiektem uczuć ukochanej lub ukochanego. Zazdrość jest bardziej prawdopodobna, gdy jednostka uważa, że powodem niewierności są złe intencje partnera, nie zaś czynniki tkwiące w otoczeniu. Dlatego też obwinianie innych oraz sądy związane z odpowiedzialnością pozwalają zaliczyć zazdrość do emocji moralnych (ibidem).

### TEORIE ZAZDROŚCI

Zazdrość opisywana jest zwykle w kontekście zagrożenia ważnej relacji przez osobę trzecią (Buunk, Bringle, 1987; Parrot, 1991; Pines, 1998; White, 1981; White, Mullen, 1989), w sytuacji zazdrości mamy zatem do czynienia z triadą: jednostka przeżywająca zazdrość, osoba, z którą jest w ważnej relacji oraz osoba trzecia – określana jako rywal. W triadzie takiej może się jednak pojawić więcej niż jeden rywal albo więcej niż jedna ceniona relacja. Niekiedy też grupy wychodzą ponad triadę. Do kluczowych koncepcji zazdrości należą teorie: White'a (1981), White'a i Mullena (1989), Parrota (1991), Buunka (1991, 1997), Bringle'a (1991), Pines (1998), Bussa (1996, 2001, 2002) oraz Pfeiffer i Wonga (1989).

Jedną z najczęściej przywoływanych w literaturze koncepcji zazdrości jest teoria White'a (1981). Autor ten dokonał przeglądu wcześniejszych badań nad zazdrością i stwierdził, że patrzenie na zazdrość jedynie przez pryzmat emocji (np. złość), zachowań (np. rywalizacja) lub myśli (pragnienie ekskluzywności) jest podejściem błędnym i niekompletnym. Jego zdaniem zazdrość jest kompleksem powiązanych ze sobą emocji, przekonań i zachowań, które są wynikiem zagrożenia dla samooceny i/lub jakości bądź istnienia związku. Zagrożeniem może być prawdziwy lub wyimaginowany rywal. Autor podkreśla, że podwójne zagrożenie dla Ja i związku jest rozróżniane na poziomie teoretycznym, jednak w badaniach empirycznych niemożliwe jest takie rozdzielenie. W jego ujęciu zazdrość przejawia się odmiennie w zależności od cech jednostki, sytuacji oraz kultury.

W późniejszym okresie White nawiązał współpracę z Mullenem, czego efektem było opracowanie modelu

zazdrości, określenie faz doświadczania tej emocji i jej kategorii. White i Mullen (1989) kontynuowali pracę nad zazdrością rozumianą jako kompleks myśli, emocji i zachowań, które pojawiają się w sytuacji utraty lub zagrożenia dla samooceny i/lub istnienia bądź jakości związku romantycznego (White, 1981). Koncepcja tych autorów, tak jak samego White'a (ibidem), nawiązuje do teorii systemowej. White i Mullen (1989) wskazują na dwie fazy reakcji emocjonalnej w przeżywaniu zazdrości. Pierwsza faza ma charakter fizjologiczny i odpowiada reakcji na stres. Dominują w niej emocje lęku lub gniewu, pojawia się również podniecenie seksualne, które zdaniem autorów wynika ze skojarzenia pobudzenia emocjonalnego z seksualnym. W drugiej fazie jednostka dokonuje wtórnej oceny sytuacji i stara się zinterpretować zaistniałe okoliczności oraz podejmuje działania na rzecz przezwyciężenia niekorzystnej sytuacji. White i Mullen (1989) są zdania, że w zazdrości można wyróżnić sześć emocji składowych: gniew, lęk, smutek, zawiść, poczucie winy, pobudzenie seksualne.

Model tych autorów wskazuje także, że dla przeżywania zazdrości istotne są czynniki intrapersonalne, interpersonalne oraz kulturowe (White, Mullen, 1989). Do tych pierwszych zaliczają się czynniki poznawcze, behawioralne i emocjonalne. Bodźce poznawcze to: pierwotna ocena zagrożenia lub straty, wtórna ocena możliwych do wykonania działań oraz radzenie sobie na poziomie poznawczym. Do czynników behawioralnych zaliczają się: podjęcie czynności mających na celu radzenie sobie oraz zbieranie informacji. Z kolei bodźce afektywne to emocje i nastroje wynikające z zagrożenia lub straty, oceny oraz radzenia sobie. Interpersonalne czynniki dotyczą relacji między osobą przeżywającą zazdrość i jej partnerem, partnerem oraz rywalem, osobą przeżywającą zazdrość i rywalem oraz całą triadą jednocześnie. Na czynniki kulturowe składają się przekonania i doświadczenia krewnych i przyjaciół.

White i Mullen (1989) wskazują, że rywal może stanowić zagrożenie dla wiedzy o sobie lub dla oceny siebie. Postrzegane lub potencjalne odrzucenie przez partnera na rzecz rywala jest tym większym zagrożeniem, im bardziej partner ma dostęp do obszarów Ja uznawanych za najważniejsze. Zachowania oraz emocje związane z zazdrością są zdaniem White'a i Mullena (1989) konsekwencją oceny poznawczej. Przykładowo sąd typu: „partner został utracony na rzecz innej osoby” wywoła destrukcyjną zawiść oraz rozpacz, co doprowadzi do pragnienia zadania komuś bólu i przemocy wobec siebie i partnera. Autorzy ci wyróżniają także trzy główne kategorie zazdrości: normalna, patologiczna i symptomatyczna (ibidem). Zazdrość symptomatyczna jest konsekwencją chorób psychicznych, patologiczna ujawnia się u osób o zaniżonej samoocenie

lub zaburzeniach osobowości, normalna zazdrość pojawia się u osób zdrowych.

Kolejną ważną koncepcją zazdrości jest teoria Parrota (1991). Autor ten zainteresowany jest szczególnie emocjami, które pojawiają się w sytuacji zazdrości. Parrot (1991) wskazuje, że zazdrość pojawia się w obawie o utratę ważnej relacji, a zagrożeniem dla tej relacji jest postać rywala. Rywalem zwykle jest inna osoba, jednak niekoniecznie – przykładowo kobieta może być zazdrosna, gdy mąż poświęca wiele uwagi swojemu samochodowi. Natomiast utrata partnera, która jednak nie będzie się wiązała z nawiązaniem nowej relacji partnera i rywala, wywoła poczucie odrzucenia. Zagrożenie utraty partnera może się pojawiać w trzech formach: jako podejrzenie, aktualna i rzeczywista sytuacja lub jako wydarzenie mające miejsce w przeszłości, np. gdy spotykamy byłego partnera w restauracji i orientujemy się, że jest on z kimś na randce. Parrot (1991) jest też zdania, że zagrożenie to nie wynika z obawy o utratę miłości, ale z obawy o utratę uwagi i zainteresowania partnera.

Zdaniem Parrota (1991) doświadczanie każdej emocji powiązane jest ze sposobem, w jaki jednostka interpretuje sytuację, aspektami sytuacji, na których koncentruje uwagę, oceną sytuacji i reakcją na własną ewaluację. Wszystkie te czynniki będą też przyczyniały się do doświadczania zazdrości. Ponadto Parrot (1991) podkreśla, że człowiek nie zawsze musi być świadom przeżywania zazdrości. W niektórych przypadkach zachowanie jednostki może być motywowane przez zazdrość, mimo że człowiek ten nie jest w stanie nazwać przeżywanej przez siebie emocji. Parrot (1991) dokonuje również rozróżnienia na zazdrość podejrzliwą, która pojawia się w przypadku nierozwiązanego zagrożenia dla związku, oraz zazdrość typu *fait accompli*, kiedy związek jest utracony na rzecz rywala. W każdym z tych rodzajów zazdrości pojawiać się będą inne uczucia – niepewność i obawa w pierwszym oraz smutek, złość i zawiść w drugim.

