

# Određenje i vrste ljubomore u prijateljskim i partnerskim odnosima

---

Puča, Ivana

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:183148>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-22**



*Repository / Repozitorij:*

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Ivana Puđa

**Određenje i vrste ljubomore u prijateljskim i partnerskim odnosima**

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Irena Pavela Banai

U Osijeku, 2022.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku  
Filozofski fakultet Osijek  
Odsjek za psihologiju  
Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Ivana Puđa

**Određenje i vrste ljubomore u prijateljskim i partnerskim odnosima**

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana socijalna psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Irena Pavela Banai

Osijek, 2022.

### **IZJAVA**

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 15.09.2022.

Ivana P. 0122233630

## **Sadržaj:**

<b>1. UVOD</b>	<b>1</b>
<b>2. RAZLIČITI PRISTUPI PROUČAVANJA LJUBOMORE</b>	<b>3</b>
<i>2.1. Evolucijski pristup</i>	3
<i>2.2. Socijalno-kognitivna teorija ljubomore</i>	4
<i>2.3. Faza menstrualnog ciklusa, kontraceptivi i ljubomora</i>	4
<i>2.4. Dinamički funkcionalni model ljubomore</i>	5
<i>2.5. Stil privrženosti i ljubomora</i>	6
<b>3. LJUBOMORA IZVAN ROMANTIČNOG KONTEKSTA</b>	<b>7</b>
<i>3.1. Ljubomora u prijateljskim odnosima</i>	7
<i>3.2. Ljubomora u djetinjstvu</i>	9
<b>4. MODERNO VRIJEME: ONLINE LJUBOMORA</b>	<b>9</b>
<b>5. MRAČNA STRANA LJUBOMORE</b>	<b>10</b>
<i>5.1. Patološka ljubomora</i>	10
<i>5.2. Mračna trijada i ljubomora</i>	10
<i>5.3. Nasilno ponašanje uzrokovano ljubomorom</i>	12
<i>5.4. Izazivanje ljubomore</i>	12
<b>6. ZAKLJUČAK</b>	<b>14</b>
<b>7. LITERATURA</b>	<b>15</b>

# **Određenje i vrste ljubomore u prijateljskim i partnerskim odnosima**

## **Sažetak**

Ljubomora je emocija koju poznaje i doživljava svaka osoba. Taj se neugodni osjećaj javlja neovisno o volji osobe u situacijama kada nekom važnom odnosu u njezinu životu, poput romantične veze ili bliskog prijateljstva, prijeti pojava treće osobe koja bi mogla zauzeti njegovo mjesto. S obzirom na veliki interes istraživača za ovu složenu emociju, razvili su se brojni pristupi u proučavanju ljubomore. Iz perspektive evolucijske psihologije, ljubomora je adaptivna emocija koja je ljudskim precima omogućavala uspješnije razmnožavanje i prenošenje gena na potomke. Također, smatra se da su se razvile spolne razlike u ljubomori, pri čemu žene pokazuju veću osjetljivost za emocionalnu, a muškarci za seksualnu nevjeru. Prema nekim istraživačima, ljubomora je vezana uz urođeno rivalstvo između braće i sestara. U zadnjih se nekoliko godina intenzivno istražuje i pojava ljubomore zbog učestalog korištenja društvenih mreža koje olakšavaju komunikaciju, upoznavanje s drugim osobama i povećavaju prilike za preljub. Postoji i opasna, mračna strana ljubomore koja može dovesti do fatalnih posljedica. Istraživanja su pokazala kako osjećaji ljubomore, posebice u kombinaciji s nekim psihičkim poteškoćama, poput psihopatije, mogu dovesti do nasilja, agresije te čak i ubojstva partnera. U ovom je radu dan pregled dosadašnjih istraživanja ljubomore u kontekstu partnerskih i prijateljskih odnosa.

Ključne riječi: ljubomora, spolne razlike, romantični odnosi, prijateljski odnosi

## 1. UVOD

Ljubomora je složena emocija koju osoba osjeti kada je njoj važna veza potencijalno ugrožena zbog neke druge osobe (Harris, 2004). Univerzalne značajke osjećaja ljubomore su da ona upozorava na prijetnje važnoj vezi, aktivira se u prisutnosti zainteresirane i fizički poželjne osobe istog spola te funkcionira kao motivacijski mehanizam i pokreće ponašanje kojim se pokušava odvratiti partnera od nevjere i napuštanja (Buss, 2000).

Bitno je razlikovati ljubomoru od zavisti, budući da se termin „ljubomora“ često koristi u oba slučaja te osoba može reći da je ljubomorna na nečiji uspjeh, dok se zapravo radi o zavisti. Zavist se kao emocionalno stanje javlja kada osoba želi nešto što druga osoba posjeduje, te postoji zlovolja prema drugoj osobi i negativni osjećaji prema sebi samome (Cohen-Charash, 2009). Dakle, ista riječ „ljubomora“ često se koristi u oba konteksta, ali bolje opisuje stanje koje se pojavljuje s potencijalnim gubitkom važnog odnosa zbog druge osobe (Chung i Harris, 2018). White i Mullen (1989) definiraju ljubomoru kao cjelinu misli, emocija i akcija koje slijede nakon gubitka veze ili prijetnje kvaliteti veze zbog stvarne ili umišljene privlačnosti između partnera i treće osobe (suparnika). Ljubomora također izaziva i jake fiziološke reakcije poput drhtanja, povišenog pulsa i mučnine (Bringle i Buunk, 1986). Hoće li netko osjetiti i izraziti ljubomoru ovisi o jačini povezanosti i intimnosti između partnera i percipiranoj ugroženosti te povezanosti s trećom osobom (Ellis i Weinstein, 1986).

Darvinistički pristup govori kako svaka emocija motivira organizam da se uključi u radnje koje će pomoći u smanjenju određenog rizika. Primjerice, prijeteće situacije mogu uzrokovati štetne posljedice poput prerane smrti, stoga se razvila emocija straha koja motivira na bijeg ili borbu, što bi smanjilo prijetnju. Emocije su multidimenzionalne i uključuju kognitivne procjene situacije, fiziološke promjene, motivaciju i potrebu za djelovanjem (Roseman, 2011). I kada je u pitanju ljubomora, vitalni interesi dolaze u pitanje. Ljudi formiraju važne odnose koji pružaju niz bitnih dobitaka, poput topline, ljubavi, značenja, potvrde, utočišta, hrane. No, druge osobe mogu biti prijetnja takvim odnosima i dobitcima koje oni pružaju. U takvim se okolnostima pojavljuje ljubomora i motivira osobu na korištenje različitih strategija kako bi spriječila ili prekinula taj odnos i sačuvala svoju vezu (Chung i Harris, 2018).

Ljubomora se doživljava internalno, ali se može iskazati eksternalno (Fleischmann i sur., 2005). Ljubomora uključuje nekoliko emocija poput ljutnje, straha i žalosti (Sharpsteen i Kirkpatrick, 1997). Povezana je s gubitkom privrženosti, odbacivanjem, sumnjičavosti, nesigurnosti i anksioznosti (Peretti i Pudowski, 1997). Vanjske manifestacije ljubomore

uključuju plakanje, osvećivanje, napuštanje, pojačano nadziranje, pa čak i nasilno ponašanje (Pines, 1998). Reakcije na ljubomoru mogu biti direktne i indirektne (Andersen i sur., 1995). Direktan odgovor je suočavanje s partnerom ili drugom osobom (suparnikom) licem u lice. Primjerice, ljubomorni partner može konfrontirati drugu osobu i reći joj da se prestane viđati s njezinim partnerom. Indirektne reakcije ne uključuju komunikaciju o problemu, nego, na primjer, osoba može partneru dati tihi tretman (Fleischmann i sur., 2005).

