

# Ljubomora i njene manifestacije u romantičnim odnosima

---

**Glumbić, Nevena**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2016**

*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:142:811041>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-19**



*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

Nevena Glumbić

**Ljubomora i njena manifestacija u romantičnim odnosima**

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Sumentor: dr. sc. Jasmina Tomašić Humer

Osijek, 2016.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju  
Studij: Preddiplomski studij psihologije

Nevena Glumbić

## **Ljubomora i njena manifestacija u romantičnim odnosima**

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana socijalna psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Sumentor: dr. sc. Jasmina TomašićHumer

Osijek, 2016.

## Sadržaj

❖ Uvod.....	1
❖ Teorije ljubomore.....	2
○ Evolucijska teorija objašnjenja ljubomore.....	4
○ Harrisova kritika evolucijske teorije.....	4
○ Hipoteza uvjerenja (DeSteno i Salovey).....	5
○ Tumačenje ljubomore prema Gregory L. Whiteu.....	5
❖ Komponente ljubomore.....	5
○ Emocionalna komponenta ljubomore.....	5
○ Kognitivna komponenta ljubomore.....	6
○ Bihevioralna komponenta ljubomore.....	6
❖ Vrste ljubomore.....	7
○ Patološka ljubomora.....	8
○ Romantična ljubomora.....	8
○ Seksualna ljubomora.....	9
○ Racionalna ljubomora.....	10
○ Iracionalna ljubomora.....	10
○ Namjerna ljubomora.....	10
❖ Korelati ljubomore.....	11
❖ Manifestacija ljubomore u romantičnom odnosu.....	13
○ Čimbenici koji utječu na manifestaciju ljubomore.....	13
❖ Suvremena ljubomora.....	15
❖ Ishodi ljubomore.....	18
❖ Zaključak.....	19
❖ Literatura.....	20

## **Ljubomora i njena manifestacija u romantičnim odnosima**

### ***Sažetak***

Ovaj rad bavi se problemom s kojim se susreće velik broj ljudi u romantičnim odnosima - ljubomorom. Važno je obratiti pažnju na ovu sveprisutnu pojavu koja uvelike može narušavati uobičajeno funkcioniranje osobe kao i njene socijalne odnose. Ljubomora se može definirati na različite načine, no njeno glavno obilježje je da osoba percipira prijetnju u svom odnosu s partnerom koja može, ali i ne mora, biti uvijek realna. Oduvijek je bila prisutna u ljudskim odnosima, a posebice u onima romantične prirode te su stoga postavljane različite teorije koje su nastojale objasniti njen uzrok. Dvije najistaknutije i ujedno oprečne teorije su evolucijska teorija te socijalno-kognitivna teorija ljubomore. Uz njih velik utjecaj na razumijevanje uzroka ljubomore postavili su DeSteno i Salovey sa svojom hipotezom uvjerenja te Gregory L. White. Ljubomora je istraživana u različitim kontekstima, a najčešće obzirom na spol. Dobiveni su nekonzistentni rezultati, no njihov smjer sugerira nepostojanje spolnih razlika u doživljavanju ljubomore, unatoč tome što takve razlike predviđa evolucijska teorija. Za ljubomoru su karakteristične tri osnovne komponente - emocionalna, bihevioralna i kognitivna. One se nalaze u podlozi doživljavanja ljubomore kao i njenih posljedica koje se očituju u intervalu od oprosta do osвете uz mnogobrojne ostale okosnice ponašanja. Osobe kod kojih je izražena ljubomora mogu se ponašati na različite načine i zbog postojanja različitih vrsta ljubomore; patološke, racionalne, iracionalne, romantične, seksualne i namjerne. U današnje vrijeme, pojavom društvenih mreža, nameće se potreba za istraživanjem suvremene ljubomore te je stoga u ovom radu također prikazan i osvrt na "Facebook" ljubomoru uključujući najvažnije čimbenike koji se povezuju uz njenu pojavu.

**Ključne riječi:** ljubomora, teorije ljubomore, komponente ljubomore, vrste ljubomore, suvremena ljubomora, romantični odnosi

## Uvod

Da bismo razumjeli cjelokupnu složenost ljubomore, prije nego joj damo definiciju, potrebno je pokušati shvatiti, rekli bi mnogi, "apstraktnu" prirodu ljubavi i romantičnih odnosa. Motivacijski uzrok koji se nalazi u osnovi ljudske interakcije s okolinom je zadovoljavanje vlastitih psiholoških potreba koje su svojstvene svakom živom biću (Reeve, 2010). Tri su glavne psihološke potrebe; autonomija, kompetentnost te povezanost kao najvažnija u ovom kontekstu. Povezanost se očituje u uspostavljanju bliskih emocionalnih veza i privrženosti s drugim ljudima. Ljudi kod kojih je zadovoljena potreba za povezivanjem bolje funkcioniraju, otporniji su na stresne situacije te općenito imaju manje psihičkih poteškoća (Reeve, 2010).

Ljubav, sama po sebi, nije jedinstvena emocija već obuhvaća niz ostalih sastavnica. Prema triangularnoj teoriji Roberta Sternberga, ljubav se sastoji od tri glavne sastavnice - prisnosti, strasti i obvezivanja. Prisnost je emocionalna komponenta koja obuhvaća brigu za dobrobit druge osobe, toplu i nježnu komunikaciju te želju da i partner uzvрати istom mjerom ponašanja. Druga komponenta, strast, najsnažnija je na početku romantičnog odnosa, odnosi se na fizičku privlačnost i seksualnu konzumaciju koja s vremenom opada i pretvara se u obvezivanje koje je ujedno i treća komponenta ljubavi prema navedenoj teoriji te se odnosi na produbljivanje početnog romantičnog zanosa i početak ljubavi na "duge staze". Prisnost i obvezivanje stvaraju dugotrajne tople i nježne odnose pune povjerenja (Warner i Willis, 2001). Istraživanja pokazuju da intimnost sadrži, između ostalog, osjećaj želje za promicanjem dobrobiti voljene osobe, iskušenje sreće s voljenom osobom, veliko poštivanje partnera, brigu o potrebama druge osobe, međusobno razumijevanje, dijeljenje intimnih i osobnih stvari s voljenom osobom, primanje emocionalne podrške od suprotne strane i sl. (Sternberg i Grajek, 1984). Međutim, da bi se doživjela ljubav nije potrebno iskusiti sve navedene osjećaje već je ponekad dovoljna i samo jedna od navedenih komponenata da bi se razvio osjećaj ljubavi.

