

嫉妒的心理学研究进展

史占彪^{1,2}, 张建新¹, 李春秋^{*}

(1.中国科学院心理研究所心理健康重点实验室, 100101; 2.中国科学院研究生院)

【摘要】 近年来,有关嫉妒的研究比较活跃,嫉妒已经成为人际关系,情侣之爱,人格和临床心理研究中经常涉及的概念。本文简要描述和回顾了嫉妒的基本概念,嫉妒的有关理论以及对于嫉妒和嫉妒反应的有关评定方面的研究进展情况。

【关键词】 嫉妒,妒忌,嫉妒反应,归因理论,认知现象学理论

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2005)01-0122-04

Progress of Psychological Research on Jealousy

SHI Zhan-biao, ZHANG Jian-xin, LI Chun-qiu

Key Laboratory of Mental Health, Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China

【Abstract】 Recently, researches about jealousy are more and more active, especially in the study focusing on the interpersonal relationship, romantic love, personality and clinical psychology. This article briefly describes and reviews the concept of jealousy, theory models, measurements on jealousy and responses to jealousy, and new progress of the theory.

【Key words】 Jealousy; Envy; Response to jealousy; Attribution Theory; Cognitive Phenomenological Theory

嫉妒作为一种消极情绪体验和行为表现,既影响个体感受,也涉及社会文化,具有相当的普遍性,一直受到文人学者的关注,也是研究者颇为关注的心理现象。近二三十年来,有关嫉妒的研究一直比较活跃,嫉妒已经成为人际关系,情侣之爱,人格和临床心理研究中经常涉及的概念^[1-3]。

1 基本概念

所谓嫉妒(Jealousy),是指个体和另一个人(指伙伴)之间已有的某种重要关系面临丧失,而被第三者(通常是人)得到时,个体所体验到的一种情绪(Mathes, 1985)。这种关系的丧失,如果不涉及其伙伴与第三者建立类似关系时,个体就不会产生嫉妒。一个人也不会因为他/她的伙伴死亡或搬到他乡时体验到嫉妒。最为常见的嫉妒现象往往出现在恋情关系中,但其它类型的关系中也会有嫉妒发生。总的说来,嫉妒常常涉及一种三角关系,三角关系的一边代表着两者之间的关系,嫉妒者和伙伴;另一边代表着伙伴和竞争者之间的关系,第三边代表着嫉妒者对第三者的态度^[4]。

心理学对于嫉妒的产生有着不同的解释。Hupka 对于嫉妒给以社会文化学的解释,认为处于不同文化氛围的人们会有不同的嫉妒体验和反应方式,与文化中所包涵的价值观和社会规范有关;Buss 等人提出了社会生物学理论,认为嫉妒是人类进化过程中的一种保护性本能反应,两性嫉妒表达方式的不同有其深刻的生物进化根源;Mathes 提出了嫉妒的认知现象学理论和 P-B-R 三角关系现象,强调了对嫉妒事件的认知评估,即刺激-评估-反应模式。还有很多心理学家如 Freud, Salovey, White, Bringle 等,对嫉妒持有人格理论观点,他们认为嫉妒是人格上的一种倾向性,认为人与人之间的嫉妒表达的差异在于个人的嫉妒人格特质的不同^[4]。

英文中的嫉妒和妒忌(Envy)常常让人混用,对于嫉妒的研究走向成熟的一个重要标志,就是明确了嫉妒与妒忌的区别。嫉妒必须发生在人际关系情境中,嫉妒这个术语涉及到第三者,即便是这个第三者也许只是存在于嫉妒者的想象之中。而妒忌发生在一个人缺乏另一个人所拥有的高人一等的的能力、成就或者某件物品时的情绪体验,妒忌者既羡慕别人,又希望别人也和自己一样缺乏那些东西。它发生在这种缺乏存在于自我定义的范畴之内,它会强化自我不满足感^[5]。