Iako većinom ima negativne konotacije, ljubomora može imati i pozitivan utjecaj na trenutni odnos. Postoje dokazi da ljubomora zaista može zaštititi vezu (Chung i Harris, 2018). Primjerice, na ljubomoru u vezi nekad se gleda kao na jedan od načina iskazivanja ljubavi, posebno kod mlađih ljudi, i dokaz da je osobi stalo. Kada je percipirana na taj način, može povezati partnere i udaljiti osobu koja je bila prijatna vezi (Aumer i sur., 2014). Mathes (1986) je proveo longitudinalno istraživanje koje je pokazalo kako su oni sudionici koji su imali visoke rezultate na skalama procjene ljubomore nekoliko godina poslije češće bili u braku, zaručeni ili živjeli s partnerom u odnosu na one koji su postigli niske rezultate. Važno je i kako partner ljubomorne osobe odgovara na tu ljubomoru; oni koji su umirili ljubomornog partnera i razgovarali s njim češće su nastavljali svoju vezu, za razliku od onih koji su ignorirali partnera ili pokušali još povećati njegovu količinu ljubomore (Sheets i sur., 1997). Ljubomora jednog partnera može povećati posvećenost vezi drugog partnera (Neal i Lemay, 2014). Zbog svoje ljubomore osoba se može činiti neurotična i nesigurna, pa se ona u razgovoru opisuje kao „ludo ljubomorna“ ali ljubomora može biti percipirana i kao potpuno racionalna reakcija na partnerovo ponašanje, opisana s komentarima poput „Tko ne bi bio ljubomoran u takvoj situaciji?“ (Aumer i sur., 2014). Dakle, sama ljubomora ne mora biti štetna za vezu, ali važna je dinamika između para (Chung i Harris, 2018).

Ne postoji mnogo istraživanja koja ispituju odnos ličnosti i ljubomore, ali neka istraživanja ukazuju na to da su ekstroverti u odnosu na introverte osjetljiviji na znakove seksualne nevjere (Šimić i sur., 2014). Ekstrovertirani muškarci su ljubomorniji na seksualnu, a ekstrovertirane žene na emocionalnu nevjera (Šimić i sur., 2014). Vjerojatnije je da će ekstroverti biti nevjerni svojim partnerima (Schmitt, 2004) te je moguće da su zbog toga i sami osjetljiviji na seksualnu nevjera. Introverti su više ljubomorni na emocionalnu nevjera (Šimić i sur., 2014). Ljubomoru mogu izazvati dimenzije ličnosti partnera (Dijkstra i Barelds, 2008) jer, primjerice, ekstroverti mogu biti izrazito druželjubivi s drugima, uključujući osobe suprotnog spola, što često izaziva partnerovu ljubomoru.



Budući da je ljubomora sveprisutna, kompleksna, a može biti i problematična te potencijalno opasna emocija u nekim slučajevima, u ovom će se radu detaljnije objasniti, predstaviti i objediniti podatci iz brojnih znanstvenih istraživanja u ovom području. Najprije će biti opisani različiti pristupi emociji ljubomore, poput evolucijskog, pristupa socijalno-kognitivne teorije i dinamičko funkcionalnog modela ljubomore. Zatim će se osvrnuti i na druge vrste ljubomore osim one najčešće, romantične; prijateljsku ljubomoru te ljubomoru među braćom i sestrama. Daljnje teme uključuju utjecaj društvenih mreža na partnersku ljubomoru. Bit će govora i o ljubomori u kontekstu psihopatologije, mračnoj trijadi, tri tipa ljubomore i posebnoj strategiji izazivanja ljubomore.

## **2. RAZLIČITI PRISTUPI PROUČAVANJA LJUBOMORE**

### ***2.1. Evolucijski pristup***

Evolucijski psiholozi pretpostavljaju da se ljubomora razvila kao adaptacija i da je aktiviraju percipirane prijetnje važnom odnosu, a funkcija joj je da štiti osobu od djelomičnog ili potpunog gubitka te veze (Symmons, 1979). Smatra se da je na taj način ljubomora postala adaptivni mehanizam tijekom evolucijske povijesti. Pri tome, selektivni pritisak bio je različit za muškarce i žene (Harris, 2004). Temeljna razlika među spolovima odnosi se na činjenicu da se oplodnja događa u tijelu žene zbog čega muškarac nikada ne može biti siguran da je otac djeteta. Zbog nesigurnosti u očinstvo, muškarci pokazuju veću osjetljivost na seksualnu nevjeru partnerice. S druge strane, žene su osjetljivije na emocionalnu nevjeru jer ona ugrožava partnerovu odanost prema njima te njegove resurse i ulaganja (Buss, 2000). To povlači i neke druge razlike, poput te da žene pokazuju veći stupanj ljubomore kada je suparnica fizički atraktivna, dok su muškarci ljubomorniji na suparnike višeg financijskog statusa i moći (Buss i sur., 2000). Muškarci čija je partnerica osobito fizički atraktivna te žene čiji su partneri u vrlo dobroj financijskoj situaciji češće će osjetiti ljubomoru (Buss i Shackelford, 1997). Kada je žena u periodu ovulacije, njezin partner pokazuje viši stupanj ljubomore (Gangestad i sur., 2002). Kognitivne razlike među spolovima uključuju muško preferencijalno procesiranje i bolje dosjećanje znakova seksualne prevare, a žensko procesiranje i bolje dosjećanje znakova emocionalne prevare (Schützwohl i Koch, 2004). Kada saznaju za prevaru, muškarci će u odnosu na žene teže oprostiti seksualnu nego emocionalnu nevjeru i vjerojatnije je da će prekinuti vezu zbog takve nevjere (Shackelford i sur., 2002).

Ipak, neki znanstvenici navode da spolne razlike u ljubomori nisu nužno psihološka adaptacija nego su posljedica spolnih razlika u donošenju zaključaka o nevjeri. Konkretno,

muškarci obično izražavaju mišljenje da ukoliko postoji seksualna nevjera od strane partnerice, da postoji i emocionalna. Drugim riječima, zaključuju da ukoliko je partnerica imala spolni odnos sa suparnikom da je i zaljubljena u njega. S druge strane, žene obično vjeruju da muškarac može imati seksualni odnos s drugom ženom bez da ima ikakve osjećaje prema njoj te da seksualna nevjera ne implicira i emocionalnu nevjeru (Harris, 2004). Međutim, navedene razlike nisu empirijski potvrđene. I muškarci i žene češće zaključuju da ukoliko već postoji emocionalna povezanost s drugom osobom, vjerojatnost je veća da će postojati i seksualna nevjera, dok procjenjuju manju vjerojatnost stvaranja emocionalne veze ako već postoji seksualna veza (Pavela i Šimić, 2012).

## ***2.2. Socijalno-kognitivna teorija ljubomore***

Prema socijalno-kognitivnoj teoriji ljubomore, ljubomora se javlja ako osoba percipira da „suparnik“ predstavlja prijetnju vezi (Harris, 2004). Mathes (1991) je bazirao svoju kognitivnu teoriju ljubomore na Lazarusovoj kognitivnoj teoriji emocija (Lazarus, 1966) u kojoj naglašava da osoba tijekom nekog događaja radi dvije vrste procjene; primarnu i sekundarnu. Primarnom procjenom pojedinac evaluira ima li događaj pozitivan, negativan ili irelevantan značaj na njega. Sekundarna procjena odnosi se na promišljanje o tome kakve radnje osoba može poduzeti, posebno ako je događaj stresan (Lazarus, 1966). Tijekom primarne procjene prijetnja može biti izazvana i samo zbog pozitivne, ugodne interakcije partnera i druge osobe, a funkcija joj je da motivira osobu i pokrene ponašanje koje će prekinuti tu komunikaciju. Na intenzitet i smjer osjećaja ljubomore djeluje to kako osoba procjenjuje što se događa i što to može implicirati za njezinu vezu s partnerom (Harris, 2004). U svakoj fazi procjene djeluju privatno i javno samopoštovanje osobe. Na javno samopoštovanje osobe utječu politički, socijalni i kulturalni faktori. Ukoliko kultura ne naglašava činjenicu da je netko prevaren kao nešto ponižavajuće i izrazito negativno za dostojanstvo osobe, vjerojatno ni osoba to neće vidjeti kao problem. Osoba će primarnom procjenom utvrditi da je neki događaj ugrožavajući za nju ako kultura u kojoj živi tako nalaže, te u skladu s time izraziti svoje osjećaje (Bhugra, 1993). Utjecaj kulture ilustrira i sljedeći primjer. Kada su ljubomorni, muškarci se koncentriraju na to da podignu svoje sniženo samopouzdanje, a žene pokušavaju učiniti nešto kako bi ojačale vezu (Nadler i Dotan, 1992). Takve razlike postoje zbog toga što je većina društava patrijarhalno i prihvatljivo je da zauzeti muškarac inicira novu vezu jer se osjeća ugroženo (Bryson, 1977). U takvim društvima su slobode žena manje, stoga se posvećuju pokušajima održavanja veze.