Da bi ostvarili navedene potrebe, ljudi tragaju za odgovarajućim romantičnim partnerom. Iako je odabir partnera individualne prirode, ipak se u određenoj mjeri mogu generalizirati načini na koje osoba bira romantičnog suputnika kroz život. Intimni partneri najčešće se upoznaju na mjestima na kojima se kreću ljudi podjednake godina te koji su im slični po nekim općenitim karakteristikama poput etničke pripadnosti i socijalno-društvenog statusa. Dosadašnje studije u navedenom području pokazale su da ljude u najvećoj mjeri privlače sličnosti, dok je za privlačenje

različitosti kod romantičnih partnera pronađeno izrazito malo dokaza (Warner i Willis, 2001). Također povećanjem sličnosti među partnerima raste zadovoljstvo odnosom kao i vjerojatnost da će partneri ostati duže zajedno. Karakteristike za koje su većini ljudi važno da budu slične, posebice u modernijim društvima, najčešće je sličnost u razmišljanjima, stavovima, tjelesnoj privlačnosti, obrazovnim planovima, ličnosti i visini (Warner i Willis, 2001).

Obzirom da ljudi doživljavaju niz ugodnih emocija kada pronađu svoju "srodnu dušu", nije iznenađujuće da dolazi do niza poteškoća jednom kada/ako se taj odnos naruši, a posebice kada je u pitanju narušavanja odnosa zbog neke treće osobe. U takvim situacijama, gotovo uvijek, javlja se ljubomora. Što je zapravo ljubomora? Za ljubomoru ne postoji jednoznačna definicija. Ona se može definirati kao emocionalno stanje uzrokovano percipiranom prijetnjom trenutačnoj vezi u kojoj se pojedinac nalazi (Daly, Wilson i Weghorst, 1982). Gregory L. White definira ljubomoru kao skup misli, osjećaja i reakcija koje prate prijetnje samopoštovanja i/ili prijetnje opstanku ili kvaliteti odnosa kada su te prijetnje izazvane percepcijom stvarne ili potencijalne romantične privlačnosti između partnera i (možda imaginarnog) suparnika (White, 1981a). Kao što se može uočiti iz navedenih definicija, važan čimbenik koji dovodi do pojave ljubomore je percipiranje prijetnje u romantičnom odnosu koja ne mora uvijek biti zasnovana na realnim opažanjima te kao takva može narušiti samopoštovanje ljubomorne osobe. Također, važno je naglasiti da ljubomora nije jednostavan koncept već obuhvaća skup osjećaja i reakcija koje mogu biti izrazito neugodne za pojedinca kao što će se vidjeti u daljnjem tekstu. Budući da je ljubomora složena, potrebno ju je proučavati kao višedimenzionalno i višefaktorsko iskustvo te tako nailazimo na postojanje različitih vrsta, komponenata i korelata ljubomore promatranih u kontekstu njihovih nastajanja kao i teorijskog objašnjenja (White, 1981a).

## **Teorije ljubomore**

Zahvaljujući različitim definicijama i shvaćanjima ljubomore, razvile su se različite teorije koje su se bavile objašnjenjem složenog koncepta ljubomore, prvenstveno njenim nastankom i ulogom u ljudskom društvu. Najistaknutije teorije su evolucijska teorija koja je ujedno naglasila rodnu ulogu u ljubomori te pristup R.C. Harissa koji je opreka na evolucijsku teoriju, a nazvan je socijalno-kognitivnom teorijom (Blomquist, 2014).

## ***Evolucijska teorija objašnjenja ljubomore***

Prema evolucijskoj teoriji, ljubomora se kod ljudi razvila kao psihološki mehanizam sa svrhom rješavanja važnog adaptivnog problema uspješne reprodukcije pojedinca - zadržavanja partnera. Evolucijska hipoteza pretpostavlja kako su se tijekom prošlosti muškarci i žene suočavali s različitim problemima i izazovima vezanim uz stvaranje potomstva te su radi toga razvili i različite prilagodbe na okoliš (Buss, 2012). Za muškarce je pitanje očinstva najvažniji problem s kojim se mogu suočiti. Naime, prema evolucijskoj teoriji, muškarcu mogućnost ženske nevjere stvara težak adaptivni problem zbog opasnosti da uloži sve svoje resurse u djecu drugog muškarca. Iz tog razloga, za muškarce se pretpostavlja da će u romantičnim odnosima više pažnje pridavati znacima seksualne nevjere partnerice te da će stoga više biti uznemireni partneričinom seksualnom nevjerom za razliku od emocionalnog zbližavanja s drugim muškarcem (Buss, 2012).

S druge strane, žene su se evolucijski susretale s problemom gubitka partnerovih resursa i ulaganja u nju i njihovo potomstvo. Najveća prijetnja za gubitak partnerovih resursa je njegovo emocionalno zbližavanje s drugom ženom te odluka da će svoje resurse ulagati u potomstvo s njom, a ne s dotadašnjom partnericom. Iz tih razloga, prema evolucijskoj teoriji, pretpostavlja se da će žene više pažnje pridavati emocionalnim znacima nevjere partnera te da će im samim time i emocionalna nevjera više smetati nego seksualna (Buss, 2012). Mnoga istraživanja podupiru evolucijsku teoriju ljubomore, no rezultati studija ipak nisu uvijek bila konzistentni o čemu će malo više biti riječ u poglavlju o metodama istraživanja ljubomore.