Buunk i Bringle (1987) definiują zazdrość jako awersyjne doznanie emocjonalne w odpowiedzi na faktyczne, prawdopodobne lub wyimaginowane zaangażowanie się partnera w związek z rywalem. Pomimo opracowania wspólnej definicji, autorzy ci przyjmują inny paradygmat i wskazują na odmienne przyczyny i rodzaje zazdrości. Dlatego też teorie tych autorów zostaną omówione oddzielnie.

Buunk (1991) opisuje zazdrość z perspektywy teorii wymiany dóbr. W myśl tej teorii osoby w związku wzajemnie wyrządzają sobie przysługi i stale sprawdzają, czy każde z nich ma taki sam wkład w związek. Związek jest najbardziej satysfakcjonujący, kiedy nagrody i koszty są takie same dla każdego z partnerów. Buunk (1991) wskazuje kilka implikacji teorii wymiany dóbr, które są ważne dla wyjaśnienia przyczyn zazdrości. Po pierwsze, najbardziej

satysfakcjonujący jest związek, w którym partnerzy nawzajem ustalają poziom zaangażowania w pozazwiązkowe relacje. Przykładowo, jeżeli oboje partnerzy zgadzają się na taniec z osobą przeciwnej płci, wówczas sytuacja ta nie wzbudzi zazdrości. Po drugie, jednostka uważa, że partner zasługuje na te przedmioty i przywileje, które ona sama posiada. Jeżeli więc ktoś ma dużą potrzebę zaangażowania się w relacje poza związkiem, wówczas też chęć nawiązywania takich znajomości przez partnera nie będzie prowokowała zazdrości. W swojej koncepcji Buunk (1991) podkreśla też znaczenie norm społecznych oraz norm ustalonych przez diadę. Odwołanie się do obu tych zbiorów zasad może wzbudzić poczucie winy w niewiernym partnerze oraz wskazuje, które zachowania są potencjalnie niebezpieczne dla związku.

Buunk (1997) wyróżnia trzy typy zazdrości: reaktywna – będąca doświadczeniem negatywnych emocji, takich jak złość i zdenerwowanie, w odpowiedzi na seksualną lub emocjonalną niewierność partnera; niespokojna – ruminacje i wyobrażenia na temat niewierności partnera oraz doświadczanie lęku, podejrzliwości, obawy i braku zaufania; zaborcza – manifestuje się przez wszystkie zachowania, które mają na celu uniemożliwienie partnerowi dopuszczenia się zdrady, od zabrania mu posiadania przyjaciół odmiennej płci aż po przemoc. Zazdrość reaktywna pojawia się w przypadku faktycznej zdrady, natomiast niespokojna i zaborcza mogą się pojawić nawet wówczas, gdy rywal rzeczywiście nie istnieje.

Bringle (1991), jako zwolennik modelu transakcyjnego, zainteresowany jest szczególnie psychospołecznymi aspektami zazdrości. Definiuje zazdrość w taki sam sposób, jak Buunk (Buunk, Bringle, 1987), jednak wskazuje na odmienne rodzaje zazdrości oraz odmienne przyczyny. Zgodnie z modelem transakcyjnym Bringle (1991) uważa, że nie istnieją żadne z góry ustalone okoliczności, które powodują zazdrość. Żyjąc w społeczeństwie jednostka uczy się sytuacji, które dotyczą jej związku. Na postrzeganie sytuacji interpersonalnych, jako zagrażających lub niezagrażających, wpływają przekonania jednostki, system wartości, oczekiwania, dotychczasowe doświadczenia oraz cechy osobowości.

Bringle (1991) jest zdania, że istnieją trzy czynniki, które w największym stopniu determinują poziom zazdrości: przywiązanie, niepewność i predyspozycja do podniecenia emocjonalnego. Dodatkowo każdy z tych czynników jest wypadkową zmiennych pochodzących z trzech źródeł: osoby, związku i sytuacji. Do zmiennych tkwiących w osobie autor zalicza: osobowość, temperament, system wartości, nastroj i aktualne podniecenie seksualne. Zmienne odnoszące się do związku to: historia relacji, style komunikowania się oraz ostatnie wydarzenia (np. kłótnie). Zmienne

tkwiące w sytuacji to wszystkie czynniki środowiskowe wpływające na jednostkę.

Bringle (1991) dokonuje rozróżnienia na zazdrość reaktywną oraz podejrzliwą. Autor utożsamiał zazdrość reaktywną z emocjonalnym komponentem zazdrości, a zazdrość podejrzliwą z poznawczym i behawioralnym składnikiem tej emocji. W pierwszej z tych form zazdrość objawia się wybuchem silnych emocji w odpowiedzi na ważne wydarzenie. W drugiej zaś – przejawia się lękiem i martwieniem się wobec dyskretnych wydarzeń. Zazdrość reaktywna może przyczynić się do wystąpienia zazdrości podejrzliwej i odwrotnie.

Pines (1998) definiuje zazdrość jako całokształt reakcji na postrzegane zagrożenie dla cenionego związku lub jego jakości i uważa, że zazdrość składa się z czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Do wewnętrznych autorka zalicza: emocje, myśli i fizyczne symptomy, które często nie są zauważalne dla otoczenia. Z zazdrością wiąże takie emocje jak: ból, złość, wściekłość, zawiść, smutek, strach, żal, poniżenie. Myśli związane z zazdrością mogą zawierać obwinianie siebie lub partnera, porównania z rywalem, koncentrowanie się na swoim publicznym wizerunku, poczucie rozżalenia nad sobą. Symptomy fizyczne to: napływ krwi do mózgu, spocone i trzęsące się ręce, skrócony oddech, trudności ze snem, wrażenie, że zaraz się zemdleje (ibidem).

Zdaniem Pines (1998) zewnętrzne składniki zazdrości są w większym stopniu widoczne dla otoczenia i przejawiają się w jakiejś formie zachowań: krzyku, rozmowie o problemach, płaczu, ignorowaniu, odejściu lub stosowaniu przemocy. Prowadząc praktykę terapeutyczną, Pines (1998) jest szczególnie zainteresowana radzeniem sobie z zazdrością. Autorka uważa, że czynniki zewnętrzne w przeżywaniu zazdrości są łatwe do kontrolowania, natomiast zmiana lub panowanie nad czynnikami wewnętrznymi są bardzo trudne. Jej zdaniem kontrola nad emocjami, zwłaszcza kiedy są bardzo silne, jest możliwa tylko poprzez zmianę myśli wywołujące te emocje.

Pines (1998), podobnie jak White i Mullen (1989) wskazuje na kluczową rolę postrzegania zagrożenia dla związku. Nawet jeżeli partner zachowuje się w sposób neutralny, ale jego czyny odbierane są jako zagrażające – wywoła to zazdrość. Z drugiej strony partner może być zaangażowany w bliski przyjacielski związek z osobą przeciwnej płci, jednak jeżeli jednostka czuje się bezpieczna w swoim związku i nie widzi jego zagrożenia przez tę przyjaźń – zazdrość się nie pojawia.

Pines (1998) oprócz wyróżnienia wewnętrznych i zewnętrznych składników zazdrości, dokonuje również podziału na zazdrość chroniczną i ostrą. Zazdrość ostra to odpowiedź na faktyczną zdradę partnera, cechuje ją duże nasilenie

emocji, krótki czas trwania i przez samą osobę przeżywaną uznawana jest za stan anormalny. Natomiast zazdrość chroniczna jest łagodna, porównywalna do braku pewności siebie, trwa długo i występuje w odpowiedzi na sytuacje, które w opinii większości osób nie byłyby uznane za brak zagrożenia dla związku. Zdaniem Pines (1998) zazdrość może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje, zatem trudno określić ją jako emocję adaptacyjną lub dezadaptacyjną. Zazdrość przyczynia się do lepszego postrzegania partnera. Widząc, że partner jest osobą pożądaną przez innych, rośnie również jego atrakcyjność w oczach osoby doświadczającej zazdrości. Z drugiej strony reakcje na obecność rywala bywają też destrukcyjne, w skrajnych przypadkach prowadząc do morderstw.