## ***2.3. Faza menstrualnog ciklusa, kontraceptivi i ljubomora***

Prijašnja istraživanja su pokazala da je ljubomora kod žena podložna utjecaju hormona i hormonskih promjena, posebice estrogena. Žene su ljubomornije u plodnim fazama

menstrualnog ciklusa nego u neplodnim, te kroz ciklus suptilno mijenjaju svoje ponašanje i preferencije kako se povećava mogućnost začeća (Penton-Voak i sur., 1999). Žene osjećaju veću privlačnost prema muškarcima s karakteristikama koje impliciraju „dobre gene“ tijekom plodne faze vjerojatno s ciljem povećanja genetskih benefita budućih potomaka (Thornhill i Gangestad, 1999). Osim što utječu na preferencije i privlačnost partnera, uporaba hormonskih kontraceptiva i promjene hormona tijekom menstrualnog ciklusa mogu utjecati na ljubomoru u vezi. Kako je ranije spomenuto, muškarci izvještavaju o većem stupnju ljubomore kada je njihova partnerica u plodnoj fazi ciklusa (Gangestad i sur., 2002). Adaptivna vrijednost ovih promjena može biti u smanjenju rizika od seksualne nevjere partnerice. Što se tiče žena, povišena razina ljubomore tijekom plodnih dana također može imati adaptivnu vrijednost u vidu uspješnijeg unutarpolnog natjecanja u privlačenju muškarca s dobrim genima (Cobey i sur., 2012). Istraživanja također pokazuju da su žene koje koriste hormonsku kontracepciju ljubomornije od onih koje ne koriste (Cobey i sur., 2012).

#### ***2.4. Dinamički funkcionalni model ljubomore***

Prema dinamičkom funkcionalnom modelu, ljubomora se razvila kao emocija koja ima vlastito, jedinstveno motivacijsko stanje čiji je cilj sprječavanje drugih da prisvoje važne odnose i osobe. Ljubomora je neprekidni proces koji se kreće od ranih do kasnih faza. Kada ljudi pomisle na emociju ljubomore, obično zamišljaju kompleksno stanje koje se javlja između odraslih ljudi i uključuje procjene o značenju interakcija suparnika i voljene osobe za svoju vezu i za sebe samog. To je karakteristika „elaborirane ljubomore“. Upravo zbog refleksije o značenju prijetećeg odnosa za samu osobu, neki istraživači tvrde da dojenčad i životinje ne posjeduju ovu emociju (Lewis, 2010). No, dinamički funkcionalni model argumentira da temeljni oblik ljubomore postoji kod dojenčadi i životinja. Ljubomora u osnovi ne zahtijeva visoku razinu kognicije o sebi i značenju interakcije (Hobson, 2010). U tom prvobitnom obliku, ljubomora može biti potaknuta jednostavnom procjenom da voljena osoba obraća pažnju na potencijalnog suparnika te motivirati želju za vraćanjem pažnje te osobe na sebe. Tu primarno djeluje prijetnja dobitcima veze, poput gubitka pažnje, privrženosti i resursa zbog druge osobe. Kada se dogodi procjena prijetnje, ljubomora je aktivirana i stvara motivaciju da se uključi u ponašanja koja štite odnos i nagrade koje odnos donosi. To se postiže na različite načine, poput fokusiranja na voljenog, kada se dijete bori za pažnju te osobe, ili fokusiranjem na suparnika, agresijom. Također, dijete se može fizički nametnuti između voljene osobe i suparnika i tako ih rastaviti (Chung i Harris, 2018). U eksperimentima sa životinjama (Harris i Prouvost, 2014), psi su također pokazivali znakove ljubomore kada su uočili da njihov vlasnik daje pažnju drugom psu.

Temeljni oblik ljubomore je osnova za postepeni razvoj razrađenijeg oblika ljubomore izazvanog zbog kompleksnijih okolnosti. S razvojem kognicije razvijaju se procjene i strategije kojima će se postići zaštita veze. Ljubomoru više ne izaziva samo fizička prisutnost suparnika, nego i očekivanje njegove pojave (čak i samo zamišljeno) i prisjećanje na njega. Također, prijetnja nije uzrokovana samo potencijalnim gubitkom nagrada koje odnos donosi za pojedinca. Ljudi povezuju vlastite procjene o sebi sa svojim vezama s drugima i vjerojatnost da će biti zamijenjeni nekim drugim duboko ih pogađa i utječe na njihovo samopouzdanje (Chung i Harris, 2018). Dakle, smanjeno samopouzdanje može posredovati ljubomorne reakcije (DeSteno i sur., 2006). Što je samopouzdanje osobe niže, ona je ovisnija o svom romantičnom partneru i prijateljima i kada je odnos ugrožen osjeća intenzivniju ljubomoru (Berscheid i Fei, 1977). Time se može objasniti i ljubomora zbog nove veze bivšeg partnera ili prošle veze sadašnjeg partnera (Chung i Harris, 2018).

Važno je na koji način osoba interpretira značenje interakcije voljene osobe sa suparnikom kako bi uopće zaključila treba li se osjećati ljubomornom (Chung i Harris, 2018). Već i djeca u dobi od četiri godine pokazuju više ljubomore kada majka daje pažnju njihovom vršnjaku nego dojenčetu (Masciuch i Kienapple, 1993), jer su naučila da dojenče treba više pažnje i ne shvaćaju to kao prijetnju.

## ***2.5. Stil privrženosti i ljubomora***

Bowlbyjeva (1969) teorija privrženosti iznosi da rana iskustva s drugim ljudima dovode do formiranja unutarnjeg radnog modela o odnosima, što počinje u dojenačkoj dobi. Neki skrbnici odmah reagiraju i pružaju utjehu kada je djetetu nelagodno, dok se drugi skrbnici distancirani ili nekonzistentni. Ti obrasci ponašanja oblikuju kod djeteta vjerovanja o tome što mogu očekivati od drugih te kako se ono samo treba ponašati (Bowlby, 1969). Romantične veze su, barem djelomično, formirane kroz sličan proces i na njih utječe stil privrženosti iz djetinjstva. Odrasli sa sigurnim stilom privrženosti osjećaju se vrijednima ljubavi i očekuju od drugih da će im pružiti i uzvratiti ljubav i pažnju, kao što su radili njihovi roditelji u djetinjstvu. Osobe s anksioznim stilom privrženosti vide odnose u pozitivnom smislu, ali često su zabrinuti oko toga da će biti napušteni jer možda nisu vrijedni ljubavi. Pojedinci s izbjegavajućim stilom privrženosti vjeruju da su drugi ljudi neiskreni i nepouzdana, stoga se oslanjaju sami na sebe (Hazan i Shaver, 1987).

Anksiozno privržene osobe imaju niže samopoštovanje, mogu biti u strahu se da će ih partner ostaviti pa imaju manjak povjerenja u partnera (Rydell i Bringle, 2007). Osjetljiviji su na

potencijalne suparnike u vezi pa su češće sumnjivi oko moguće prevare (Guerrero, 1998). Iako osjećaju intenzivnije negativne emocije oko mogućnosti prevare, slabo su voljne izraziti ih (Sharpsteen i Kirkpatrick, 1997) ili uzvratiti partneru (Kim i sur., 2018). Kada izražavaju ljubomoru čine to pasivno, primjerice tako što budu tužne ili depresivne kada su s partnerom. Također, osobe s anksioznim stilom privrženosti češće nadgledaju svoje partnere kada se osjećaju ljubomorno (Guerrero i Afifi, 1998). Sve to čine jer se boje izravno se suočiti s partnerom zbog straha da će biti ostavljene i mišljenja da se ne mogu nositi s većom izdajom, pa je lakše motriti partnera i uočiti rane znakove zanimanja za drugu osobu (Bennett i sur., 2011).

Osobe sa sigurnim i izbjegavajućim stilovima privrženosti karakterizira manja količina ljubomore nego osobe s anksioznim stilom privrženosti (Chung i Harris, 2018). Osobe sa sigurnim i izbjegavajućim stilom privrženosti imaju viši prag za procjenu treće strane kao prijeteće (Buunk, 1997). No, razlozi za to su različiti. Pojedinci sa sigurnom privrženosti imaju puno više povjerenja u svoju vezu, a oni s izbjegavajućom privrženosti pridaju vezi nisku važnost (Chung i Harris, 2018). Ipak, sigurno privržene osobe osjećaju veću ljutnju prema svome partneru ukoliko pokuša ili se dogodi prevara i imaju veću motivaciju da poboljšaju svoju vezu nego ljudi s drugim stilovima privrženosti (Sharpsteen i Kirkpatrick, 1997). Razlog veće ljutnje je što takvi pojedinci imaju veće samopouzdanje i osjećaju da ne zaslužuju takvo ponašanje od svog partnera. Ljutnja nastaje kada osoba doživi nepravdu ali vjeruje da je to samo prepreka preko koje može prijeći i ne želi odustati od svoje veze (Fischer i Giner-Sorolla, 2016). Radije usmjeravaju svoju ljutnju na partnera, nego suparnika. Osobe sa sigurnim stilom privrženosti imaju veću vjerojatnost da ih iskustvo ljubomore zbliži (Sharpsteen i Kirkpatrick, 1997).