## ***Harrisova kritika evolucijske teorije***

Općepoznato je da svaka teorija ima svoje kritičare pa je tako i evolucijska teorija ljubomore naišla na brojne kritike psihologa. Kao odgovor na teze evolucijske teorije razvio se pristup kojega je R.C. Harris (2003) nazvao socijalno-kognitivnom teorijom ljubomore. Pristup obuhvaća više teorija, a zajedničko im je naglašavanje važnosti tumačenja i procjene različitih vrsta prijetnji u izazivanju ljubomore. Za razliku od evolucijske teorije, socijalno-kognitivni pristup smatra da muškarci i žene nemaju različite mehanizme ljubomore već da osobe neovisno o spolu procjenjuju prijetnje u svom romantičnom odnosu te na osnovi tih kognitivnih procesa razvijaju ljubomorne osjećaje (Harris, 2003). Teorija također naglašava i utjecaj kulture na doživljaj ljubomore. Naime, smatra se da će prijetnja biti minimalizirana u onim kulturama gdje



se seksualna nevjera oštro kažnjava. Zastupnici ovog pristupa tvrde da su upravo iz kulturoloških razlika u raznim istraživanjima ljubomore s obzirom na spol dobiveni nekonzistentni rezultati, odnosno tvrde da značajne razlike među spolovima nema nego da sve razlike u ljubomori kako među spolovima tako i općenito među ljudima, proizlaze iz kulturoloških normi ponašanja te isto tako iz same činjenice što svaki pojedinac različito percipira i doživljava određene situacije (Harris, 2003).

### ***Hipoteza uvjerenja (DeSteno i Salovey)***

Još jedan kritički osvrt na evolucijsku teoriju postavili su DeSteno i Salovey (1996). Osporavali su evolucijsko objašnjenje da se muškarci i žene razlikuju u mehanizmima ljubomore smatrajući da su seksualna i emocionalna ljubomora često povezane. Smatrali su da su se mnoge osobe koje su prvotno bile u isključivo seksualnom odnosu s nekom osobom, nakon određenog vremena i emocionalno zbližile s tom osobom te također vrijedi i suprotno; osobe koje su bile u početku isključivo emocionalno privržene nekoj osobi često su se upustile i u seksualne odnose s tom osobom. DeSteno i Salovey (1996) postavili su hipotezu da ako se muškarci i žene razlikuju u doživljaju ljubomore da to nije iz razloga koje je navela evolucijska teorija već da se razlikuju u svojim "vjerovanjima" o seksualnoj i emocionalnoj nevjeri. Iz te pretpostavke proizlazi da bi muškarci uistinu bili osjetljiviji na partnerčinu seksualnu nevjeru jer vjeruju da će partnerica imati seksualni odnos samo ako je i emocionalno angažirana. Tako bi prema tom shvaćanju muškarcima više smetala seksualna nevjera jer za njih ona ujedno predstavlja obje vrste romantične izdaje, i seksualnu i emocionalnu. Gledajući sa ženske perspektive, one vjeruju da se njihov partner može (ali i ne mora) upustiti u seksualnu nevjeru bez uključivanja emocija, ali ako se emocionalno veže uz drugu ženu da će tada zasigurno doći i do seksualnog odnosa te bi u tome slučaju to za njih predstavljalo obje vrste nevjere. Iz tog razloga žene smatraju da je emocionalna nevjera "dvostruka nevjera" te bi na nju mogle djelovati uznemirenije kao što to muškarci čine kod seksualne nevjere svoje partnerice (DeSteno i Salovey, 1996).

### ***Tumačenje ljubomore prema Gregory L. Whiteu***

White (1981b) je predložio model ljubomore prema kojemu se ljubomora sastoji od nekoliko skupova varijabli i procesa te stoga prema njegovom modelu postoje varijable primarne i sekundarne procjene. Varijable primarne procjene su faktori koji se odnose na stupanj u kojemu osoba opaža realnu ili nerealnu prijatnu svom romantičnom odnosu. Odnosno, primarne varijable

nisu jasno određene već se odnose na to u kojoj mjeri ljubomorna osoba smatra da je njen romantični odnos ugrožen. Uz varijable primarne procjene, postoje i varijable sekundarne procjene koje se odnose na procese i strategije ljubomorne osobe s ciljem smanjenja utjecaja prijetnje, a one mogu biti različite kao što je povećanje vlastite fizičke privlačnosti, jačanje romantične veze, davanje ili oduzimanje partnerovih slobodnih aktivnosti i sl. ovisno o tome što pojedinac smatra da bi moglo biti najdjelotvornije. White (1981b) navodi da se kod ljubomorne osobe javlja niz emocionalnih reakcija poput ljutnje, osvetoljubivosti, depresije, krivnje te anksioznosti zbog osjećaja manjka kontrole nad situacijom te tako zajedno sa sekundarnim strategijama procjene dovode do različitih suočavajućih ponašanja i ishoda tog ponašanja. Ishodi mogu biti razni, a najčešći su smanjenje ili povećanje prijetnje, povećanje privlačnosti prema partneru i aktivnosti usmjerene na jačanje romantične veze (White, 1981b). White je također pretpostavio da će muškarci biti ljubomorniji na seksualnu nevjeru, no njegova istraživanja nisu potvrdila statistički značajnu razliku u muškoj ljubomori obzirom na vrstu nevjere. S druge strane, pretpostavio je i potvrdio da su žene osjetljivije na emocionalnu nevjeru partnera te da će im tako, primjerice, više smetati ako partner uđe u izvanpartnerski odnos s drugom ženom koji je nastao kao rezultat neseksualne privlačnosti kao što je npr. dobra komunikacija (White, 1981b). Teorijska objašnjenja ljubomore otvorila su put daljnjem istraživanju tog fenomena te se tako pokazalo da se ljubomora sastoji od triju glavnih komponenata koje su detaljnije opisane u daljnjem tekstu.

## **Komponente ljubomore**

Kao što je već navedeno, koncept ljubomore izrazito je složen. Budući da ljubomora obuhvaća niz emocija, razmišljanja i reakcija pri suočavanju s novonastalom prijetnjom u ljubavnoj vezi, podijeljena je na tri osnovne komponente; emocionalnu, kognitivnu i bihevioralnu (Blomquist, 2014).