有人用嫉妒指代妒忌,是因为妒忌常常带来道德意义上的不适感。造成混用的另一个原因是它们常频繁地同时出现。当某人的情侣对另外一个异性表示兴趣的话,这人或许既要嫉妒与其情侣之间的特殊关系,而且还妒忌第三者是那么有魅力。妒忌很容易在没有嫉妒的情境下出现,而嫉妒却常常伴随着妒忌。

Kreeger 概括了两者之间的不同:嫉妒存在于三角关系中,涉及爱的情感和对丧失的恐惧;妒忌包含在两者关系之中,代表着一种深陷其中不可自拔的破坏性冲动之中,其目标在于夺走或破坏别人令人羡慕的特质。嫉妒和妒忌被描述为人类经验的两种基本情景,嫉妒涉及“拥有”的情境,妒忌涉及“没有”的情景。

Gerrod Parrott 和 Richard Smith 的两项研究明确区分了妒忌和嫉妒的体验。在第一个实验中,接受实验者唤起一些嫉妒的或者是妒忌的个人体验,同时评定他们的情绪反应。在第二个实验中,被试阅读了一组在其中分别产生嫉妒和妒忌情形的故事。两个实验的研究结果表明在嫉妒和妒忌两种情绪之间有很大的差别。嫉妒的特征是担心丧失、不信任、焦虑以及愤怒,妒忌的情绪体验特征是自卑、渴望、怨恨和情感的否定^[6]。

嫉妒现象纷繁复杂,为了更加清晰地认识嫉妒,在科学

* 北京回龙观医院

研究的基础上,心理学家对嫉妒进行了分类。Hupka(1989)认为不同的嫉妒体验必然伴随着不同水平的关系威胁情境。对关系的威胁分为轻度威胁、中度威胁和高度威胁,所对应的嫉妒自然分为轻度嫉妒,中度嫉妒和高度嫉妒。

Parrott(1991)基于嫉妒激发情景的不同把嫉妒分成猜疑性嫉妒和事实性嫉妒两类。他认为不同嫉妒最重要的区别在于对原有关系所造成威胁的本质性情境。嫉妒可能出现于威胁处于假设的状态,其威胁性可能不甚清楚,或者出现于威胁确凿无疑,对关系的影响也显而易见的状态。当威胁不甚清楚或仅仅处于猜测阶段,我们可以把这种嫉妒称为“猜疑性嫉妒”(Suspicious Jealousy)。当威胁确凿无疑,并具

有伤害性,称之为“事实性嫉妒”(Fait Jealousy),因为威胁是一个完成了的现实事件^[4]。

根据激发嫉妒动机的不同,Bringle(1991)把嫉妒分为猜疑性嫉妒和反应性嫉妒两种基本类型。Bringle的嫉妒交互模型理论认为,嫉妒反应是内源性变量(如个体)和外源性变量(如环境,文化)之间交互作用的结果。然而外源性和内源性变量并不在决定嫉妒反应中总是起着同等重要的作用,当每种变量在个体身上表现的不一样的时候,就可能出现不同的嫉妒类型。如果内源性变量在决定嫉妒反应中是特别重要,就属于猜疑性嫉妒;如果外源性变量是重要决定因素,就属于反应性嫉妒(Reactive Jealousy)^[6]。