Buss (1996, 2001, 2002), który przyjmuje paradygmat ewolucjonistyczny, konceptualizuje zazdrość jako emocję podstawową, której ekspresja jest tak ważna dla przetrwania gatunku, jak reakcja „walka lub ucieczka”. Należy jednak zaznaczyć, że również ten autor wyróżnia towarzyszące zazdrości inne stany emocjonalne: złość, wściekłość, poniżenie, lęk, smutek, niepokój oraz depresja (Buss, 2002). Dowiadując się o zdradzie partnera kobiety czują smutek, a mężczyźni gniew (Buss, 1996). Stanowisko takie nie jest jednak powszechne, ponieważ większość teoretyków (Pines, 1998; White, 1981; White, Mullen, 1989) zgadza się, że zazdrość nie jest emocją podstawową.

Buss (2002) twierdzi, że zazdrość jest strategią ukształtowaną w toku ewolucji i jej celem jest ochrona związku przed osobami zagrażającymi. Doświadczanie zazdrości jest zatem czymś naturalnym i potrzebnym. Przyczyną zazdrości u mężczyzn jest obawa o wychowywanie cudzych dzieci, w razie gdyby partnerka dopuściła się niewierności. Z kolei u kobiet zazdrość wyzwała potencjalne inwestowanie zasobów przez partnera na rzecz innej kobiety i jej dzieci. W paradygmacie ewolucyjnym zazdrość jest strategią broniącą przed rozpadem związku, zatem w tym ujęciu jest ona emocją adaptacyjną. Mężczyzna, który stoi przed problemem niepewności ojcostwa, nie może dopuścić do zdrady partnerki, pociąga to bowiem za sobą konsekwencje w postaci wydatkowania energii i zasobów na wychowywanie nie swojego dziecka. W toku ewolucji u mężczyzn wykształcił się więc mechanizm zazdrości o partnera seksualnego, który gwarantuje pewność ojcostwa. Mechanizmy takie spotykane są również wśród ssaków, dotyczy to jednak głównie samców. Z perspektywy kobiet kontakt partnera z rywalką grozi wycofaniem zasobów na rzecz innej kobiety, wydatkowaniem czasu i energii na rzecz ochrony jej dzieci, zatem zazdrość chroni przed utratą partnera (Buss, 2002).

Buss (1996, 2001, 2002) wprowadza podział zazdrości na seksualną i emocjonalną. Zazdrość seksualna wywołana jest

przez sytuację potencjalnej lub faktycznej zdrady fizycznej, dotyczy kontaktów seksualnych. Drugi rodzaj zazdrości związany jest z sytuacją emocjonalnej więzi między partnerem a rywalem z wyłączeniem sfery seksualnej. Zdaniem autora kobiety przeżywają silniej zazdrość emocjonalną, a mężczyźni seksualną (Buss, 2002). Kolejnym czynnikiem różnicującym doświadczanie zazdrości są cechy rywala – większą zazdrość wzbudza taki rywal, który jest lepszy na wymiarach atrakcyjności partnerskiej kluczowych dla danej płci. W przypadku kobiet atrakcyjność taką wyznaczają proporcje i waga ciała oraz wygląd twarzy, a w przypadku mężczyzn – status społeczny (Buss, 2002).

Innym interesującym podejściem do natury zazdrości jest koncepcja Pfeiffer i Wonga (1989). Autorzy ci dokonują rozróżnienia między dwoma aspektami psychologicznego doświadczania zazdrości romantycznej. Według tych autorów przeżywanie zazdrości składa się z zazdrości poznawczej, definiowanej jako myśli, obawy i podejrzenia odnośnie do potencjalnego związku partnera z rywalem, oraz zazdrości emocjonalnej, która składa się ze strachu, złości, smutku i poczucia braku bezpieczeństwa. Oba te aspekty zazdrości są ze sobą powiązane, jednak ich doświadczanie na poziomie psychologicznym i komunikacyjnym jest odmienne. Autorzy ci po części zgadzają się z podejściem White'a (1981), że zazdrość jest konstruktem wielowymiarowym, ale ich teoria względem komponentów leżących u podstaw zazdrości jest nieco odmienna.

Teoria White'a (1981) jest oparta na modelu racjonalnym: emocjonalny aspekt zazdrości zawsze następuje wskutek poznawczej oceny zagrożenia. Koncepcja Pfeiffer i Wonga (1989) wychodzi poza takie podejście i skupia się na elementach nieracjonalnych. Emocjonalny aspekt zazdrości, zdaniem autorów, nie zawsze musi pojawić się wskutek pierwotnej oceny zagrożenia związku. Jako przykład podają historię kobiety, która powtórnie wyszła za mąż i w dalszym ciągu odczuwa zazdrość o byłego męża, pomimo że uważa swój obecny związek za szczęśliwy i nie ma zamiaru wracać do poprzedniego układu. W tym przypadku uczucie zazdrości pojawia się bez oceny związku jako zagrożonego. Takie podejście jest zgodne z koncepcją Zajonca (1980), który postuluje pierwszeństwo emocji nad poznaniem. Po drugie, White (1981) podkreśla poznawczą ocenę aktualnej sytuacji, podczas gdy Pfeiffer i Wong (1989) skupiają się na paranoidalnych zmartwieniach i podejrzeniach jednostki wobec niewierności partnera. Te podejrzenia nie muszą jednak być wynikiem oceny zagrożenia dla związku. Po trzecie, White (1981) uważa zazdrosne zachowania jako poznawcze i behawioralne strategie używane w celu porażenia siebie z negatywnymi emocjami, natomiast Pfeiffer i Wong (1989) uważają zazdrosne zachowania jako środki podejmowane w celu wykrycia rywala lub ochrony przed

nim. Po czwarte, White (1981) traktuje zazdrość jako proces przebiegający zawsze według schematu: ocena poznawcza – emocje – zachowanie, natomiast Pfeiffer i Wong (1989) wszystkie te trzy aspekty traktują jako równoległe i interakcyjne.

Zazdrość rozpatrywana jest z różnych perspektyw teoretycznych. Poszczególne podejścia mają część wspólną, chociaż poruszają też nieco odmienne aspekty. Definicje zazdrości podawane przez poszczególnych autorów są jednak bardzo podobne. Dla pojawienia się zazdrości konieczna jest obecność rywala, który może być rzeczywisty lub wyimaginowany i zagraża istnieniu relacji z partnerem (Bringle, 1991; Buss, 2002; Buunk, 1991; Pfeiffer, Wong, 1989; Pines, 1998; White, 1981; White, Mullen, 1989). Zazdrość może się pojawić nawet wówczas, kiedy rywalem nie jest człowiek (Parrot, 1991), ale też wtedy, kiedy relacja z partnerem przestała już istnieć (Pfeiffer, Wong, 1989) lub kiedy zagrożona jest samoocena jednostki (White, 1981; White, Mullen, 1989). Pojawienie się zazdrości zależy od tego, czy jednostka postrzega zagrożenie związku na rzecz rywala oraz czy związek ten jest cenny. Teoretycy zazdrości są też zdania, że emocje doświadczane w zazdrości są powiązane z aktywnością poznawczą, chociaż nie ma zgody co do tego, czy procesy poznawcze występują jako pierwsze (White, 1981; White, Mullen, 1989), czy też mogą się pojawić po reakcji emocjonalnej lub równoległe z nią (Pfeiffer, Wong, 1989).

Zazdrość ujmowana jest najczęściej jako emocja złożona, chociaż nie ma pełnej zgody co do tego, jakie emocje towarzyszą zazdrości. Najczęściej wymieniane są złość, smutek i lęk (Buss, 2002; Pfeiffer, Wong, 1989; Pines, 1998; White, Mullen, 1989). Które z tych emocji będą towarzyszyły przeżywaniu zazdrości, zależy od: poznawczej oceny sytuacji (White, Mullen, 1989), płci (Buss, 2002) oraz od tego, czy zdrada faktycznie miała miejsce (Buunk, 1997). W większości koncepcji wskazuje się na doświadczanie zazdrości na poziomie poznawczym i emocjonalnym, co będzie się wiązało z podejrzeniami i niepewnością względem partnera w pierwszym przypadku lub z silnym wybuchem negatywnych emocji w przypadku drugim. Dla pojawienia się i intensywności zazdrości ważne są zmienne indywidualne, charakter relacji oraz szerszy kontekst społeczny.