S druge strane, manje intenzivni osjećaji ljubomore kod ljudi s izbjegavajućim stilom privrženosti su kontraproduktivni jer se oni ne uključuju u ponašanja koja bi zaštitila vezu. Kada dožive ljubomoru, više izbjegavaju situaciju, poriču postojanje problema i imaju manje konstruktivnu komunikaciju (Guerrero, 1998) te ljutnju više usmjeravaju prema suparniku nego partneru (Sharpsteen i Kirkpatrick, 1997). Usmjeravanje na suparnika može maknuti prijeteću, ali neće odmaknuti partnera od sličnog ponašanja u budućnosti te je manje efikasna metoda nego suočavanje s partnerom. Izbjegavajuće privrženi ljudi se ne uključuju ni u kakva druga ponašanja koja bi zaštitila vezu (Chung i Harris, 2018).

### **3. LJUBOMORA IZVAN ROMANTIČNOG KONTEKSTA**

#### ***3.1. Ljubomora u prijateljskim odnosima***

Uplitanje treće osobe nije poželjno ni u prijateljskim odnosima te može izazvati velike tenzije i konflikt među prijateljima (Kless, 1992). Konkretno, ukoliko jedan prijatelj posvećuje više vremena i emocija novoj osobi, drugi prijatelj to može percipirati kao prijetnju kvaliteti, jedinstvenosti ili pak održavanju njihovog prijateljstva, te se javlja osjećaj ljubomore (Parker i sur., 2005). Čak i ako ljubomorna osoba razumije da se njezin prijateljski odnos može nastaviti iako se prijatelj druži s nekim drugim, brinut će se oko smanjenja kvalitete tog odnosa jer mora dijeliti svog prijatelja i privilegije koje dobiva iz tog odnosa (Mathes i sur., 1985). Prema Selmanu (1980), pojedinci počinju osjećati ljubomoru kada se njihovi bliski prijatelji druže s drugim ljudima u ranoj adolescenciji, dok je u djetinjstvu ta pojava rijetka, osim ako nema direktan negativan efekt na njihovu dobrobit. Razlog je što djeca još ne razumiju kako specifične aktivnosti između ljudi pridonose osjećajima privrženosti i predanosti u odnosima. Kako djeca rastu, raste i razumijevanje za to kako se razvijaju odnosi te se javljaju osjećaji sumnje i ljubomore. Također, starija djeca se uspoređuju s drugima i reagiraju negativno na to jer prijateljevo zanimanje za drugu osobu vide kao osobni nedostatak. Kada pojedinci postignu dovoljan socijalno-kognitivni napredak ljubomora u prijateljskim odnosima se smanjuje jer prepoznaju da niti jedan odnos, bez obzira na svoju kvalitetu, ne može zadovoljiti sve međuljudske potrebe osobe.

Kada je riječ o usporedbi ljubomore u prijateljskom i romantičnom odnosu, postoji nekoliko glavnih razlika. Ljubomora, posesivnost i želja za ekskluzivnošću pojavljuju se i u prijateljskim vezama, ali nemaju opravdanje kao kada se ti osjećaji pojave u romantičnim vezama, budući da je uobičajeno da prijatelj ima i druge prijatelje, dok se od romantičnog partnera očekuje da nema druge takve veze (Rubin, 1985).

Romantične veze su obično značajnije i pružaju više zadovoljstva, ali su i nestabilnije od ostalih vrsta veza (Aune i Comstock, 1991). U romantičnim vezama postoje određena pravila koja se tiču odnosa s drugima, a to su da je potrebno ostati vjeran partneru, održavati povjerenje i informirati partnera o svom osobnom rasporedu (Argyle i Henderson, 1985). Izražavanje ljubomore u romantičnim vezama je prihvatljivo. Ponekad jedan partner može namjerno pokušati učiniti drugoga ljubomornim kako bi testirao kakva je njihova veza (Baxter i Wilmot, 1984).

Kontrastno pravilima u romantičnim vezama, u platonskim se vezama očekuje otvorenost i prihvaćanje. Prijateljstva variraju u bliskosti i za razliku od romantičnih odnosa, ne započinju odlukom ili izjavljivanjem namjere (Aune i Comstock, 1991). Subjektivne definicije prijateljstva variraju pa su nekim ljudima prijatelji svi ljudi koji im se sviđaju i s kojima imaju ležeran odnos, dok drugima termin prijateljstva podrazumijeva intimniju povezanost. U svakom slučaju,

prijatelji su manje ograničeni očekivanjima i obavezama nego romantični partneri (Caldwell i Peplau, 1982).

Prijateljstvo pruža zadovoljstvo i sreću, a da se to održi postoje neformalna pravila. Argyle i Henderson (1984) navode tri kategorije pravila u prijateljskim odnosima. Pravila razmjene odnose se na emocionalnu potporu i dijeljenje novosti. Pravila koja nalaže intimnost su osjećaji povjerenja i sigurnosti između dva prijatelja. Naposljetku, pravila koja se odnose na ljude izvan odnosa podrazumijevaju to da prijatelji ne budu ljubomorni i ne kritiziraju ostale veze druge osobe, te poštivanje privatnosti. Dakle, u prijateljstvu vlada međuovisnost, ali ne i ekskluzivnost (Argyle i Henderson, 1984). Unatoč tome, ljudi se osjećaju izdano i napušteno kada ih prijatelj ignorira ili zanemaruje zbog nekog drugog prioriteta, poput romantične veze (Rubin, 1985). Zbog socijalnih normi koje su protiv ljubomore u prijateljstvima, javljaju se osjećaji anksioznosti, krivnje i srama i prijatelj se pokušava prilagoditi situaciji (Hochschild, 1979).

### ***3.2. Ljubomora u djetinjstvu***

Kada se raspravlja o ontogenezi ljubomore, postoji stajalište da je ona nastala kao rezultat natjecanja između braće i sestara koji su od začeca „suparnici“ za resurse svojih roditelja, a kasnije se počela javljati i u svrhu održavanja prijateljstava i veza (Harris, 2004). Znanstvenici su proučavali ponašanje starijeg djeteta kada se rodi mlađe i prvorođeno dijete je uistinu pokazivalo čitav raspon negativnih emocija kada se roditelji počnu manje angažirati oko njega u odnosu na novog člana obitelji (Harris, 2004). Ljubomoru kod tako male djece može izazvati i samo to što roditelj pridaje pažnju drugom djetetu. Primjerice, i dojenčad od samo šest mjeseci koja nemaju braće i sestara pokazuju negativne ekspresije lica, poput savijanja obrva i izvijanja usana prema dolje kada vide interakciju svojih majki s lutkom bebe. Djeca od osam mjeseci pokušavaju verbalno i fizički omesti svoje majke kako bi prestale interakciju s drugim djetetom (Hart i sur., 1998).

Erikson (1963) je istraživao instinktivne korijene ljubomore te ju naveo kao prvo socijalno dostignuće novorođenčeta. Stvarni ili mogući gubitak majčine (ili skrbnikove) naklonosti dovest će dijete do prvog ljubomornog iskustva u životu (Vollmer, 1977). Djetetova se ljubomora može manifestirati kao agresija, identifikacija, mazohizam, sublimacija ili kreativno natjecanje (Vollmer, 1977).

## **4. MODERNO VRIJEME: ONLINE NEVJERA**

Napredak i popularizacija moderne tehnologije i društvenih mreža olakšava mogućnost pronalaska partnera, dolaska do drugih partnera kada je osoba već u vezi i nevjere, ali su i sredstvo kojim se lakše može uočiti pokušaj ili već počinjena prevara svoga partnera (Dunn i Billett, 2017). Uz porast *online* nevjere raste i partnerska paranoja i, neizbježno, pokušaji sprječavanja takvog ponašanja (Beukeboom i Utz, 2011). Jedan od načina za to je *snooping*, odnosno provjeravanje partnerovog mobitela i profila na društvenim mrežama bez dopuštenja i znanja osobe, kao što je čitanje privatnih Facebook poruka (Derby i sur., 2012). To je pouzdana i široko rasprostranjena metoda utvrđivanja prevare u modernim vezama (Waterlow, 2015). Muškarci se češće nego žene upuste u prevaru s nekim koga su upoznali *online* (Martinis i sur., 2016). Kada otkriju poruke svog partnera i druge osobe, žene su češće i više fokusirane na emocionalne poruke, dok su muškarci više fokusirani na poruke seksualnog tipa, što je u skladu s evolucijskim pristupom istraživanja spolnih razlika u ljubomori (Dunn i McLean, 2015). Također, ženama teže pada otkriće da njihov partner prima poruke druge žene, nego da ih šalje (Dunn i Billett, 2017), što sugerira da žene više krive drugu ženu nego svog partnera za prevaru (Buss, 2000). S druge strane, muškarci su više uznemireni zbog činjenice da njihova partnerica šalje poruke drugim muškarcima (Dunn i Billett, 2017) te krive svoju partnericu za prevaru, a ne drugog muškarca (Buss, 2000).