### ***Emocionalna komponenta ljubomore***

Mnogi psiholozi smatraju da ljubomora obuhvaća emociju ljutnje, straha i tuge (Blomquist, 2014). Međutim, precizan spoj emocija u ljubomori može ovisiti o situaciji. Primjerice, ako se romantičan odnos postepeno narušavao tijekom duljeg vremena, najvjerojatnije će najizraženija emocija kod ljubomorne osobe biti tuga. Kod ljubavnih veza u kojima je partner iznenada izdao drugog partnera, povrijeđena osoba će u najvećoj mjeri osjećati bijes i ljutnju (Blomquist, 2014).

Drugi važan čimbenik je količina kontrole koju osoba ima nad situacijom. Kada ljubomorna osoba smatra da ima malo kontrole nad situacijom, odnosno da nema veliki utjecaj na neutraliziranje prijetnje ili da se ne može boriti sa suparnikom, javlja se osjećaj tuge, pasivnosti i bespomoćnosti (Stearns, 1993). S druge strane, kada osoba ima utisak da može utjecati na situaciju zbog koje se osjeća ljubomorno, tada se javlja bijes (Stearns, 1993).

Studije ljubomore pokazale su da se u emocionalnoj podlozi ljubomore nalaze dvije komponente afektivnog stanja; intenzitet i frekvencija ljubomornog odgovora (Guerrero i Afifi, 1999). Intenzitet ljubomornog odgovora je stabilna individualna karakteristika definirana kao tipična snaga individualnog odgovora u svim emocionalnim kategorijama. Frekvencija ljubomornog odgovora odnosi se na učestalost pojedinčevog doživljavanja emocija što je ujedno povezano i s njegovim pragom aktivacije emocionalnih iskustava te tako postoje osobe s visokim pragom tolerancije kao i oni koji će često burno reagirati i na najmanje prijetnje (Guerrero i Afifi, 1999).

### ***Kognitivna komponenta ljubomore***

Glavni pokretač emocionalnih i ponašajnih odgovora na postojanje prijetnje u romantičnom odnosu nalazi se isključivo u "našim glavama". Drugim riječima, osoba je ljubomorna jer je kognitivno percipirala prijetnju i potencijalni partnerov interes za suparnika (Blomquist, 2014). Prema Lazarusovoj (1991) teoriji emocija, razvoj ljubomore počinje upravo fazom u kojoj pojedinac percipira prijetnju te različitim kognitivnim procesima procjenjuje njen utjecaj na njegov ljubavni odnos s partnerom. Kako početna faza više napreduje tako se dolazi do druge faze u kojoj pojedinac počinje razmišljati o mogućim strategijama koje bi mogao upotrijebiti kako bi uklonio prijetnju iz svog odnosa. U toj fazi, ako pojedinac nastavi percipirati situaciju kao prijeteću, dolazi do izraženog osjećaja ljubomore praćenu promjenjivim osjećajima ljutnje, straha i tuge (Lazarus, 1991).

### ***Bihevioralna (ponašajna) komponenta ljubomore***

Ljubomora se u najvećoj mjeri manifestira kroz ponašanje ljubomorne osobe. Ponašanje ljubomorne osobe utječe i na nju samu i na partnera. Ljubomorna osoba ima nekoliko ciljeva, a

ona uključuju spašavanje romantičnog odnosa, rješavanje dvojbi te vraćanje samopoštovanja i samopouzdanja (Blomquist, 2014).

Ponašanja ljubomornih partnera mogu se uvelike razlikovati od osobe do osobe. Ono može biti praćeno "mirnim" rješavanjem sumnji razgovorom s partnerom do agresivnih nekontroliranih ispada. Primjerice, osoba može raspravljati sa svojim partnerom o svim stvarima koje ju muče u odnosu, a koje su najčešće vezane uz percipiranje da partner pokazuje interes prema nekom drugom. No, vrlo često zbog nekontroliranog utjecaja emocija, ljubomorni partner može početi verbalno prijetiti svom romantičnom partneru te također i pokazivati znakove fizičke agresije (Blomquist, 2014). Neke osobe se u ljubavnim vezama povuku u "svoj svijet" kada počnu sumnjati da postoji treća osoba u njihovom odnosu te tako počinju s ignoriranjem i udaljavanjem od partnera. Također, ljubomorne osobe nerijetko počinju s uhođenjem partnera i provjeravanjem svih njegovih aktivnosti, pa čak i onih najbezazlenijih. Većina ljubomornih reakcija praćena je vrijeđanjem i omalovažavanjem potencijalnog suparnika (Blomquist, 2014). Međutim, ljubomorno ponašanje može se razlikovati i obzirom na to hoće li se osoba suočiti s partnerom te mu reći iskreno da je percipirala prijetnju u odnosu ili neće ni pokušati tražiti partnerovu reakciju (Guerrero i suradnici, 1995). Kao što se može zaključiti, ljubomorno ponašanje razlikuje se obzirom na svoju ekstremnost i način suočavanja što uvelike ovisi i o samoj vrsti ljubomore koje ćemo detaljnije upoznati u nastavku rada.

## **Vrste ljubomore**

U kategoriziranju ljubomore najveći naglasak je na razdiobi "zdrave" od "nezdrave" ljubomore. Kod psihički zdravih pojedinaca ljubomora se javlja kao odgovor na očite dokaze partnerove naklonosti drugoj osobi, voljniji su promijeniti svoj pogled na cjelokupnu situaciju i uskladiti reakciju u skladu s novim dokazima dok kod psihički nestabilnijih i nezdravih osoba osjećaj ljubomore može biti izrazito destruktivan. (Szentmartoni, 1982).

Postoji šest glavnih vrsti ljubomore; patološka (paranoidna), romantična, seksualna, racionalna, iracionalna i namjerna ljubomora (Szentmartoni, 1982).