Nadmienić należy również, że pomimo psychologicznych analiz zazdrości prowadzonych od początku XX wieku (Friedmann, 1911; Gesell, 1906), przełomową koncepcją była dopiero teoria White'a (1981). Autor ten nie był pierwszą osobą, która interesowała się różnymi aspektami zazdrości, jednak to on zwrócił uwagę psychologów na złożoność zazdrości, wprowadził wielowymiarową definicję zazdrości i postulował uwzględnianie zarówno czynników osobowościowych, jak i kulturowych. Zapewne dlatego

teoria ta jest tak często cytowana w literaturze. Swoje prace nad zazdrością White kontynuował z Mullenem (White, Mullen, 1989), a ich model wydaje się być najbardziej kompleksowy spośród wszystkich teorii zazdrości.

#### PRZEGLĄD NARZĘDZI POMIARU ZAZDROŚCI ROMANTYCZNEJ

Z przedstawionych powyżej stanowisk teoretycznych wynika, że w podejściu do zazdrości dominuje ujęcie wielowymiarowe i kompleksowe. Zazdrość nie może być ujmowana ani jako pojedyncza emocja, ani też jako prosta reakcja behawioralna. Dlatego narzędzia do pomiaru zazdrości często konstruowane są z myślą o tym, aby odzwierciedlić jej złożoność.

Kwestionariusz autorstwa Pfeiffer i Wonga (1989) służy do pomiaru poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego doświadczania zazdrości. Ich wielowymiarowa skala zazdrości – *Multidimensional Jealousy Scale* (MJS) składa się z 24 itemów, po 8 na każdy wymiar zazdrości. Podskala poznawczego doświadczania zazdrości zawiera pytania takie jak: *Podaję, że mojemu partnerowi może się podobać ktoś inny*. Respondenci udzielają odpowiedzi na siedmiostopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza *nigdy*, a 7 – *ciągle*. Podskala emocjonalnego doświadczania zazdrości składa się z twierdzeń typu: *Ktoś przeciwnej płci flirtuje z moim partnerem*, a badani na skali siedmiostopniowej (1 – *bardzo zadowolony*, 7 – *bardzo zdenerwowany*) określają, jak bardzo irytujące byłoby takie zachowanie. Natomiast w podskali behawioralnej znalazły się pozycje takie jak: *Przeszukuję kieszenie, szafki i plecak mojego partnera*, a skala odpowiedzi jest taka, jak w zazdrości poznawczej.

Rzetelność podskal w badaniach walidacyjnych wynosiła: 0,92 dla skali poznawczej, 0,85 dla skali emocjonalnej i 0,89 dla skali behawioralnej zazdrości (Pfeiffer, Wong, 1989). Analiza czynnikowa potwierdziła trafność teoretyczną skali. W badaniach Pfeiffer i Wonga (1989) MJS korelowała istotnie z innymi skalami mierzącymi zazdrość: *Self-Report Jealousy Scale* autorstwa Bringle'a (1979) oraz *Relationship Jealousy Scale* autorstwa White'a (1981). Zazdrość emocjonalna i behawioralna korelowała negatywnie z poczuciem szczęścia. Zazdrość poznawcza była negatywnie związana z miłością, natomiast zazdrość emocjonalna – pozytywnie. Wszystkie trzy rodzaje zazdrości były ujemnie związane z lubieniem partnera (Pfeiffer, Wong, 1989).

Walidacje MJS na populacji portugalskiej (Lucas, Pereira, Esgalhado, 2012) i amerykańskiej (Southard, Abel, 2010) również potwierdziły wysoką rzetelność i trafność teoretyczną skali. Z kolei w procedurach walidacyjnych MJS na populacji australijskiej (Elphinston, Feeney, Noller, 2011) zastosowano skróconą wersję skali (17 itemów).

Również te badania pozwoliły potwierdzić rzetelność oraz strukturę wewnętrzną skali. W międzykulturowych badaniach Crouchera, DeMarisa, Oyer, Yartey i Ziberi (2012), w których użyto MJS, dowiedziono, że mężczyźni przejawiali mniejszą zazdrość niż kobiety; chrześcijanie i hindusi wykazywali silniejszą zazdrość niż muzułmanie; osoby w związkach małżeńskich przejawiały słabszą zazdrość niż osoby samotne.

Bardzo krótką i jednowymiarową skalą do pomiaru omawianej emocji jest opracowana przez Buunka (1981) skala antycypowanej zazdrości seksualnej (*Anticipated Sexual Jealousy Scale* – ASJS). Skala ta mierzy zazdrość reaktywną, czyli stopień, w jakim seksualny pociąg partnera do innej osoby wzbudza negatywne emocje. Narzędzie to składa się z pięciu pozycji, które dotyczą takich zachowań partnera jak: flirtowanie, kontakty seksualne, niewielkie zaangażowanie seksualne w kontakt seksualny z inną osobą, posiadanie długotrwałej relacji seksualnej z inną osobą, bycie zakochanym w kimś innym. Badani są proszeni o zaznaczenie na skali dziesięciostopniowej, jak czuliby się, gdyby partner przejawiał wymienione zachowania.

Rzetelność skali mierzona metodą spójności wewnętrznej w różnych badaniach Buunka (1981) wyniosła od 0,90 do 0,94; rzetelność mierzona metodą test-retest wyniosła 0,76. Trafność skali potwierdzają korelacje z innymi narzędziami mierzącymi zazdrość lub powiązane konstrukty (Buunk, 1982, 2001). Skala korelowała dodatnio z emocjonalną zależnością oraz ujemnie z chęcią zaangażowania się w pozamałżeńską relację (Buunk, 1982).

Buunk (1997) opracował również zrewidowaną wersję tej skali (*Revised Anticipated Sexual Jealousy Scale* – RASJS), aczkolwiek nowa wersja opiera się na innej koncepcji. Celem zrewidowanej skali jest pomiar trzech typów zazdrości: reaktywnej, podejrzliwej oraz zaborczej. Struktura nowej wersji nie jest już jednorodna, ale zawiera trzy podskale. Pozycje wchodzące w skład skali zazdrości reaktywnej dotyczą emocji badanego w przypadku flirtowania lub kontaktów seksualnych partnera z kimś innym. Badani ustosunkowują się do pozycji na skali pięciostopniowej od 1 – *wcale nie zmartwiony* do 5 – *bardzo zmartwiony*. Zazdrość zaborcza mierzona jest przez pytania takie jak: *Nie chciałbym, aby mój partner poznawał zbyt wiele osób przeciwnej płci*. Do oszacowania zazdrości podejrzliwej Buunk (1997) używa pytań takich jak: *Obawiam się, że mój partner może mieć seksualną relację z kimś innym*. Skala odpowiedzi jest pięciostopniowa, gdzie 1 oznacza, że *nie przejawiają takich zachowań czy myśli*, a 5 – że *przejawiają bardzo często*.

Rzetelność mierzona metodą spójności wewnętrznej dla skali zazdrości zaborczej i podejrzliwej była wysoka i wyniosła odpowiednio 0,78 oraz 0,87. Natomiast dla skali

zazdrości reaktywnej była niższa niż rekomendowane 0,7 i wynosiła 0,64. W badaniach Barelds i Barelds-Dijkstra (2007) z zastosowaniem RASJS okazało się, że kobiety przejawiały wyższą zazdrość reaktywną i podejrzliwą niż mężczyźni. Barelds i Barelds-Dijkstra (2007) dowiedli też, że zazdrość reaktywna była pozytywnym predyktorem dopasowania w związku, satysfakcji ze związku oraz jakości związku, natomiast zazdrość podejrzliwa predyktorem negatywnym dopasowania, satysfakcji i jakości relacji.