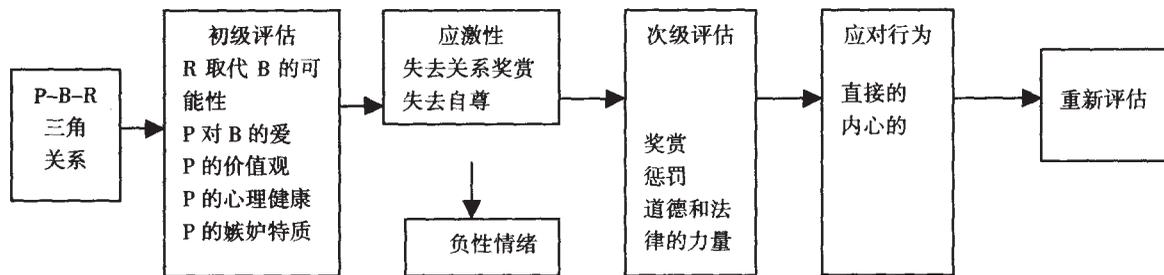


图 1-嫉妒的认知现象学模型示意图

2 嫉妒的理论模型

Mathes 以情绪认知现象学理论为基础,经过多年的研究,提出了嫉妒的认知现象学理论。Mathes 首先描述了作为嫉妒引发的 P-B-R 三角关系 (P, Person, 即嫉妒者; B, Beloved, 即情侣, 亦称伙伴; R, Rival, 即竞争者, 亦称第三者)。面对新的 P-B-R 三角关系, P 首先就会进行初级评估 (Primary Appraisal), 以决定这个情境对于 P 的个人幸福是积极/有益的, 不相关的, 或者属于应激性的^[7]。

P 的初级评估涉及以下几个方面: R 成功地从 P 身边夺走 B 的可能性, P 对于 B 的爱恋, P 的价值观, P 的心理健康水平, P 的嫉妒特质水平。经过初级评估, 如果 P 觉得 P-B-R 三角关系属于应激性事件的, 我们就可以推断 P 必然产生嫉妒体验。然后就进入次级评估 (Secondary Appraisal) 过程。在这个过程中, P 试图确定是否有合适的策略来消除 R 的存在, 而保留 P 和 B 的关系, 而且要考虑不能付出太多的代价。这些策略包括奖赏、惩罚、道德和法律的力量。次级评估之后, 将考虑实施应对策略, 作出应对行为, 此后对于应对行为给以重新评估以确定其有效性。如果行动是成功的, 便转而考虑其它事务, 如果失败了, 则需要调整策略, 实施新的策略, 并力求保住面子。

作为对认知现象学理论的完善和有益补充, Bauerle 等考虑了个体在什么条件下容易出现嫉妒, 应用 Weiner 的归因理论, 对从应激性事件到嫉妒反应之间的认知过程进行了归因分析^[8]。

Bauerle 等作了两项研究。研究一根据 Weiner 归因理论的四个维度, 通过设置不同的脚本, 让 156 名大学生考虑嫉

妒情绪在何种条件下会更加强烈, 结果显示: 嫉妒在伴侣的行为属于个人化、可控性、有意性的结果下, 受害者的嫉妒显得更为强烈; 另一方面, 如果伴侣的行为属于外归因 (非个人化)、不可控性、疏忽性和存在相对温和的环境条件下, 嫉妒的强度会比较小。研究二改变归因对嫉妒的联系, 让 128 名被试回忆生活中的嫉妒事件, 然后根据 Weiner 的归因维度对事件进行归因和分类。研究结果显示: 归因的可控制性维度得到了证实, 如果伴侣被认为对于不忠行为具有足够的控制能力, 嫉妒者将体验更加强烈的嫉妒; 基于伴侣的原因比基于环境的原因出现不忠行为, 会使得嫉妒更加强烈; 有意图的情境比随意性情境更容易激发嫉妒。

这些研究的结论意味着, 归因理论能够成功地应用在嫉妒的认识上, 特别说明了谴责性条件在恋情嫉妒反应强度上起着中介作用。这也丰富了嫉妒认知现象学理论中的初级评估过程的有关细节。

关于嫉妒的性别差异, Buss 提出了生物进化论, 也称之为“性别差异进化论”(ESD, evolution-predicted sex difference), 这种理论提出了引起嫉妒心态的两种类型, 一是性事不忠 (sexual infidelity), 一是感情不忠 (emotional infidelity)。Buss 的研究采用追选回答的方式对大学生进行提问, 结果显示, 女性倾向于把感情不忠比性事不忠的存在看得更加让人悲伤, 男性倾向于把性事不忠比感情不忠的存在看得更加让人悲伤。后续研究对于各种年龄和各种文化的人群, 都显示出同样一种结果^[9]。这些调查结果以及嫉妒的进化论观点引发了一场热烈的争论, 并使嫉妒的性别差异的研究成为了一个热门课题。