## **5. MRAČNA STRANA LJUBOMORE**

### ***5.1. Patološka ljubomora***

Iako su određene razine ljubomore u partnerskim odnosima normalne, sveprisutne i uobičajene, ekstremne razine doživljavanja ljubomore mogu imati negativne posljedice. Osobe s dijagnozom patološke ljubomore doživljavaju deluzije ili iracionalne ljubomorne misli o nevjeri svoga partnera. Takva osoba može biti uvjeren da ju partner vara, ali nema nikakav validan, objektivni razlog za to uvjerenje. Često optužuje svog partnera za prevaru, također bez ikakvog temelja (Kingham i Gordon, 2004). Obrazac ljubomore patološki ljubomornih ljudi prati evolucijsko stajalište o ljubomori, te su patološki ljubomorni muškarci osjetljiviji na znakove seksualne nevjere, a patološki ljubomorne žene na znakove emocionalne nevjere (Easton i sur., 2007). Nadalje, jednako kao i kod ljudi s uobičajenim razinama ljubomore, patološki ljubomorni muškarci su češće nasilni prema ženama, nego obrnuto, te češće pokušaju ili počinju ubojstvo svoje partnerice u odnosu na patološki ljubomorne žene (Easton i Shackelford, 2009). Patološki ljubomorni pojedinci u nekim slučajevima fizički zatoče svoga partnera u očajničkom pokušaju da ga zadrže samo za sebe. Istraživanja također pokazuju da je patološka ljubomora više prisutna kod muškaraca nego kod žena. Muškarci češće



oboljevaju od nekih psihičkih poremećaja, a patološka ljubomora je često oblik opsesivno-kompulzivnog poremećaja (Harris, 2004).

## **5.2. Mračna trijada i ljubomora**

Mračna trijada je naziv za skup crta ličnosti; narcizam, psihopatiju i makijavelizam. Jonason i suradnici (2015) tvrde da osobine ličnosti mračne trijade, kao što su osjećaj privilegiranosti, superiornost, dominacija (koje karakteriziraju narcizam), šarmantnost, obmanjivanje, manipulacija (kod makijavelizma) te antisocijalno ponašanje, impulzivnost i interpersonalni antagonizam (karakteristike psihopatije) olakšavaju osobi da pronađe partnera za kratkotrajnu vezu. Te osobine su povezane i s načinom na koji osoba koja ih posjeduje reagira na potencijalne prijetnje svojoj intimnoj vezi (Jonason i sur., 2010). Primjerice, žene s višom razinom psihopatije vjerojatnije će se pokušati osvetiti partneru zbog nevjere širenjem različitih glasina o njemu (Brewer i sur., 2015). Pojedinci s visokom razinom psihopatije vjerojatnije će pokušati oštetiti reputaciju svoga suparnika, a oni visoko na dimenziji narcizma više će se fokusirati na to da zasjane suparnika (Goncalves i Campbell, 2014). Narcisoidni pojedinci posebno su osjetljivi na prijetnje svojoj vezi od strane druge osobe zbog toga što to percipiraju kao prijetnju svom egu. Makijavelisti će, pak, iskusiti ljubomoru jer projiciraju svoje osobine varljivosti i kalkuliranosti na partnera, stoga će pretpostavljati da je mogućnost prevare relativno visoka (Massar i sur., 2017).

Kada je riječ o mračnoj trijadi, istraživanja pokazuju da su određene crte ličnosti povezane s različitim vrstama ljubomore. Konkretno, kada se govori o različitim vrstama ljubomore, Buunk (1997) razlikuje tri kvalitativno različita tipa ljubomore; reaktivnu, anksioznu i preventivnu ljubomoru. Reaktivna ljubomora odnosi se na stupanj uznemirenosti koju pojedinac osjeti kada je partner seksualno ili emocionalno nevjeran, poput toga da partner flerta s drugom osobom. Preventivna ljubomora odnosi se na pojedinčevu tendenciju da spriječi kontakt svog partnera s trećom osobom. Osobi s preventivnim tipom ljubomore može biti neprihvatljivo da njezin partner ima prijatelje suprotnog spola (Buunk, 1997). Ekstremna posljedica preventivne ljubomore može biti uhođenje ili nasilje (Daly i sur., 1982). Naposljetku, anksiozna ljubomora je određena ruminacijom o mogućnosti toga da je partner nevjeran, te osoba doživljava anksioznost, brigu, sumnju i nepovjerenje (Buunk, 1997).

Ova tri tipa ljubomore razlikuju se po tome koliko su potencijalno problematične i nezdrave (Buunk, 1997). Reaktivna ljubomora je relativno racionalna i „zdrava“, budući da se odnosi na direktnu reakciju na prevaru i implicira da je osobi stalo. Postoji pozitivna povezanost

između reaktivne ljubomore i kvalitete veze, ali ne i između druga dva tipa ljubomore i kvalitete veze (Barelds i Dijkstra, 2007). Preventivna i anksiozna ljubomora mogu postati problematične jer je okidač za obje imaginarni, a ne stvarni suparnik (Buunk, 1997). Upravo zbog toga što se temelje na zabludama, preventivna i anksiozna ljubomora povezane su s osobinama mračne trijade. Makijavelizam i narcizam povezani su s anksioznom ljubomorom, a sve tri osobine trijade povezane su s preventivnom ljubomorom, onom koja potiče na ponašanja usmjerena na sprječavanje kontakta partnera s trećom osobom (Barelds i sur., 2017). Ipak, posesivna priroda preventivne ljubomore nije uvijek izražena na negativan način. Osoba može partnerici kupiti cvijeće ili nakit kako bi održala zanimanje i stoga je spriječila da potraži kontakt nekog drugog, a partnerica će taj čin percipirati kao način iskazivanja pažnje i posvećenosti (Barelds i Dijkstra, 2007).

### ***5.3. Nasilno ponašanje uzorkovano ljubomorom***

Muškarci i žene različito reagiraju na ljubomoru. Žene se češće upuštaju u ponašanja koja će poboljšati njihov fizički izgled, dok muškarci pokušavaju sakriti partnericu od potencijalnih suparnika te češće od žena koriste nasilje kako bi spriječili nevjera (Buss, 1988). Ukoliko ne uspiju odvratiti svoju partnericu od nevjere nenasilnim putem, neki muškarci mogu početi koristiti nasilje protiv partnerice (Shackelford i sur., 2005). Mogu koristiti nasilne strategije kako bi ograničili partneričinu slobodu i tako njezine prilike za prevaru. Manje je vjerojatno da će žena biti nasilna prema svome partneru, čak i kada postoji sumnja da ju vara, ali ponekad koriste nasilje u svrhu samoobrane kada ih partner napadne (Dobash i Dobash, 1978). Kada ni nasiljem ne uspiju spriječiti partnericu u prevari ili napuštanju veze, može doći do najekstremnijeg oblika fizičkog nasilja - ubojstva. Ubojstvom partnerice muškarac također može popraviti svoju reputaciju; neke kulture gledaju na prevarene muškarce kao na lišene muževnosti. Istraživanja su pokazala da je ljubomora prediktor za ubojstvo partnera, ali samo kod muškaraca (Daly i Wilson, 1988). Muškarci i žene razlikuju se i u metodama nasilja koje koriste (Daly i Wilson, 1988), te je nasilje usmjereno na romantičnog partnera „intimnije“ od drugih vrsta nasilja (Dobash i sur., 2004). Dakle, kod nasilja u vezama najčešće se koriste ruke ili tupi objekti zbog toga što se na oba načina ozljede nanose iz blizine. Muškarci se češće koriste rukama; dave ili udaraju partnerice (Dobash i sur., 2004), dok se žene tijekom samoobrane oslanjaju na predmete u blizini, poput noža (Block i Christakos, 1995). Ljubomora se nalazi među top tri motiva ubojstava, skupa s bijesom uzrokovanim svađom i ubojstvom tijekom počinjenja kriminalnih djela (Harris, 2004).