Walidacji skali na grupie portugalskiej podjęli się Martins, Alves, Narciso, Canavarró i Pereira (2015). Rzetelność na tej grupie wyniosła: 0,77 dla skali zazdrości reaktywnej, 0,92 dla skali zazdrości podejrzliwej oraz 0,81 dla skali zazdrości zaborczej. Eksploracyjna i confirmacyjna analiza czynnikowa potwierdziły trójczynnиковą strukturę skali. Poszczególne rodzaje zazdrości były ze sobą skorelowane. Martins i współpracownicy (2015) wykazali też, że trzy rodzaje zazdrości korelowały dodatnio z lękiem przywiązaniowym. Unikanie (jako wymiar przywiązania) było ujemnie powiązane z zazdrością reaktywną, a dodatnio z zazdrością podejrzliwą.

Mathes i Severa (1981) opracowali *Interpersonal Jealousy Scale* – IJS. W skład narzędzia wchodzi 28 pozycji, które dotyczą sytuacji możliwych do zaistnienia w związku

romantycznym i potencjalnie wywołujących zazdrość, np. *Jeżeli partner miałby zamiar spotkać się z przyjacielem odmiennej płci i cieszył się z tego powodu, złościłoby mnie to*. Badani ustosunkowują się do każdego twierdzenia poprzez odpowiedź na skali dziewięciostopniowej, gdzie 1 oznacza *absolutny fałsz*, a 9 – *absolutna prawda*.

Skala ma wysoką spójność wewnętrzną, korelowała dodatnio z zależnością oraz w małym stopniu z potrzebą aprobaty społecznej. *Interpersonal Jealousy Scale* miała również dodatni związek z romantyczną miłością oraz ujemny z samooceną. W grupie mężczyzn korelowała również dodatnio z poczuciem niepewności (Mathes, Severa, 1981). Mathes, Philips, Skowran, Dick (1982) dowiedli pozytywnej korelacji skali z poczuciem zagrożenia wynikającego z konfrontacji z rywalem oraz okazywaniem zaborczości względem partnera.

Guerrero, Andersen, Eloy, Spitzberg i Jorgensen (1995) opracowali skalę komunikacyjnej odpowiedzi na zazdrość (*The Communicative Responses to Jealousy Scale*). Komunikacyjna odpowiedź na zazdrość została przez nich zdefiniowana jako behawioralna reakcja na zazdrość, która komunikuje coś partnerowi oraz pomaga osobie doświadczającej zazdrości w osiągnięciu konkretnych celów (Guerrero i in., 1995). Autorzy *The Communicative Responses to*

Tabela 1.

Specyficzne odpowiedzi na zazdrość mierzone przez kwestionariusz komunikacyjnej odpowiedzi na zazdrość

Kategoria	Specyficzna reakcja	Przykładowe zachowania
Komunikacja destruktywna	Negatywna komunikacja	Bycie złośliwym dla partnera, kłótnie, okazywanie zdenerwowania, złości
	Przemoc	Używanie przemocy fizycznej lub psychicznej wobec partnera
	Wzbudzenie zazdrości	Flirtowanie z innymi, udawanie zainteresowania kimś innym w celu wzbudzenia zazdrości u partnera
Komunikacja konstruktywna	Komunikacja integracyjna	Rozmawianie z partnerem o zaistniałej sytuacji, wyjaśnianie swoich uczuć, mówienie o swojej zazdrości
	Przywracanie kompensacyjne	Poświęcanie partnerowi większej ilości czasu, niż zazwyczaj, okazywanie miłości
Komunikacja unikająca	Zaprzeczanie	Zachowywanie się w taki sposób, jakby nic się nie stało, zaprzeczanie odczuwanej zazdrości
	Cisza	Zaprzestanie rozmów z partnerem
Komunikacja skupiona na rywalu	Nadzór	Śledzenie partnera, przeszukiwanie rzeczy należących do partnera, dzwonienie do partnera o różnych porach w celu sprawdzenia, co robi
	Kontakty z rywalem	Konfrontacje, rozmowy z rywalem
	Umniejszanie rywalowi	Wygłaszanie złośliwych, negatywnych komentarzy o rywalu
	Objawy zaborczości	Okazywanie dużego zainteresowania partnerowi, kiedy rywal jest w pobliżu, upewnianie się, że rywal wie, iż partner jest już w związku

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Guerrero, Hannawa, Babin (2011).

*Jealousy Scale* zauważyli, że opracowane dotychczas teorie oraz narzędzia pomiaru zazdrości skupiały się głównie na emocjach oraz przekonaniach i sądach osoby doświadczającej zazdrości. Natomiast niewiele miejsca poświęcono zachowaniom, jakie przejawia osoba w sytuacji zazdrości. Stąd też Guerrero i współpracownicy (1995) przeprowadzili badania nad komunikacyjnymi reakcjami na zazdrość, a następnie opracowali pierwotną wersję swojej skali. Składała się ona z 60 pozycji i mierzyła 11 specyficznych reakcji na zazdrość. Od tamtej pory zostało stworzonych kilka rewizji i rozszerzeń narzędzia, jednak żadne z nich nie było użyte więcej niż raz.

Najnowsza zrewidowana wersja opracowana została przez Guerrero, Hannawa i Babin w roku 2011. Składa się z 70 pozycji, które również wchodzi w skład 11 skal mierzących specyficzne odpowiedzi na zazdrość. Skale te autorzy połączyli w cztery kategorie: komunikacja destruktywna, komunikacja konstruktywna, komunikacja unikająca, komunikacja skupiona na rywalu. W tabeli 1 zamieszczono owe kategorie odpowiedzi na zazdrość, specyficzne reakcje wchodzące w skład poszczególnych kategorii oraz przykładowe zachowania dla każdej reakcji. Zachowania te są jednocześnie pozycjami w kwestionariuszu, do których badani ustosunkowują się na skali siedmiostopniowej, gdzie 1 oznacza *nigdy*, a 7 – *zawsze*.

Guerrero i współpracownicy (1995) wykazali, że osoby, które komunikowały swoją zazdrość, w konstruktywny sposób odczuwały większą satysfakcję ze związku. Konstruktywna odpowiedź na zazdrość wiązała się także z mniejszą przemocą w związku, słabszymi konfliktami i mniejszym prawdopodobieństwem zakończenia związku (ibidem). Badania Guerrero i współpracowników (2011) potwierdziły pozytywną korelację konstruktywnej odpowiedzi na zazdrość z satysfakcją ze związku.

Warto dodać, że autorzy zajmujący się zazdrością skupiali się nie tylko na narzędziach pomiaru tej emocji jedynie w kontekście związku partnerskiego. Przykładowo Bringle (1977, 1979) opracował samoopisową skalę zazdrości (*Self-Report Jealousy Scale*). Skala składa się z 25 itemów, które dotyczą różnych sytuacji, w jakich może pojawić się zazdrość, zarówno w związku romantycznym, jak i w grupie przyjaciół, i między rodzeństwem, np. *Twój brat lub twoja siostra otrzymują więcej zainteresowania ze strony rodziców*. Badani ustosunkowują się do każdej z pozycji na skali pięciostopniowej, gdzie 0 to *zadowolony*, a 4 – *bardzo zmartwiony*.

Ponieważ Bringle traktował zazdrość jako ogólną dyspozycję jednostki, jego pomiar tej emocji jest jednowymiarowy. *Self-Report Jealousy Scale* mierzy ogólny poziom zazdrości jednostki rozumiany jako stała tendencja do przejawiania zazdrości w różnych sytuacjach. Badania przy

użyciu tej skali wykazały, że jednostki przejawiające wysoki poziom zazdrości jako dyspozycji są także zależnione, zewnątrzsterowne (*other-direction*), dogmatyczne, nieszczęśliwe i deprecjonują siebie (Bringle, 1977). Narzędzie to jest najczęściej wykorzystywane w badaniach do pomiaru ogólnego nasilenia zazdrości.