### ***Patološka ljubomora***

Patološka ljubomora abnormalna je vrsta ljubomore koja se često pojavljuje kao simptom uz niz ostalih psihičkih poremećaja kao što je opsesivno-kompulzivni poremećaj te svoj vrhunac doseže u romantičnim vezama (Begić, 2011). Patološki ljubomorne osobe zaključuju o nelojalnosti partnera na temelju iskrivljenog shvaćanja nevažnih situacija u kojima mnoštvo čimbenika vide kao prijetnju njihovom romantičnom odnosu. Odbijaju promijeniti svoje stavove čak i kada su suočeni s kontradiktornim argumentima te su tako skloni optužiti partnera da ih vara i to s mnoštvom drugih osoba (Kingham i Gordon, 2004). U podlozi patološke ljubomore je shvaćanje ljubomorne osobe da "posjeduje" svog partnera tj. da on ima ekskluzivno pravo odlučivanja u ime partnera te tako smatra da je takav odnos nužan za očuvanje ljubavne veze (Kingham i Gordon, 2004). Emocije patološki ljubomornih osoba proizlaze iz duboke nesigurnosti, osjećaja manjka ljubavi i anksiozne potrebe za kontrolom i sigurnošću (Kingham i Gordon, 2004). Patološka ljubomora također može biti povezana s različitim stanjima poput alkoholizma i korištenja raznih supstanci, organskim poremećajima mozga, shizofrenijom, poremećajima ličnosti, depresijom, manijom i ostalim poremećajima ponašanja (Kingham i Gordon, 2004).

Neki od simptoma patološke ljubomore su: optuživanja za gledanje i pridavanje pažnje drugim osobama, postavljanje niza pitanja o partnerovom ponašanju, provjeravanje partnerovih telefonskih poziva i ostalih oblika komunikacije, utjecanje na partnerove osobine, konstantna ispitivanja gdje i s kim je partner provodio vrijeme, izolacija partnera, mijenjanje karakteristika partnera zbog osobnih interesa, odlučivanje u kojem socijalnom okruženju partner "smije" provoditi vrijeme, prigovarivanje partneru da ima aferu s drugom osobom uz upotrebu fizičkog i seksualnog nasilja kao i napad na potencijalnog rivala, snižena sposobnost smirivanja, manjak povjerenja, svaljivanje krivnje i traženje izgovora za ljubomoru u partnerovom ponašanju, negiranje ljubomornog ponašanja osim ako više nema izlaza te ustrajanje u sumanutoj ideji (Kingham i Gordon, 2004).

Prema Freudu, razlika između patološke i normalne ljubomore je samo u intenzitetu jer i kod psihički zdravih osoba postoji određena doza iracionalnoga (Szentmartoni, 1982).

### ***Romantična ljubomora***

Romantična ljubomora bi se mogla nazvati "uobičajenom" ljubomorom koja obuhvaća niz misli, osjećaja i reakcija uzrokovanih stvarnom ili zamišljenom prijjetnjom odnosu (Hauck, 1992). Za romantičnu ljubomoru svojstveno je to da se ne radi o tjelesnoj, seksualnoj nevjeri već ona ima emocionalnu komponentu, odnosno to je vrsta ljubomore u kojoj je partner ljubomorani na emocionalnu naklonost svog partnera prema drugoj osobi koja se ne percipira uvijek realno (Hauck, 1992).

### ***Seksualna ljubomora***

Seksualna ljubomora je ona vrsta ljubomore koja se očituje sumnjom u partnerovu tjelesnu nevjeru (Szentmartoni, 1982). Kao što je već navedeno ranije u radu kod teorija ljubomore, pobornici evolucijske teze naglašavaju razlike između muškaraca i žena navodeći kako su muškarci osjetljiviji na tjelesnu nevjeru te se stoga može zaključiti kako je i seksualna ljubomora izraženija kod muškog spola. No, mnoga provedena istraživanja u ovome području ne pokazuju velike razlike u doživljavanju seksualne ljubomore obzirom na spol (Szentmartoni, 1982).

Szentmartoni (1982) naglašava važnost shvaćanja braka kod muškaraca i žena osvrćući se na to da je Clifford R. Adams naveo da postojeće razlike u ljubomori kod žena i muškaraca proizlaze iz njihovog različitog shvaćanja braka, odnosno muškarci više pažnje pridaju seksualnim aspektima romantičnog odnosa dok žene traže kvalitetu i trajnost odnosa. Clifford je svoje navode potvrdio u istraživanju u kojima su sudjelovale mlade zaručene osobe, a imale su zadatak navesti što očekuju od budućeg braka. Rezultati su pokazali da 40% muških ispitanika od braka očekuje osobu koja će ga pratiti kroz život, njih 30% očekuje seksualno zadovoljstvo, 15% ljubav, 10% očekuje dobivanje djece, a 5% topli obiteljski dom. Žene su na prvo mjesto očekivanja stavile ljubav (njih 33%), na drugom mjestu nalazila se sigurnost (27%), 11% ih je očekivalo djecu u čemu su slični s očekivanjima muškaraca i na petom mjestu nalazilo se seksualno zadovoljstvo što obuhvaća 9% ukupnog očekivanja žena (Szentmartoni, 1982). Navedeni podaci pokazuju kako obzirom na to što pojedini spol ili pojedinac očekuje od braka, u skladu s time osjeća i pojedinu vrstu ljubomore. Primjerice, za muškarce je najveća prijjetnja pojava rivala u ljubavnom odnosu jer se boji da ga je njegova partnerica prestala doživljavati adekvatnim seksualnim partnerom, a za žene najveću opasnost predstavlja gašenje ljubavi i gubitak sigurnosti (Szentmartoni, 1982).

### ***Racionalna ljubomora***

Racionalna ljubomora drugačija je od ostalih vrsta ljubomore jer kod nje postoji realna, opravdana sumnja da će partnerovu ljubav i naklonost zadobiti treća osoba. Za racionalnu ljubomoru moglo bi se reći da je jedna od onih vrsta ljubomore koja ne podliježe neprimjerenom ponašanju od strane ljubomorne osobe. Dakle, ljubomorni partner se ponaša tako da spriječi gubitak voljene osobe, ali na društveno prihvatljiv način, bez zastrašivanja partnera, ponižavanja, prijetnji i sličnih oblika neprimjerenog ponašanja. Ljubomorna osoba svoju situaciju ne doživljava kao fatalnu i nepodnošljivu već kao frustrirajuću i ugrožavajuću (Szentmartoni, 1982).