### ***5.4. Izazivanje ljubomore***

Zanimanje za mračnu stranu interpersonalnih odnosa dovelo je do istraživanja uvjeta pod kojima ljudi namjerno uznemiravaju, posramljuju ili povrijeđuju druge (Spitzberg i Cupach, 1998). Unatoč univerzalnoj potrebi za pripadanjem (Baumeister i Leary, 1995) i univerzalnoj pragmatiki uljudnosti (Brown i Levinson, 1987), ljudi su u osnovi skloni sebičnom ponašanju.

Ljubomora nije uvijek rezultat prave ili imaginarne prijetnje nego može biti i sredstvo kojim se dolazi do cilja. Izazivanje romantične ljubomore je strategija kojom osoba namjerno stvara reaktivnu ljubomoru svoga partnera kako bi postigla neki cilj; uglavnom zadržavanje partnera za sebe (Jonason i sur., 2010). Budući da ljubomora ponekad donosi pozitivne ishode u odnosu (White, 1980) jer osoba vjeruje da je odraz ljubavi i posvećenosti njezina partnera (Staske, 1999), nije začuđujuća činjenica da je ljudi često pokušavaju izazvati. U jednom istraživanju je gotovo tri četvrtine sudionika izjavilo da su barem jednom pokušali svoga partnera učiniti ljubomornim (Sheets i sur., 1997). Često se događa da žena izaziva ljubomoru svoga muškarca kako bi testirala vezu ili osjetila moć i kontrolu (White, 1980). Nadalje, izazivanje ljubomore povezano je s agresijom i potrebom za kontrolom u vezi (Brainerd i sur., 1996). Pojedinci s psihopatskim osobinama ličnosti više nego ostali koriste strategiju izazivanja ljubomore kako bi zadržali partnera (Jonason i sur., 2010). Osim testiranja veze i uspostavljanja kontrole i moći, razlozi izazivanja ljubomore su i osveta, povećavanje samopouzdanja ili traženje potvrde (Mattingly i sur., 2012).

Proces izazivanja ljubomore započinje ciljevima zbog kojih prva osoba želi izazvati taj osjećaj kod druge osobe, a zatim odabire najprikladniju taktiku kojom će to učiniti. Ako je pokušaj prve osobe bio djelotvoran, kod druge osobe će izazvati određeni odgovor na osjećaj ljubomore i posljedično svemu tome ishod će biti pozitivan ili negativan za odnos (Fleischmann i sur., 2005).

Postoje različiti motivi za induciranje ljubomore. Kada je osoba ljuta ili frustrirana namjerno će izazvati ljubomoru s ciljem da povrijedi partnera i priušti mu emocionalni stres (White, 1980). Sheets i suradnici (1997) u svom istraživanju izvještavaju da je više od polovice sudionika koji su izazivali partnerovu ljubomoru, konkretno njih 87%, to činilo da dobiju partnerovu pažnju, a 24% da im se partner više posveti. Osim ciljeva vezanih uz odnos s partnerom, ljudi namjerno izazivaju ljubomoru kako bi si povećali samopouzdanje (White, 1980). Ti pojedinci se obično osjećaju nedovoljno u svojim vezama ili su i sami sumnjičavi i tjeskobni, te kao takvi imaju predispozicije da se osjećaju ljubomorno (Mathes i Severa, 1981). Na taj način okreću ploču i takvo izazivanje ljubomore smatra se taktikom održavanja moći (White, 1980). Osoba dobiva kontrolu na način da pokaže partneru da ima i druge atraktivne

opcije osim njega, te partner može reagirati na određeni način da održi vezu i tako povećava moć prve osobe (Fleischmann i sur., 2005).

Kada su u pitanju taktike kojima ljudi izazivaju ljubomoru, najčešće su pričanje o prošlim vezama, pričanje o trenutnim vezama, flertanje, izlasci ili seksualni kontakt s drugom osobom, te laganje o postojanju druge osobe (White, 1980). Postoje četiri tipa situacija koje izazivaju osjećaj ljubomore i svaka ima taktične implikacije: kada partner pokaže interes za drugu osobu, kada druga osoba pokaže interes za partnera, kada partner priča o bivšem partneru ili ima interakciju s njim, te dvosmislene situacije (na primjer, partner se neuobičajeno lijepo obuče za susret s „prijateljima“) (Sheets i sur., 1997). Osoba može poljubiti ili zagrliti nekog drugog, komentirati atraktivan izgled druge osobe, ljubazno se smiješiti drugoj osobi ili raditi s njom u istoj grupi na radnom mjestu (Guerrero i sur., 1995).

Guerrero i suradnici (1995) razvili su taksonomiju reakcija na ljubomoru, prema kojoj osoba na ljubomoru može reagirati interaktivno (licem u lice ili izbjegavanjem komunikacije licem u lice) ili bihevioralno. Postoji šest glavnih interaktivnih reakcija, a to su izražavanje negativnog afekta (plakanjem, anksioznim ponašanjem); komunikacija orijentirana na rješavanje problema; agresivna ili negativna komunikacija; aktivno distanciranje; izbjegavanje ili poricanje; nasilna komunikacija i prijetnje. Bihevioralni odgovori ne moraju biti licem u lice, te su podijeljeni u pet glavnih reakcija: nadzor, kontakt sa suparnikom, pokušaji manipulacije, pokušaj kompenzacije i nasilno ponašanje. Mogu se podijeliti s obzirom na dva faktora: prema kome su odgovori usmjereni i jesu li pozitivno ili negativno valentni. Konkretno, osoba može špijunirati partnera, konfrontirati suparnika, pitati prijatelja da priča s njezinim partnerom, samu sebe učiniti poželjnijom ili se fizički suočiti s partnerom ili suparnikom.

Izazivanje ljubomore stvara različite vrste reakcija. U svojem su istraživanju Sheets i suradnici (1997) izvijestili kako je 16% sudionika očekivalo da će doživjeti pozitivne reakcije ukoliko ih partner pokuša učiniti ljubomornima, 60% negativne reakcije, a 24% da će se posvađati ili prekinuti s partnerom ukoliko to učini.

## **6. ZAKLJUČAK**

U ovom su radu detaljnije predstavljene i objašnjene dosadašnje nalazi o emociji ljubomore. Ljubomora je emocija koja nastaje kada pojedinac percipira treću osobu kao prijetnju svojoj vezi ili prijateljstvu. Ona motivira pojedinca da se uključi u radnje koje će spriječiti odnos njezina partnera ili prijatelja s trećom osobom i tako pokuša sačuvati tu vezu. Osoba može

iskazati ljubomoru direktno i indirektno, a direktni pristup je učinkovitiji budući da se izravno komunicira o problemu.

Postoji više različitih teorijskih pristupa ljubomori, a među najpoznatijima je evolucijski pristup kojim se objašnjavaju spolne razlike u ljubomori na seksualnu i emocionalnu nevjeru. Žene su osjetljivije na emocionalnu nevjeru jer ona znači da bi muškarac svoje resurse i odanost pružiti drugoj osobi, dok su muškarci osjetljiviji na seksualnu nevjeru jer ne mogu biti sigurni u očinstvo. U doživljavanju ljubomore važan je i kognitivni aspekt, to jest kako osoba percipira situaciju i koliko joj se značajna i velika čini prijatnja. Također, rani odnos i privrženost sa skrbnicima formira stil privrženosti koji utječe na odnose u kasnijem životu, pa tako i na pojavu ljubomore. Još jedan pogled na razvoj ljubomore je onaj koji nalaže da se prvo razvila među braćom i sestrama koji su se borili za naklonost i resurse roditelja od rođenja, a tek kasnije u prijateljskim i romantičnim odnosima.

Ljubomora se različito manifestira u prijateljskim i romantičnim vezama. Romantični partneri su ekskluzivni i osjećaji ljubomore u takvim odnosima su češći nego u drugim odnosima, što je očekivano i društveno prihvatljivo. Implicitno pravilo je da u prijateljskim odnosima treba biti više slobode u odnosu na romantične veze, i da u prijateljstvu ljubomoru ne treba osjećati i iskazivati, no ona se svejedno pojavljuje. Osoba može biti ljubomorna na drugu osobu s kojom se njezin prijatelj druži, ili na romantičnog partnera svog prijatelja s kojim on provodi više vremena te zanemaruje prijateljstvo. Ljubomora u prijateljskim odnosima stvara nelagodu osobi koja ju doživljava, ali zbog socijalnih normi prijateljstva je često neće pokazati i pokušat će se prilagoditi situaciji.