Muise, Christofides i Desmarais (2009), których zainteresowania koncentrują się m.in. wokół mediów społecznościowych, opracowali *Facebook Jealousy Measure*. Skala ta służy do pomiaru zazdrości w odpowiedzi na aktywność partnera na Facebooku. W skład narzędzia wchodzi 27 itemów, do których respondenci ustosunkowują się na skali siedmiostopniowej (gdzie 1 oznacza *zdecydowanie nie*, a 7 – *zdecydowanie tak*). Stwierdzenia wchodzące w skład skali dotyczą różnych aspektów korzystania z Facebooka, które mogą wywoływać zazdrość seksualną lub emocjonalną, np. *Czy poczulabyś/poczulbyś się zazdrosna/zazdrosny, gdyby twój partner/twoja partnerka dodał/dodała do grona znajomych na Facebooku obcą osobę przeciwnej płci?*

W badaniach Muise, Christofides i Desmarais (2009) skala osiągnęła bardzo wysoką rzetelność ( $\alpha = 0,96$ ). W tych samych badaniach eksploracyjna analiza czynnikowa wykazała, że struktura skali jest jednorodna. Marshall, Bejanyan, Di Castro i Lee (2012) wykazali natomiast, że skala ta korelowała ze stylami przywiązania. Wymiar lęku miał pozytywny, a wymiar unikania negatywny związek z zazdrością wzbudzaną przez aktywność na Facebooku. McAndrew i Shah (2013) dowiedli z kolei, że kobiety uzyskały wyższe wyniki na skali *Facebook Jealousy Measure* niż mężczyźni.

Inne skale umożliwiające pomiar zazdrości to: *Interpersonal Relationship Scale* (Hupka, Rusch, 1977), *Relationship Jealousy Scale* (White, 1981), *Chronic Jealousy Scale* (White, 1981), *The Romantic Jealousy Questionnaire – RJQ* (Pines, Aronson, 1983), *Romantic Relationship Scale* (Clanton, Kosins, 1991). Narzędzia te nie były jednak dotychczas wykorzystywane tak często, jak opisane MJS, IJS, ASJS, RASJS czy też skala Guerrero i współpracowników (1995).

Hupka, poza opracowaną razem z Rusch *Interpersonal Relationship Scale* (Hupka, Rusch, 1977), stworzył także *Kwestionariusz stosunków interpersonalnych* (Hupka i in., 1985). Skala ta posłużyła do badań międzykulturowych prowadzonych przez Hupkę i współpracowników (1985). Składa się z 69 twierdzeń, do których badani ustosunkowują się na siedmiostopniowej skali Likerta. Analiza badań przeprowadzonych przy pomocy tej skali dowiodła, że struktura czynnikowa zazdrości złożona jest z części wspólnej i czynników specyficznych.

Ta skala była też wykorzystywana w badaniach polskich prowadzonych przez Zaleskiego i Hupkę (1991/1992). Analizy czynnikowe na populacji polskiej ujawniły cztery



komponenty zazdrości: zagrożenie dla wyłączności związku, awersja do autonomii partnera, zależność oraz samoponiżenie–zawiść. Polacy cechowali się większym nasileniem zazdrości w tych wymiarach niż Niemcy i Amerykanie. Nie wiadomo jednak, jaką rzetelność osiągnęła omawiana skala Hupki w populacji polskiej, ponieważ w raporcie z badań (Zaleski, Hupka, 1991/1992) nie podano takich informacji. Kwestionariusz ten był także wykorzystywany w pracy Przepiórki i Błachnio (2009). Żadne z pozostałych opisanych narzędzi pomiaru zazdrości nie było wykorzystane w badaniach polskich.

Na zakończenie warto dodać, że w badaniach nad zazdrością, oprócz korzystania z gotowych skal, badacze decydowali się tworzyć własne narzędzia pomiaru (np. Dantzker, Eisenman, 2003; Hamid, 2013). W innych badaniach wykorzystywano jedynie wybraną podskalę z MJS (np. Bevan, Lannutti, 2002; Hill, DelPriore, 2012). Jeszcze inni rezygnowali z kwestionariuszowych metod i prezentowali badanym opis scen, w których partner zdradza ich, i następnie pytali, jakie emocje wzbudza to w badanym (np. Nannini, Meyers, 2000; Varga, Gee, Munro, 2011). W innych badaniach proszono respondentów o wyobrażenie sobie sytuacji zdrady emocjonalnej i seksualnej oraz wskazanie, która z tych sytuacji byłaby bardziej nieprzyjemnym doświadczeniem (np. Bendixen i in., 2015; Buus, 2002; Harris, 2002). Ostatnia z tych metod jest często spotykana i stosowana celem ustalenia różnic międzypłciowych w zazdrości. W polskich badaniach taka metoda była używana przez Wojciszke, Baryłę (2001). Ci badacze pytali również o to, jakie jest prawdopodobieństwo dopuszczenia się zdrady seksualnej, jeżeli pojawiła się zdrada emocjonalna i odwrotnie.

### PODSUMOWANIE

W artykule zaprezentowano jedynie najważniejsze teorie zazdrości oraz narzędzia jej pomiaru. Emocja ta budzi bowiem tak duże zainteresowanie psychologów akademickich i klinicystów, że opisanie wszystkich koncepcji przekracza znacznie ramy niniejszego opracowania. Teoretycy zazdrości skupiają się na wykazaniu, w jakich sytuacjach pojawi się zazdrość, jakie komponenty się na nią składają, jakie emocje towarzyszą zazdrości i jakie są jej skutki. Praktycy również skupiają się na konsekwencjach zazdrości, sposobach radzenia sobie z tą emocją oraz jej patologicznych formach. Niektórzy przyjmują, że zazdrość jest emocją pierwotną, inni uważają ją za kompleks emocji. Oprócz tego w literaturze opisywane są również podziały zazdrości, a głównymi kryteriami są siła, czas trwania oraz bodziec wywołujący zazdrość. Zazdrość może być doświadczana na wiele różnych sposobów, odmienne mogą być także sposoby jej ekspresji, jednak w literaturze wskazuje

się na specyficzne uczucia towarzyszące jej przeżywaniu (White, Mullen, 1989).

Psychologiczne koncepcje wskazują, że dla powstawania i przeżywania emocji ważne są nie tylko doświadczenia świadome, ale także oceny poznawcze, normy społeczne oraz psychologiczne reakcje. Te trzy czynniki rozgranicza się z doświadczeniami świadomymi, ale też podkreśla ich możliwe przyczynianie się do powstawania tych doświadczeń (Parrot, 1991). Nie inaczej jest w przypadku zazdrości. Wiele koncepcji w stosunku do tej emocji wskazuje na znaczenie oceny poznawczej oraz normy społeczno-kulturowe (Pfeiffer, Wong, 1989; Pines, 1998; White, Mullen, 1989).

Jak już wspomniano w części dotyczącej opisu teorii zazdrości, najbardziej wszechstronne ujęcie omawianej emocji można znaleźć w pracach White'a i Mullena (1989). Z kolei teoria Buunka (1991) może być najbardziej użyteczna w wyjaśnianiu fenomenu zazdrości w związkach otwartych seksualnie lub w związkach poliarnorycznych. Jeżeli diada (lub większa grupa) nie jest zainteresowana posiadaniem partnera na wyłączność, zostaną ustalone zasady relacji z innymi osobami i obie strony mają na to przyzwolenie – wówczas zazdrość się nie pojawi. Koncepcja Pines (1998) oraz White'a i Mullena (1989) w najbardziej klarowny sposób tłumaczą, dlaczego zazdrość może wywołać różne konsekwencje dla związku, chociaż Pines (1998) podkreśla znaczenie możliwości kontrolowania swoich zachowań i emocji, natomiast White i Mullen (1989) opisują jedynie konsekwencje oceny poznawczej zaistniałej sytuacji.