### ***Iracionalna ljubomora***

Iracionalna vrsta ljubomore po mnogočemu je slična patološkoj vrsti ljubomore, no ipak je zadobila posebno mjesto u kategorizaciji ljubomore. Očituje se osjećajem straha i bijesa te često može rezultirati depresijom (Kingham i Gordon, 2004). Manifestira se ljutnjom i optužbama partnera; partner je u očima ljubomorne osobe glavni i jedini krivac te daje povoda za takvo iracionalno ponašanje. Ljubomorna osoba ponaša se nepovjerljivo prema svom partneru tragajući za potencijalnim dokazima nevjere, a da pritom ne postoji opravdani razlog za sumnju (Kingham i Gordon, 2004).

### ***Namjerna ljubomora***

Za razliku od ostalih vrsta ljubomore, namjerna ljubomora je oblik ljubomore kojeg jedan od partnera može upotrebljavati s određenom funkcijom; kao sredstvo protiv partnera ili da bi se ostvarila neka vlastita korist (Mattingly, Whitson i Mattingly, 2012). Manifestira se ponašanjem u kojem osoba na različite načine želi izazvat osjećaj ljubomore kod svog partnera; okretanje muškaraca za drugim ženama, opširno razgovaranje o prijateljima suprotnog spola, preuveličavanje privlačnosti treće osobe, flertovanje, izlaženje i uspostavljanje kontakta s trećom osobom, pričanje o staroj ljubavi i slično, ali samo u prisustvu partnera (Mattingly, Whitson i Mattingly, 2012). U podlozi takvog ponašanja nalaze se različiti motivi poput ostvarenja određenih želja i potreba (više pažnje, više zajedničkog vremena s partnerom, više izlazaka i sl.), provjere odnosa, osvete jer je partner izlazio s drugom osobom kao i zbog kažnjavanja partnera zbog prethodnog ponašanja ili svađe (Mattingly, Whitson i Mattingly, 2012).

Kao što smo mogli vidjeti, iako postoje različite vrste ljubomore, one dijele i mnoge sličnosti, a jedna od njih je ta da je svaka od njih potaknuta određenim razlozima koje je psiholog Gregory L. White nazvao subjektivnim korelatima ljubomore te ih je potanko opisao što je navedeno u daljnjem tekstu.

## **Korelati ljubomore**

Najčešće u romantičnom odnosu ne postoji realna prijetnjaveć su za doživljaj ljubomore kod partnera zaslužni subjektivni korelati tj. individualni razlozi zbog kojih dolazi do razvijanja osjećaja ljubomore (Szentmartoni, 1982). Američki psiholog Gregory L. White (1981c) u svom istraživanju ispitivao je niz korelata i utvrdio njihovu povezanost s osjećajem ljubomore. Prema njemu, postoji devet najznačajnijih subjektivnih varijabli koje utječu na razvijanje osjećaja ljubomore, a to su: pozitivna slika ili mišljenje o sebi, osjećaj vlastite vrijednosti, percipirana ovisnost partnera o njihovom romantičnom odnosu, ekskluzivnost veze, osjećaj neadekvatnosti za ulogu partnera, romantičnost, redosljed rođenja u obitelji, razina veze i dob partnera. U daljnjem tekstu opisać će se poveznica između svake navedene varijable i osjećaja ljubomore.

Globalna pozitivna slika o sebi negativno korelira s osjećajem ljubomore. Za osobe koje imaju visoko samopoštovanje i samopouzdanje manje je vjerojatno da će se u ljubavnoj vezi osjećati ugroženo čak i kada postoji stvarna, realna privlačnost od strane partnera prema trećoj osobi. Razlog tome je što osoba koja ima pozitivnu sliku o sebi neće partnerovu privlačnost prema suparniku protumačiti kao vlastito odbijanje već će tu privlačnost pripisati nekim drugim faktorima (White, 1981c). S druge strane, osobe niskog samopoštovanja imaju izrazito lošu sliku o sebi te smatraju da nisu onakvi kakvi bi željeli biti te stoga idealiziraju partnera. Uvjereni su da je njihov partner izrazito poželjna osoba suprotnom spolu i nisu uvjereni da ga mogu zadržati (White, 1981c).

Osjećaj vlastite vrijednosti također je povezan s ljubomorom. Osobe koje osjećaj vlastite vrijednosti dobivaju isključivo iz romantične veze osjećat će se izrazito ugroženo ako primijete da njihov partner poklanja pažnju drugoj osobi jer će takve situacije pripisati odbacivanju njih od strane partnera i samim time osjećat će se manje vrijedno te reagirati burno i ljubomorno (White, 1981c). Osobe koje su nesigurne u sebe smatraju da ne mogu zadržati partnera (White, 1981c).



Treći subjektivni korelat ljubomore, percipirana ovisnost partnera odnosi se na to kako osoba doživljava partnerovu ovisnost o njihovom romantičnom odnosu i o njoj samoj. Ako osoba smatra da veza u kojoj se nalazi ima veliko značenje za njegovog partnera ili veće značenje od bilo koje druge potencijalno alternativne veze, osjećat će se manje ljubomornom u prijetećim situacijama (White, 1981c).

Četvrti korelat odnosi se na ekskluzivnost (isključivost) veze. Dakle, ako osoba smatra da ima potpuno pravo na svog partnera u smislu donošenja i odobravanja odluka, tada će i ljubomorna reakcija biti ekstremnija, pogotovo ako partner učini nešto što se nije "smjelo" učiniti (White, 1981c).

Jedan od okidača ljubomore je i ako se osoba smatra neadekvatnim za ulogu partnera što također kao i ostali korelati dovodi do nesigurnosti i osoba misli kako će ga zbog manjka kvaliteta njegov partner zamijeniti drugom, "boljom" osobom (White, 1981c).