Ljubomora je često izraz toga da je osobi stalo do partnera i njihovog odnosa, te može dovesti do učvršćivanja veze, posebno kod onih osoba koje imaju siguran stil privrženosti. Da bi se odnos učvrstio i opstao važna je partnerova reakcija na iskazanu ljubomoru, to jest razgovor o situaciji umjesto ignoriranja. Ipak, ljubomora ima i mračnu, disfunkcionalnu stranu te može biti opasna ukoliko uzrokuje agresivno i nasilno ponašanje. Posebni rizik od razvijanja takve ljubomore imaju osobe sa psihopatološkim stanjima koje izvještavaju o ekstremnim razinama ljubomore. Ljudi nekad mogu i namjerno pokušati izazvati ljubomoru kod svog partnera kako bi ostvarili neki cilj, primjerice, kako bi povrijedili partnera, povećali svoje samopouzdanje ili provjerili partnerove osjećaje.

## **7. LITERATURA**

- Andersen, P. A., Eloy, S. V., Guerrero, L. K. i Spitzberg, B. H. (1995). Romantic jealousy and relational satisfaction: A look at the impact of jealousy experience and expression. *Communication Reports*, 8, 77–85.
- Argyle, M. i Henderson, M. (1984). *The Rules of Friendship*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1(2), 211–237. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0265407584012005>
- Argyle, M. i Henderson, M. (1985). The rules of relationships. U S. Duck i D. Perlman (Eds.), *Understanding personal relationships*, 63-85. Sage.
- Aumer, K., Bellew, W., Ito, B., Hatfield, E. i Heck, R. (2014). The happy green eyed monogamist: Role of jealousy and compersion in monogamous and non-traditional relationships. *Electronic Journal of Human Sexuality*, 17(1), 77-88
- Aune, K. S. i Comstock, J. (1991). Experience and Expression of Jealousy: Comparison between Friends and Romantics. *Psychological Reports*, 69(1), 315-319. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.69.1.315>
- Barelds, D. P. H., Dijkstra, P., Groothof, H. A. K. i Pastoor, C. D. (2017). The Dark Triad and three types of jealousy: Its' relations among heterosexuals and homosexuals involved in a romantic relationship. *Personality and Individual Differences*, 116, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.017>
- Barelds, D. P. i Barelds-Dijkstra, P. (2007). Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14(3), 176-188.
- Baumeister, R. F. i Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Baxter, L. A. i Wilmot, W. (1984). Secret tests: social strategies for acquiring information about the state of the relationship. *Human Communication Research*, 11, 171-202.
- Bennett, D. C., Guran, E. L., Ramos, M. C. i Margolin, G. (2011). College students electronic victimization in friendships and dating relationships: Anticipated distress and associations with risky behaviors. *Violence and Victims*, 26(4), 410–429.
- Berscheid, E. i Fei, J. (1977). Romantic love and sexual jealousy. U G. Clanton L.G. Smith (Eds.), *Jealousy*, 101-109.

- Beukeboom, C. J. i Utz, S. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511–527.
- Bhugra, D. (1993). *Cross-Cultural Aspects of Jealousy*. *International Review of Psychiatry*, 5(2-3), 271–280. <https://doi.org/10.3109/09540269309028317>
- Block, C. R. i Christakos, A. (1995). Intimate partner homicide in Chicago over 29 years. *Crime and Delinquency*, 41, 496–526.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Brainerd Jr, E. G., Hunter, P. A., Moore, D. i Thompson, T. R. (1996). Jealousy induction as a predictor of power and the use of other control methods in heterosexual relationships. *Psychological Reports*, 79(3\_suppl), 1319-1325.
- Brewer, G., Hunt, D., James, G. i Abell, L. (2015). Dark Triad traits, infidelity and romantic revenge. *Personality and Individual Differences*, 83, 122-127.
- Bringle, R. G. i Buunk, B. (1986). Examining the causes and consequences of jealousy: Some recent findings and issues. U R. Gilmour i S.W. Duck (Eds.), *The Emerging Field of Personal Relationships*, 225-240. Erlbaum.
- Brown, P. i Levinson, S.C. (1987). *Politeness: Some universals in language use*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bryson, J. B. (1977, August). *Situational determinants of the expression of jealousy* [Paper presentation]. Annual meeting of the American Psychological Association, San Francisco, California.
- Buss, D. (2000). *The Dangerous Passion*, The Free Press.
- Buss, D. M. (1988). From vigilance to violence: tactics of mate retention in American undergraduates. *Ethology and Sociobiology*, 9, 291–317.
- Buss, D. M. i Shackelford, T. K. (1997). From vigilance to violence: mate retention tactics in married couples. *Journal of Personality and Social psychology*, 72(2), 346–361. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.72.2.346>

- Buss, D. M., Shackelford, T. K., Choe, J., Buunk, B. P. i Dijkstra, P. (2000). Distress about mating rivals. *Personal Relationships*, 7(3), 235–243. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00014.x>
- Buunk, B. P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 997-1006.
- Buunk, B. P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 997–1006.
- Caldwell, M. A. i Peplau, L. A. (1982). Sex differences in same-sex friendship. *Sex roles*, 8(7), 721-732.
- Chung, M. i Harris, C. R. (2018). Jealousy as a specific emotion: The dynamic functional model. *Emotion Review*, 10(4), 272-287. <https://doi.org/10.1177%2F1754073918795257>
- Cobey, K. D., Buunk, A. P., Roberts, S. C., Klipping, C., Appels, N., Zimmerman, Y., Coelingh Bennink, H. J.T. i Pollet, T. V. (2012). Reported jealousy differs as a function of menstrual cycle stage and contraceptive pill use: A within-subjects investigation. *Evolution and Human Behavior*, 33(4), 395–401. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2011.12.001>
- Cohen-Charash, Y. (2009). Episodic envy. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(9), 2128-2173.
- Daly, M. i Wilson, M. (1988). *Homicide*. Aldine de Gruyter
- Daly, M., Wilson, M. i Weghorst, S. J. (1982). Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology*, 3(1), 11-27.
- Derby, K., Knox, D. i Easterling, B. (2012). Snooping in romantic relationships. *College Student Journal*, 46, 333–343.
- DeSteno, D., Valdesolo, P. i Bartlett, M. Y. (2006). Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the green-eyed monster. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 626–641.
- Dijkstra, P. i Barelds, D. P. (2008). Self and partner personality and responses to relationship threats. *Journal of Research in Personality*, 42(6), 1500-1511.



- Dobash, R. E. i Dobash, R. P. (1977–1978). Wives: the “appropriate” victims of marital violence. *Victimology*, 2, 426–442.
- Dobash, R. E., Dobash, R. P., Cavanagh, K. i Lewis, R. (2004). Not just an ordinary killer—just an ordinary guy: when men murder an intimate woman partner. *Violence against Women*, 10, 577–605.
- Dunn, M. i McLean, H. (2015). Jealousy induced sex differences in eye gaze directed at either emotional or sexual infidelity related mobile phone messages. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 37–40.
- Dunn, M. J. i Billett, G. (2017). Jealousy Levels in Response to Infidelity-Revealing Facebook Messages Depend on Sex, Type of Message and Message Composer: Support for the Evolutionary Psychological Perspective. *Evolutionary Psychological Science*, 4(1), 17–23. <https://doi.org/10.1007/s40806-017-0110-z>
- Easton, J. A. i Shackelford, T. K. (2009). *Morbid Jealousy and Sex Differences in Partner-Directed Violence*. *Human Nature*, 20(3), 342–350. <https://doi.org/10.1007/s12110-009-9069-1>
- Easton, J. A., Schipper, L. D. i Shackelford, T. K. (2007). Morbid jealousy from an evolutionary psychological perspective. *Evolution and Human Behavior*, 28, 399–402.
- Ellis, C. i Weinstein, E. (1986). Jealousy and the social psychology of emotional experience. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3(3), 337–357.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. WW Norton i Company.
- Fischer, A. Giner-Sorolla, R. (2016). Contempt: Derogating others while keeping calm. *Emotion Review*, 8, 346–357.
- Fleischmann, A. A., Spitzberg, B. H., Andersen, P. A. i Roesch, S. C. (2005). Tickling the monster: Jealousy induction in relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(1), 49–73. <https://doi.org/10.1177%2F0265407505049321>
- Gangestad, S. W., Thornhill, R. i Garver, C. E. (2002). Changes in women's sexual interests and their partners' mate retention tactics across the menstrual cycle: evidence for shifting conflicts of interest. *Proceedings of the Royal Society of London Series B-Biological Sciences*, 269, 975–982.