社会生物学观点运用进化论对这种性别差异进行了解释。Buss 和 Geary 认为,嫉妒存在性别差异,是和确保种族优势遗传的趋势一致的。对于男性来说,他们只有在确信自己是其伴侣唯一的性伴侣时,才能保证种族遗传的优良特点,也就是说女性性事不忠的威胁会导致优良品种的误传,所以让男性特别不安。对于女性来说,由于配偶感情不忠而失去伴侣的关注,会直接影响后代的抚养条件,这一点比配偶性事不忠更加危险。

其他学者虽然接受 Buss 的调查结果,但对其解释却存有疑问。C. Harris 和 N. Christenfeld 认为,这一事实可能由于两性“合理性”解释的差异所致,这种差异表现在男性和女性理解配偶不忠的方式不同。男性认为,女性只是在爱中才会有性关系,所以他相信,如果伴侣和另一个男性发生了性关系,那么她一定是爱上了那个男性。女性却会认为,男性没有爱也可有性关系,所以,她不一定像男性那样为伴侣的性事不忠而恼怒,因为它并不就意味着她的伴侣陷入了和别的女性的爱恋之中。

Buunk 的调查发现,男性和女性在实际发现其伴侣有不忠实行为时有不同的反应。男性倾向于发泄他们的愤怒(在一些极端的情形下会有暴力行为),出走或断绝关系。女性则倾向于沮丧、失望、自我责备、自我怀疑、以及努力使自己更有吸引力或通过使男性嫉妒而使男性回心转意。在 Pines 和 Friedman (1998)对嫉妒的性别差异所做的一个调查中发现,男女在由于认为伴侣“性事不忠”而产生的嫉妒反应上没有什么性别差异,无论是男性还是女性都对此反应强烈,但在由于伴侣“感情不忠”而引发的嫉妒反应上却有性别差别,女性比男性的反应更为强烈^[10]。

Desteno 等作了两项研究得出结论,认为过去支持嫉妒的性别差异的进化论观点的事实,是由于实验模式所诱导出的决策策略,是人为的评定结果,并不能说明是由于进化造成的性别特异性。其研究之一说明了出现在性事不忠和感情不忠的性别差异,仅仅出现在迫选回答(forced-choice response format)中,而在其他的测试中并没有发现显著的性别差异,男性和女性对于性事不忠比感情不忠表现出更加强烈的嫉妒。他们的另一项研究,巧妙地给被试一种认知负荷实验条件,迫选回答上出现的性别差异并没有出现。由此,他们认为性别差异进化论(ESD)目前还缺乏足够的证据,根本性的嫉妒男女差异是不存在的,过分强调生物进化在嫉妒反应的作用是不正确的,还应该考虑环境变量和社会文化因素^[9]。

3 嫉妒体验和嫉妒反应的评定

嫉妒曾一度被认为是羞耻的情绪反应,往往和脆弱、狭隘联系在一起,由此就导致了嫉妒研究的一个难处,被试因此对嫉妒存有防御,否认自己存在嫉妒心理,即使明确感到自己确实存在这种心理感受,考虑到社会文化赞许性,也容易掩盖其嫉妒感受,所以对于嫉妒的评定存在困难。

早期研究中,许多心理学家根据其对于嫉妒概念的理解,进行了系列研究,修订了不同的问卷。比较成熟的量表和问卷有:人际嫉妒量表(Mathes, 28 个条目),自我报告嫉妒量表

(Bringle, 20 个条目),投射嫉妒量表(Bringle, 18 个条目),恋情嫉妒量表(Hupka, 27 个条目),Buunk 嫉妒量表(Buunk, 20 个条目)等。Mathes(1992)对这些问卷进行了一些研究和总结,认为这些问卷都有较好的信度和效度,但是任何问卷都不足以取代其它问卷的存在^[7]。