Romantičnost, kao varijabla koja je povezana s osjećajem ljubomore, odnosi se na tradicionalno kulturalno shvaćanje da je ljubomora znak velike i isključive ljubavi prema partneru te je stoga za romantičare veća vjerojatnost da će biti ljubomorni nego za neromantične osobe (White, 1981c).

Gregory L. White (1981c) također je pokazao da redoslijed rođenja u obitelji ima utjecaj na pojedinačno ljubomorno ponašanje u romantičnom odnosu. Naime, u svojim istraživanjima došao je do nalaza da su jedinci i prvorođeni ljubomorniji.

Razdoblje veze također može utjecati na ljubomoru; White (1981c) je zaključio da su romantični parovi uvelike ljubomorniji na početku veze nego u kasnijim razdobljima jer se smatra da su parovi koji su dugi niz godina zajedno sigurniji u međusobnu ljubav i poštovanje. Osim na razdoblje veze, pažnju je korisno obratiti i na dob partnera. White smatra da se ljubomora češće pojavljuje u adolescenciji i osoba mlađe odrasle dobi, za razliku od Goffija koji smatra da se ljubomora češće javlja nakon 40. godine života (Szentmartoni, 1982). Svoje tumačenje objašnjava tako što smatra da se tijekom godina kod odraslih ljudi sve više razvija osjećaj manjka vlastite vrijednosti zbog raznih deficita koje pred njih postavlja proces biološkog starenja. Iz tog razloga partneri se međusobno optužuju kako bi sakrili svoje nedostatke (Szentmartoni, 1982).

Svih devet subjektivnih korelata ljubomore utječu na njenu manifestaciju u romantičnom odnosu. Kao što će biti prikazano u ostatku rada, ljubomora se može manifestirati na mnogo različitih načina te dovesti do različitih posljedica na romantičan odnos.

## **Manifestacija ljubomore u romantičnom odnosu**

Ljubomora se može manifestirati na različite načine, od primjerenog pa sve do potpuno društveno neprihvatljivog ponašanja te od oprosta do osвете ako je uistinu došlo do partnerove nevjere. U kontekstu manifestacije ljubomore bitno je naglasiti da postoji razlika između doživljaja ljubomore i njene vanjske ekspresije (Blomquist, 2014). Doživljaj ljubomore odnosi se na emocionalnu i kognitivnu komponentu ljubomore dok se manifestacija ljubomore odnosi na bihevioralnu komponentu ljubomore koja može varirati ovisno o intenzitetu doživljene ljubomore (Afifi i Reichert, 1996). Doživljaj ljubomore ne vodi uvijek nužno do njene manifestacije. Primjerice, na početku romantičnog odnosa partneri najviše napora ulažu u stvaranje i održavanje harmoničnog ugođaja preplavljenog pozitivnim emocijama s ciljem njegovanja romantične veze i sprječavanja njenog kraja (Blomquist, 2014). Međutim, kako romantičan odnos s vremenom postaje sve stabilniji to su i osobe sklonije davati i primati negativne povratne informacije od svog partnera. U dužim romantičnim vezama osobe doživljavaju i pokazuju ljubomoru sve češće ujedno vjerujući da je ona primjerenija (Blomquist, 2014).

### ***Čimbenici koji utječu na manifestaciju ljubomore***

Postoje različiti čimbenici koji utječu na doživljaj i manifestaciju ljubomore. Čimbenici koji utječu na doživljaj ljubomore opisani su u prethodnom poglavlju o subjektivnim korelatima ljubomore, dok će čimbenici koji utječu na manifestaciju ljubomore biti opisani u daljnjem tekstu. Čimbenici koji utječu na doživljaj i manifestaciju ljubomore međusobno su povezani. Kognitivna i emocionalna komponenta ljubomore koja se nalazi u podlozi doživljaja ljubomore direktno utječe na način na koji će se osoba ponašati u situaciji u kojoj percipira prijatnu svom romantičnom odnosu (Blomquist, 2014).

Čimbenici koji utječu na manifestaciju ljubomore mogu biti socijalne norme u pojedinčevoj okolini. Socijalne norme obrasci su društvenoprihvatljivih vjerovanja, stavova i

ponašanja (Blomquist, 2014). Ljudi su pod utjecajem dominantnih socijalnih normi te stoga traže osobe koje dijele slične norme i obrasce ponašanja (Aune i Comstock, 1997). Prema toj tezi, ljudi koji su skloni ljubomornom ponašanju mogu ohrabriti i druge da se počnu ponašati na sličan način. Stupanj do kojega će se kod osobe razviti ljubomorno ponašanje unutar romantične veze utječe i na to u kojoj mjeri će žrtva ljubomornog ponašanja smatrati da je takvo ponašanje prigodno te se i sama početi ponašati na sličan način (Aune i Comstock, 1997). Socijalne norme na isti način mogu i pridonijeti u suzbijanju ljubomornog ponašanja posebice u ranijim fazama veze u kojima, kao što je već ranije objašnjeno, osobe suzbijaju negativne povratne informacije prema partneru radi očuvanja zadovoljavajućeg odnosa (Aune i Comstock, 1997).

Drugi čimbenik koji utječe na ekspresiju ljubomore odnosi se na pojedinačno preferiranje jednog ljubomornog ponašanja u odnosu na drugi. Primjerice, ljubomorni partneri često koriste indirektnu agresiju kako bi postigli određene ciljeve bez socijalnog neodobravanja i direktne agresije. Istraživanja pokazuju da su žene sklonije koristiti ovu strategiju dok su muškarci skloniji tjelesnoj agresiji (Blomquist, 2014).