- Goncalves, M. K. i Campbell, L. (2014). The Dark Triad and the derogation of mating competitors. *Personality and Individual Differences*, 67, 42-46.
- Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 5(3), 273–291.
- Guerrero, L. K. i Afifi, W. A. (1998). Communicative responses to jealousy as a function of self-esteem and relationship maintenance goals: A test of Bryson’s dual motivation model. *Communication Reports*, 11(2), 111–122.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., Jorgensen, P. F., Spitzberg, B. H. i Eloy, S. V. (1995). Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring communicative responses to romantic jealousy. *Western Journal of Communication*, 59, 270–304.
- Harris, C. R. (2004). The Evolution of Jealousy: Did men and women, facing different selective pressures, evolve different “brands” of jealousy? Recent evidence suggests not. *American Scientist*, 92(1), 62–71.
- Harris, C. R. i Prouvost, C. (2014). Jealousy in dogs. *PLoS One*, 9(7), e94597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094597>
- Hart, S., Field, T., Letourneau, M. i Del Valle, C. (1998). Jealousy protests in infants of depressed mothers. *Infant Behavior and Development*, 21(1), 137-148.
- Hazan, C. i Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hobson, R. P. (2010). Is jealousy a complex emotion? U S. L. Hart i M. Legerstee (Eds.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches*, 293–311. Wiley-Blackwell.
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85(3), 551-575.
- Jonason, P. K., Li, N. P. i Buss, D. M. (2010). The costs and benefits of the Dark Triad: Implications for mate poaching and mate retention tactics. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 373-378.
- Jonason, P. K., Lyons, M. i Blanchard, A. (2015). Birds of a “bad” feather flock together: The Dark Triad and mate choice. *Personality and Individual Differences*, 78, 34-38.

- Kim, K. J., Feeney, B. C. i Jakubiak, B. K. (2018). Touch reduces romantic jealousy in the anxiously attached. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(7), 1019–1041.
- Kingham, M. i Gordon, H. (2004). Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10, 207–215.
- Kless, S. J. (1992). The attainment of peer status: Gender and power relationships in the elementary school. *Sociological Studies of Child Development*, 5, 115–148.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*.
- Lewis, M. (2010). Loss, protest, and emotional development. U S. L. Hart i M. Legerstee (Eds.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches*, 27–39. Wiley-Blackwell.
- Martins, A., Pereira, M., Andrade, R., Dattilio, F. M., Narciso, I. i Canavarro, M. C. (2016). Infidelity in dating relationships: genderspecific correlates of face-to-face and online extradyadic involvement. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 1–13.
- Masciuch, S. i Kienapple, K. (1993). The emergence of jealousy in children 4 months to 7 years of age. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(3), 421–435.
- Massar, K., Winters, C. L., Lenz, S. i Jonason, P. K. (2017). Green-eyed snakes: The associations between psychopathy, jealousy, and jealousy induction. *Personality and Individual Differences*, 115, 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.055>
- Massar, K., Winters, C. L., Lenz, S. i Jonason, P. K. (2017). Green-eyed snakes: The associations between psychopathy, jealousy, and jealousy induction. *Personality and Individual Differences*, 115, 164-168.
- Mathes, E. W. (1986). Jealousy and romantic love: A longitudinal study. *Psychological Reports*, 58, 885–886.
- Mathes, E. W. (1991). A cognitive theory of jealousy. *The Psychology of Jealousy and Envy*, 52-78.
- Mathes, E. W. i Severa, N. (1981). Jealousy, romantic love, and liking: Theoretical considerations and preliminary scale development. *Psychological Reports*, 49, 23–31.

- Mathes, E. W., Adams, H., E. i Davies, R. M. (1985). Jealousy: Loss of relationship rewards, loss of self-esteem, depression, anxiety, and anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1552–1561.
- Mattingly, B. A., Whitson, D. i Mattingly, M. J. (2012). Development of the romantic jealousy-induction scale and the motives for inducing romantic jealousy scale. *Current Psychology*, 31(3), 263-281.
- Nadler, A. i Dotan, I. (1992). Commitment and rival attractiveness: Their effects on male and female reactions to jealousy-arousing situations. *Sex Roles*, 26(7-8), 293-310.
- Neal, A. M. i Lemay, E. P., Jr. (2014). How partners' temptation leads to their heightened commitment: The interpersonal regulation of infidelity threats. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(7), 938–957.
- Parker, J. G., Low, C. M., Walker, A. R. i 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), 235–250. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.24.3.415>
- Pavela, I. i Šimić, N. (2012). Razlike u ljubomori između muškaraca i žena: provjera evolucijske hipoteze i hipoteze uvjerenja. *Psihologijske teme*, 21(1), 105-120.
- Penton-Voak, I. S., Perrett, D. I., Castles, D. L., Kobayashi, T., Burt, D. M., Murray, L. K. i Minamisawa, R. (1999). Menstrual cycle alters face preference. *Nature*, 399(6738), 741-742.
- Peretti, P. O. i Pudowski, B. C. (1997). Influence of jealousy on male and female college daters. *Social Behavior and Personality*, 25, 155–160.
- Pines, A. M. (1998). *Romantic jealousy: Causes, symptoms, cures*. Routledge.
- Roseman, I. J. (2011). Emotional behaviors, emotivational goals, emotion strategies: Multiple levels of organization integrate variable and consistent responses. *Emotion Review*, 3, 434–443.
- Rubin, L. (1985). *Just friends: the role of friendship in our lives*. Harper & Row.
- Rydell, R. J. i Bringle, R. G. (2007). Differentiating reactive and suspicious jealousy. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(8), 1099–1114.

- Schmitt, D. P. (2004). The Big Five related to risky sexual behaviour across 10 world regions: Differential personality associations of sexual promiscuity and relationship infidelity. *European Journal of Personality*, 18(4), 301-319.
- Schützwohl, A. i Koch, S. (2004). Sex differences in jealousy: The recall of cues to sexual and emotional infidelity in personally more and less threatening context conditions. *Evolution and Human Behavior*, 25(4), 249-257.
- Selman, R. L. (1980). *The growth of interpersonal understanding: Developmental and clinical analyses*. Academic Press.
- Shackelford, T. K., Buss, D. M. i Bennett, K. (2002). Forgiveness or breakup: Sex differences in responses to a partner's infidelity. *Cognition & Emotion*, 16(2), 299-307.
- Shackelford, T. K., Goetz, A. T., Buss, D. M., Euler, H. A. i Hoier, S. (2005). When we hurt the ones we love: predicting violence against women from men's mate retention tactics. *Personal Relationships*, 12, 447-463.
- Sharpsteen, D. J. i Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 627-640.
- Sheets, V. L., Fredendall, L. L. i Claypool, H. M. (1997). Jealousy evocation, partner reassurance, and relationship stability: An exploration of the potential benefits of jealousy. *Evolution and Human Behavior*, 18(6), 387-402.
- Spitzberg, B. H. i Cupach, W. R. (1998). Dusk, detritus, and delusion: A prolegomenon to the dark side of close relationships. U B. H. Spitzberg i W. R. Cupach (Eds.), *The dark side of close relationships*, 11-22. Erlbaum.
- Staske, S. A. (1999). Creating relational ties in talk: The collaborative construction of relational jealousy. *Symbolic Interaction*, 22, 213-246.
- Symons, D. (1979) *The Evolution of Human Sexuality*, Oxford University Press.
- Šimić, N., Nikolić, M. i Mlakić, T. (2014). Provjera evolucijske hipoteze o ljubomori kod ekstravertiranih i introvertiranih muškaraca i žena. *Medica Jadertina*, 44 (3-4), 85-94.
- Thornhill, R. i Gangestad, S. W. (1999). The scent of symmetry: a human sex pheromone that signals fitness? *Evolution and Human Behavior*, 20, 175-201.

Vollmer, H. (1977) Jealousy in children. U G. Clanton i L. G. Smith (Eds) *Jealousy*, 53-65. Prentice Hall.

Waterlow, L. (2015). *Checking partner's mobile phone is most common way affairs are exposed*. Retrieved October 28, 2015 from Daily mail online: <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2268169/Dail-I-infidelity-Checking-partners-mobile-phone-common-wayaffairs-exposed.html>.

White, G. L. (1980). Inducing jealousy: A power perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 222–227.

White, G. L. i Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies*. Guilford Press.