Większość teoretyków lub praktyków zajmujących się zazdrością opracowała również swoje metody pomiaru tej emocji (Buunk, 1981, 1997; Bringle, 1977, 1979; Hupka, Rusch, 1977; Pines, Aronson, 1983; Pfeiffer, Wong, 1989; White, 1981), jednak nie wszystkie z tych metod zyskały szersze uznanie badaczy. Przykładowo, skale stworzone przez White'a (1981) rzadko są używane w badaniach, mimo że sama definicja zazdrości tego autora cytowana jest bardzo często. White (1981) pomimo kompleksowego ujęcia zazdrości opracował skale jednowymiarowe, co może tłumaczyć małą popularność tych narzędzi wśród badaczy.

Spośród wszystkich zaprezentowanych w artykule metod pomiaru zazdrości najszerzej wykorzystywana w badaniach jest skala Pfeiffer i Wonga (1989) z racji wielowymiarowego charakteru i bardzo dobrych właściwości psychometrycznych (np. Karakurt, 2012; Riley, 2009). Z kolei skala Guerrero i współpracowników (1995) służyła w badaniach do pomiaru ekspresji zazdrości (np. Bevan, Lannutti, 2002) i nie jest narzędziem, za pomocą którego można oszacować ogólny poziom zazdrości. Badania prowadzone z zastosowaniem tej skali (Guerrero i in., 2011) dowodzą jednak, że to nie samo pojawienie się zazdrości ma znaczenie dla satysfakcji ze związku, a reakcja w odpowiedzi

na zazdrość. W badaniach nie ustalono jednak, od czego zależy rodzaj komunikacyjnej odpowiedzi na zazdrość – czy jest to zmienna wynikająca jedynie z aktualnej oceny poznawczej (co sugerowałyby teoria White'a i Mullena), czy też np. osobowość lub cechy związku również mają znaczenie dla takiej reakcji. Problem ten powinien być szerzej zbadany, a wnioski z takich badań byłyby użyteczne dla praktyków zajmujących się terapią związków.

Podsumowując przegląd metod pomiaru zazdrości, należy zwrócić uwagę na kilka kwestii. Po pierwsze, większość skonstruowanych skal do pomiaru zazdrości skupia się na doświadczaniu czy też przeżywaniu tej emocji. Tymczasem rozróżnienie między doświadczaniem a wyrażaniem jest wyraźnie podkreślane w literaturze (Afifi, Reichtert, 1996). Pośród opisanych narzędzi badawczych jedynie podskala behawioralna z MJS oraz skala Guerrero i współpracowników (2011) skupiają się na ekspresji zazdrości.

Po drugie, większość skal pomiaru zazdrości powstała w latach siedemdziesiątych lub osiemdziesiątych i nie stworzono ich nowszych wersji. Z drugiej strony zmieniająca się rzeczywistość zmusza badaczy do pomiaru zazdrości w specyficznych, nieznanych w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych sytuacjach. Przykładem może być korzystanie z mediów społecznościowych, czego efektem była konstrukcja *Facebook Jealousy Measure* (Muise, Christofides, Desmarais, 2009). Po trzecie, niektóre narzędzia pomiaru traktują zazdrość jednowymiarowo i nie pozwalają na pomiar specyficznych komponentów wchodzących w jej skład. Biorąc pod uwagę złożoność tej emocji, można zaryzykować stwierdzenie, że pomiar ogólnej tendencji jednostki do przejawiania zazdrości jest równie ważny, co pomiar specyficznych form zazdrości, sytuacji ją wywołujących, powiązanych z nią emocji oraz myśli. Można więc stwierdzić, że skale wielowymiarowe są bardziej użyteczne do pomiaru zazdrości niż skale jednowymiarowe. Tłumaczy to tak duża popularność skali MJS.

Konstruktorzy skal w większym stopniu byli także skupieni na rzetelności oraz trafności (głównie struktury wewnętrznej skali) niż opracowaniu norm. Brak takich norm jest niedopatrzeniem, ponieważ narzędzia takie są mało przydatne w pracy terapeutów i diagnostów. Zarówno badacze, jak i teoretycy powinni także skupić się w większym stopniu na możliwości kontrolowania zazdrości, aby jej doświadczanie nie prowadziło do takich negatywnych skutków jak np. agresja wobec partnera.

W zakończeniu należy podkreślić jeszcze jedną kwestię. Teorie zazdrości, a także dotychczasowe badania Hupki (1985) oraz Zaleskiego i Hupki (1991/1992) wskazują na znaczenie kultury dla przeżywania zazdrości. W tym kontekście nie jest pewne, czy wykazane związki zazdrości z innymi zmiennymi: stylem przywiązania (Martins

i in., 2015), płcią (McAndrew, Shah, 2013), romantyczną miłością (Pfeiffer, Wong, 1989), szczęściem (Bringle, 1977; Pfeiffer, Wong, 1989), samooceną (Mathes, Severa, 1981), satysfakcją ze związku (Barelds, Barelds-Dijkstra, 2007; Martins i in., 2015), czy też dogmatyzmem lub lękiem (Bringle, 1977) można zgeneralizować również na populację polską. Polacy mogą się różnić od mieszkańców innych krajów nie tylko nasileniem i strukturą zazdrości, lecz również czynnikami wyzwalającymi zazdrość oraz inter- i intrapersonalnymi konsekwencjami. W chwili obecnej, z racji niewielu badań nad zazdrością w populacji polskiej, kwestia takich różnic jest ciągle otwarta.

## LITERATURA CYTOWANA

- Afifi, W. A., Reichtert, T. (1996). Understanding the role of uncertainty in jealousy experiences and expression. *Communication Reports*, 9, 93–103.
- 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, 176–188.
- Bendixen, M., Kennair, L. E. O., Ringheim, H. K., Isaksen, L., Pedersen, L., Svangtun, S., Hagen, K. (2015). In search of moderators of sex differences in forced-choice jealousy response: Effects of 2D: 4D digit ratio and relationship infidelity experiences. *Nordic Psychology*, 67 (4), 272–284.
- Bevan, J. L., Lannutti, P. J. (2002). The experience and expression of romantic jealousy in same-sex and opposite-sex romantic relationship. *Communication Research Reports*, 19, 258–268.
- Bringle, R. B. (1991). Psychosocial aspects of jealousy: A transactional model. W: P. Salovey (red.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 103–131). New York: Guilford Press.
- Bringle, R. B. (1979). Measuring the intensity of jealous reactions. *JSAS: Catalog of Selected Documents in Psychology*, 9, 23–24.
- Bringle, R. B. (1977). *Correlates of jealousy*. Presented at the annual meetings of the Midwestern Psychological Association Chicago.
- Buss, D. M. (1996). *Ewolucja pożądania*, tłum. B. Wojciszke. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Buss, D. M. (2001). *Psychologia ewolucyjna*, tłum. M. Orski. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Buss, D. M. (2002). *Zazdrość – niebezpieczna namiętność*, tłum. A. Błaż. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Buunk, B. (1981). Jealousy in sexually open marriages. *Alternative Lifestyles*, 4, 357–372.
- Buunk, B. (1982). Anticipated Sexual Jealousy: Its relationship to self-esteem, dependency, and reciprocity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 310–316.
- Buunk, B. (1991). Jealousy in close relationships: An exchange-theoretical perspective. W: P. Salovey (red.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 148–177). New York: Guilford Press.
- Buunk, B. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 23, 997–1006.