近年来,在嫉妒心理的研究中,更多地使用了嫉妒感受伴随的各种情绪进行主观量化评定。针对嫉妒伴有三种核心情绪的假设,Sharpsteen 和 Bauerle 测试嫉妒感受时,对于愤怒、担心和悲伤情绪进行 7 点评分;针对嫉妒伴有七种关键情绪的假设,Green 等和 Desteno 对于愤怒、嫉妒、烦恼、猜疑、威胁感、满足感(反向记分)、哀伤感进行评分;针对嫉妒伴有 11 种关键情绪的假设,Parrott 和 Bauerle 采用形容词对检核表对以下情绪进行 7 点评分,如愤怒、焦虑、受挫、不信任、受伤、嫉妒、拒绝感、悲伤、猜疑、受威胁感、烦恼等十一种情绪^[5,8,9]。

嫉妒反应方式的研究也引起许多心理学家的重视。Bryson (1991)曾经根据访谈结果对嫉妒反应进行因素分析,得出了嫉妒反应项目的 9 个因素,包括负心应对、情绪破坏、攻击反应、印象处理、补偿反应、关系促进、监控反应、自怨自责、寻求支持。Bryson 还根据 Rusbult 所提出的人际关系二维理论构建了一个嫉妒反应理论模型。把嫉妒反应分成了两个维度,态度维度(积极/消极)和关系维度(建构/破坏),分别包括终止、发言、忠诚、忽略四种情况。这种模型在许多研究中得到了验证^[11,12]。

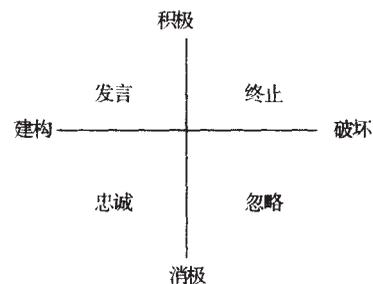


图 2-嫉妒反应二维模型示意图

4 结 语

对于嫉妒的心理学研究,国外学者认为,一方面需要开展认知神经科学方面的研究,同时更为重要的是对于嫉妒产生的内在机理进行探讨,需要从行为层面、认知层面,社会文化层面进行深入探讨,并且开展嫉妒的跨文化研究也是十分必要的^[13-15]。嫉妒在某种意义上又是一种社会情感,多种多样的人际关系都会涉及到嫉妒的问题,因此,关于嫉妒对于人们身心健康、动机系统的影响,乃至如何克服嫉妒的负面影响,都是十分重要的研究课题。

在国内,关于嫉妒的实证研究还只是刚刚开始,尽管有一些学者做了不少探索,并引进了一些外国问卷^[16-18]。但是关于嫉妒的本土化概念的外延和内涵,嫉妒与妒忌之间的差异,以及嫉妒对于人们社会生活的影响还远远没有得到清的说明。并且,还没有真正中国化的嫉妒测试工具。