- Buunk, B. (2001). Anticipated Sexual Jealousy Scale. W: T. D. Fisher, C. M. Davis, W. L. Yarber, S.L. Davi (red.), *Handbook of sexuality-related measures* (s. 460–461). New York: Routledge.
- Buunk, B. P., Bringle, R. G. (1987). Jealousy in love relationships. W: D. Perlman, S. Duck (red.), *Intimate relationships: Development, dynamics and deterioration* (s. 123–147). Beverly Hills: Sage.
- Clanton, G., Kosins, D. J. (1991). Developmental correlates of jealousy. W: P. Salovey (red.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 132–147). New York: Guilford Press.
- Croucher, S. M., DeMaris, A., Oyer, Yartey, F. N. A. B., Ziberi, L. (2012). Jealousy in India and the United States: A cross-cultural analysis of three dimensions of jealousy. *Human Communication, 15*, 139–158.
- Dantzker, M. L., Eisenman, R. (2003). Sexual attitudes among Hispanic college students: Differences between males and females. *International Journal of Adolescence and Youth, 11*, 79–89.
- Demirtaş, H. A., Dönmez, A. (2006). Jealousy in close relationship: Personal, relational and situational variables. *Turkish Journal of Psychiatry, 17*, 1–11.
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P. (2011). Measuring romantic jealousy: Validation of the multidimensional jealousy scale in Australian samples. *Australian Journal of Psychology, 3*, 243–251.
- Friedmann, M. (1911). *Über die Psychologie der Eifersucht*. Wiesbaden: Bergmann.
- Gesell, A. L. (1906). Jealousy. *The American Journal of Psychology, 17* (4), 437–496.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., Eloy, S. V., Spitzberg, B. H., Jorgensen P. F. (1995). Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring communicative responses to romantic jealousy. *Western Journal of Communication, 59*, 270–304.
- Guerrero, L. K., Hannawa, A. F., Babin, E. A. (2011). The communicative responses to Jealousy Scale: Revision, empirical validation, and associations with relational satisfaction. *Communication Methods and Measures, 5*, 223–249.
- Hamid, H. A. M. (2013). The relationship of self-esteem with jealousy in athletes and neurotic of Behbahan Province. *Annals of Biological Research, 4*, 191–195.
- Harris, C. R. (2002). Sexual and romantic jealousy in heterosexual and homosexual adults. *Psychological Science, 13*, 7–13.
- Hill, S. E., DelPriore, D. J. (2012). (Not) bringing up the baby: The effects of jealousy on the desire to have and invest in children. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*, 206–218.
- Hupka, R. B., Buunk, B., Falus, G., Fulgosi, A., Ortega, E., Swain, R., Tarabrina, N. V. (1985). Romantic jealousy and romantic envy: A seven-nation study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 16*, 423–446.
- Hupka, R. B., Rusch, P. A. (1977). *Development and validation of a scale to measure romantic jealousy*. Paper presented at the annual meeting of the Western Psychological Association. Seattle, WA.
- Kałużny, K. (2004). Istota zazdrości seksualnej. *Seksuologia Polska, 2*, 55–63.
- Karakurt, G. (2012). The interplay between self-esteem, feeling of inadequacy, dependency, and romantic jealousy as a function of attachment processes among Turkish college students. *Contemporary Family Therapy, 34*, 334–345.
- Lew-Starowicz, Z., Pikulski, S. (1990). *Zazdrość – seks – zbrodnia*. Warszawa: Wydawnictwo Prawnicze.
- Lewin, K. (1948). *Resolving social conflicts. Selected papers on group dynamics*. New York: Harper & Row.
- Lucas, C., Pereira, H., Esgalhado, G. (2012). Evaluation of romantic jealousy: Psychometric study of the Multidimensional Jealousy Scale for the Portuguese population. *Psychology, Community and Health, 1*, 151–162.
- Manstead, A. S. R., Hewstone, M. (2001). *Psychologia społeczna: Encyklopedia Blackwella*, red. nauk. wyd. pol. J. Czapieński. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G., Lee, R. A. (2012). Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal Relationships, 20*, 1–22.
- Martins, A., Alves, S., Narciso, I., Canavarró, M. C., Pereira, M. (2015). *Reliability and validity of the Portuguese version of the Revised Anticipated Sexual Jealousy Scale*. Paper presented at the III Congresso Nacional da APTC, Coimbra, Portugal.
- Mathes, E. W., Philips, J. T., Skowran, J., Dick, W. E. (1982). Behavioral correlates of the Interpersonal Jealousy Scale. *Educational and Psychological Measurement, 42*, 1227–1231.
- Mathes, E. W., Severa, N. (1981). Jealousy, romantic love, and liking: Theoretical considerations and preliminary scale development. *Psychological Reports, 49*, 23–31.
- McAndrew, F., Shah, S. S. (2013). Sex differences in jealousy over Facebook activity. *Computers in Human Behavior, 29*, 2603–2606.
- Muise, A., Christofides, E., Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology and Behavior, 12*, 441–444.
- Nannini, D. K., Meyers, L. S. (2000). Jealousy in sexual and emotional infidelity: An alternative to the evolutionary explanation. *Journal of Sex Roles, 37*, 117–122.
- Parrot, W. G. (1991). The emotional experiences of envy and jealousy. W: P. Salovey (red.), *The psychology of jealousy and envy* (s. 3–30). New York: Guilford Press.
- Pfeiffer, S. M., Wong, P. T. P. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships, 6*, 181–196.
- Pieter, J. (1963). *Słownik psychologiczny*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo.
- Pines, A. M. (1998). *Romantic jealousy: Causes, symptoms, cures*. New York: Routledge.
- Pines, A., Aronson, E. (1983). Antecedents, correlates and consequences of sexual jealousy. *Journal of Personality, 51*, 108–136.
- Piskorz, J. (2005). Zawiść: istota i uwarunkowania. *Czasopismo Psychologiczne, 11*, 21–29.

- Przepiórka, A. (2008). Bliższe spojrzenie na zazdrość. W: A. Błachnio, A. Przepiórka (red.), *Bliżej emocji II* (s. 111–121). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Przepiórka, A. (2014). Hasło: zazdrość. W: *Encyklopedia katolicka* t. 20. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Przepiórka, A., Błachnio, A. (2009). Emotional reactions to betrayal. What emotions does betrayal evoke? W: A. Błachnio, A. Przepiórka (red.), *Closer to emotions III* (s. 265–279). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Reber, A. S., Reber E. S. (2008). *Słownik psychologii*, tłum. B. Janasiewicz-Kruszyńska i in., dodruk wyd. 3 popr. i uzup. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Riley, C. (2009). Height, relationship satisfaction, jealousy, and male retention. *Evolutionary Psychology*, 7, 477–489.
- Sillamy, N. (1989). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Książnica.
- Southard, A., Abel, M. H. (2010). Sex differences in romantic jealousy: Evaluating past and present relationship experience. *American Journal of Psychological Research*, 6, 41–49.
- Varga, C. M., Gee, C. B., Munro, G. (2011). The effects of sample characteristic and experience with infidelity on romantic jealousy. *Sex Roles*, 65, 854–866.
- Weiner, B. (2006). *Social motivation, justice, and the moral emotions: An attributional approach*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- White, G. L. (1981). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 5, 295–310.
- White, G. L., Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research and clinical strategies*. New York; Guilford.
- Wojciszke, B. (2009). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B., Baryła, W. (2001). Zróżnicowanie reakcji kobiet i mężczyzn na zdradę emocjonalną i seksualną. *Kolokwia Psychologiczne*, 9, 89–114.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151–175.
- Zaleski, Z. (1998). *Od zawiści do zemsty: społeczna psychologia kłopotliwych emocji*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Zaleski, Z., Hupka, R. (1991/1992). Psychologiczna analiza zazdrości. Badania międzykulturowe. *Roczniki Filozoficzne*, 39–40, 45–66.

## Romantic jealousy: Main theoretical conceptions and measurement instruments

Paulina Szostek

*Faculty of Psychology, Maria Curie-Skłodowska University, Lublin*

### ABSTRACT

Jealousy is one of the main emotions experienced in social situations. Moreover – it appears in every period of life and it exceed over context of romantic love. Despite of this in polish literature there is still only few studies about jealousy – its nature and manifestations. In this article author described all of key concepts of jealousy – its definition, dimensions and forms. Because most theoreticians and researchers of jealousy constructed their own instrument which measure this emotion, those scales and questionnaires become also described or mentioned. Exactly characterized only those questionnaires or scales, which are used by many researchers and which have high reliability and accuracy. Author also mentioned about alternatives measure methods. At the end of this article author indicate positives and negatives of particular ways in assessing level of jealousy.

Keywords: *jealousy, jealousy measurement, romantic relationship, emotions, rival, betrayal*

Złożono: 27.01.2016

Złożono poprawiony tekst: 13.03.2016/21.09.2016

Zaakceptowano do druku: 31.12.2016