参 考 文 献

- 1 Harris CR. A review of sex differences in sexual jealousy, including self-report data, psychophysiological responses, interpersonal violence, and morbid jealousy. *Personality and Social Psychology Review*, 2003, 7 : 102-128
- 2 Livianos A L, San MPS, Rojo ML. Homosexual delusional jealousy in two heterosexual women. *Psychopathology*, 2003, 36: 33-36
- 3 Philip B, Michael D. Romantic jealousy as a social comparison outcome: When similarity stings. *Journal of Experimental Social Psychology*, Available online 31 October 2003
- 4 Parrott WG. The emotional experiences of envy and jealousy. From Salovey P. *The Psychology of Jealousy and Envy*. The Guilford Press, 1991:3-28
- 5 Parrott W G, Smith R H. Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of personality and social psychology*, 1993, 64: 906-920
- 6 Bringle R G. Psychosocial aspects of jealousy: a transactional model. From Salovey P. *The Psychology of Jealousy and Envy*, The Guilford Press, 1991, 103-127
- 7 Mathes EW. *Jealousy: The psychological Data*, University Press of America, Inc, 1992
- 8 Bauerle SY, Amirkhan J H, Hupka R B. An attribution theory analysis of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 2002, 26 : 297-319
- 9 Desteno D, Bartlett MY, Braverman J, Salovey P. Sex differences in jealousy: evolutionary mechanism or artifact of measurement? *Journal of personality and social psychology*, 2002, 83 :103-1116
- 10 Pines A M, Friedman A. Gender differences in romantic jealousy. *Journal of social psychology*, 1998, 138 : 54-71
- 11 Bryson J B. Modes of response to jealousy-evoking situations. From Salovey P. *The Psychology of Jealousy and Envy*, The Guilford Press, 1991.178-205
- 12 Roth MA, Parker JG. Affective and behavioral responses to friends who neglect their friends for dating partner: influences of gender, jealousy and perspective. *Journal of Adolescence*, 2001, 24:281-296
- 13 Joyce KHJ, Hupka RB. Comparison of associative meaning of the concepts of anger, envy, fear, romantic jealousy, and sadness between English and Korean. *Cross cultural Research: The Journal of Comparative Social Science*, 2002, 36 : 229-255
- 14 Rotenberg KJ, Shewchuk VA, Kimberley T. Loneliness, sex, romantic jealousy, and powerlessness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2001, 18: 55-79
- 15 Knobloch LK, Solomon DH, Cruz M G. The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 2001, 8: 205-224
- 16 王晓钧. 7种嫉妒评估量表的信度与效度研究. *心理科学*, 2001, 24(5):573-575
- 17 欧阳文珍. 嫉妒心理及其内隐性研究. *心理科学*, 2000, 23(4):446-449
- 18 王晓钧. 嫉妒与人格的关系. *心理学报*, 2002, 34(2): 175-182

(收稿日期:2004-06-14)

(上接第126页)

行筛选、过滤和加工,把它变成新的形式和范畴。儿童不断地分析各种事件或刺激,理解、解释自己的处境,弄清各种刺激的意义。社会因素必须通过心理的中介作用后,才能引起儿童心身的整体反应。如何认识、评价所遭遇的事件,将决定儿童对该事件的反应和应对方式。因此,作者指出:从出生到成熟这一阶段的个体在身体上、认知、情绪和个性等方面所发生的变化,要比人生任何一个阶段都要快和大得多。在评估儿童的行为时,必须考虑其发展水平;儿童的各个方面的发展往往是不均衡的,研究者不可以盲目推断,由一个方面的发展水平对儿童的另一个方面的发展水平产生不适当的期待。这样,全书对儿童心理病理的解释,完全建立在客观的立场上,建立在唯物主义反映论的基础上。在总论和各论中,都体现出了这样的基本观点。

(上接第97页)

较成人认知电位的潜伏期长,因神经传导速度也不相同^[3]。综上所述,汉字刺激RP及P300都有助于评估儿童认知功能的发展,可能对诊断儿童汉字认知障碍的程度,提供较为敏感的客观量化指标。

参 考 文 献

- 1 Alan Petre Rudell. The recognition potential contrasted with

三是主动适应与调节的观点。儿童在成长发育过程中,会逐渐对外界事物形成一种特定的反应模式,构成相对稳定的人格特征。这些模式和特征使个体在与周围人和事的交往中保持相对和谐的主要因素。本书在各章特别是“儿童精神疾病的预防”一章中,论述了不同年龄阶段个体的心理保健和几种精神疾病的预防要点,其中体现的儿童主动调控以及心理治疗的作用,充分反映了儿童所特有的心理及社会学特征,是儿童保持心理健康和抵御心理障碍发生的重要力量。

本书是“儿童心理与行为研究”系列丛书的一本,适合作为高等院校教育学、心理学专业高年级本科生、硕士研究生和教育硕士、研究生课程班的教材,也可以作为心理学专业工作者、教育学、医学、社会学等研究工作者的专业参考书。

- the P300. *Intern J Neuroscience*, 1991:85-111
- 2 Rudell RO, Cracco NF, et al. Recognition potential: sensitivity to visual field stimulated. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 1993:221-234
- 3 Albrecht R, Suchodoletz WV, Uwer R. The development of auditory evoked dipole source activity from childhood to adulthood. *Clinical Neurophysiology*, 2000: 2268-2276

(收稿日期:2004-08-04)