Ljudi u romantičnim odnosima susreću se s najvećim poteškoćama onda kada saznaju da ih je partner uistinu prevario s drugom osobom. Tada, dolazi do mnogih, već ranije opisanih, karakteristika razmišljanja i ponašanja koja mogu završiti na tri različita načina; oprostom, osvetom ili odlaskom iz veze (Browder, 2005). Oprost je zasigurno jedan od najzanimljivijih fenomena te se u njegovoj podlozi mogu nalaziti različiti motivi. Najčešći motivi ostajanja u vezi nakon nevjere, odnosno njenog oprosta su strah od nepoznatog, financijska ovisnost o partneru (uglavnom prisutno kod žena), manjak samopouzdanja koji se očituje u tome da prevarena osoba traži opravdanje zbog kojeg ju je partner iznevjerio kriveći pritom sebe i smatrajući da ne zaslužuje bolje, vjerovanje prevarene osobe da joj partner pripada, osoba ne podnosi neuspjeh, postojanje zajedničke djece, osjećaj velike zaljubljenosti i ljubavi prema partneru, vjerovanje da će se partner promijeniti i sl. Navedeni motivi oprosta nevjere češći i izraženiji su kod žena, no oni podjednako vrijede i za muškarce (Browder, 2005). No, nakon otkrića partnerove nevjere, nisu svi spremni oprostiti te stoga podliježu raznim oblicima kažnjavanja partnera zbog onoga što je učinio. Osveta se može manifestirati na različite načine od kojih su najčešći drastična promjena fizičkog izgleda zbog uvjerenja da će (bivši)partner biti ljubomoran, izlaženje s osobama suprotnog spola te namjerno kompliciranje partnerovog profesionalnog i društvenog života (Browder, 2005). Kao što se može zaključiti, osveta nakon nevjere obuhvaća izazivanje namjerne ljubomore kod vjerojatno

već bivšeg romantičnog partnera (Browder, 2005).

## Suvremena ljubomora

U novije vrijeme pitanje ljubomore postaje još složenije zahvaljujući pojavi Interneta koji uvelike olakšava stvaranje izvanpartnerskih odnosa putem elektroničke pošte, virtualnih razgovora te društvenih mreža od kojih je danas najpopularnija "Facebook" mreža (Henline i sur., 2007). Obzirom na pojavu tzv. suvremene ljubomore, istraživači su se okrenuli proučavanju tog fenomena.

Atwood i Shwartz (2002) navode da sve više romantičnih parova dolazi na terapiju zbog internetske nevjere pri čemu takav oblik nevjere dijele u tri kategorije: (1) "cyber-flirt" koji se odnosi na flertovanje u "chat" porukama, tematskim grupama ili instant porukama, (2) "cyber-sex" koji se očituje u tome da partner odlazi na internet kako bi postigao seksualno zadovoljstvo radije nego da ga postigne sa svojim romantičnim partnerom i (3) "cyber-afera" u kojoj jedan od partnera stvara emocionalnu vezu s osobom koju je upoznao/la na Internetu.

Whitty (2003) je provela istraživanje čiji rezultati ukazuju na to da nevjera preko Interneta ne pripada posebnoj kategoriji u odnosu na tradicionalnu, "offline" nevjeru. Navodi da se nevjerno ponašanje može podijeliti na tri faktora te stoga navodi da u seksualno nevjerno ponašanje spadaju "offline" seksualni odnosi, "cyberseks" i "hotchatting" dok u emocionalnu nevjeru uključuje "offline" i "online" dijeljenje intimnih detalja i razvijanje neseksualnih odnosa s osobom suprotnog spola.

Henline i suradnici (2007) istraživali su povezanost između Internetske nevjere i nevjere u "stvarnom životu". Rezultati su pokazali da izrazito mali postotak sudionika (tek 8%) smatra da "online" ponašanje nije stvarno te se stoga ne može smatrati nevjernim. Većina sudionika slaže se da je "online" ponašanje koje uključuje seksualne interakcije ili emocionalnu povezanost nevjerno. Veći naglasak pridaje se emocionalnoj nevjeri, moguće zbog percepcije da je emocionalna povezanost „stvarnija“ u odnosu na virtualni seks te zbog nalaza da se muškarci i žene slažu da je vjerojatnije da će se muškarac i žena naći uživo s online partnerom ako je njihov odnos započeo na emocionalnoj osnovi. Muškarci su sami za sebe više od žena procjenjivali da bi

se našli uživo s "online" partnerom, a sudionici općenito više procjenjuju da bi se muškarci uslijed tog susreta upustili u seksualni odnos nego žene. Ni u ovom istraživanju evolucijska hipoteza nije potvrđena.

Kao što je već spomenuto, Facebook je jedna od najpopularnijih društvenih mreža današnjice. Facebook omogućuje svojim korisnicima da se prezentiraju na svom "online" profilu te stvaraju ili održavaju odnose s drugim ljudima (Ellison, Steinfield i Lampe, 2007). Korisnici mogu uređivati svoj profil postavljajući neograničen broj fotografija i video snimki, otkrivajući osobne informacije poput spola, dobi, obrazovanja, romantičnog statusa, vlastitih interesa, hobija i sl. te ujedno mogu pregledavati profile ostalih korisnika i dodavati „prijatelje“ te im ostavljati komentare koji su javni ili slati privatne poruke, objavljevati statuse, „bockati“ svoje „prijatelje“, označiti objavu koja im se sviđa, uključivati se u virtualne grupe utemeljene na različitim interesima, objaviti dolazak na neki događaj te igrati igrice (Ellison, Steinfield i Lampe, 2007).

Zbog mnogobrojnih funkcija ove društvene mreže, istraživači su se zainteresirali za proučavanje sve češćih problema i nesuglasica u romantičnim odnosima koji proizlaze iz partnerove uporabe Facebook stranice te dovodi do osjećaja ljubomore i nerijetko do prekida samih odnosa (Muisse i sur., 2009). Obzirom da korisnici Facebook društvene mreže uspostavljaju odnose s osobama koje inače ne bi ni upoznali, održavaju odnose koji bi inače bili kratkotrajni te odnose s bivšim partnerima što se događa u nedovoljno određenom kontekstu, jasno je zašto bi korištenje Facebook stranice moglo potaknuti sumnju i ljubomoru kod osoba u romantičnom odnosu (Muisse i sur., 2009). Najčešći prediktori Facebook ljubomore su spol, privrženost i osobne karakteristike korištenja Facebook profila (Muisse i sur., 2009).

Istraživanja o "online" nevjeri pokazala su da su žene ljubomornije od muškaraca po pitanju Facebook ljubomore (Muisse i sur., 2009). Proučavanjem "online" samoprezentiranja, utvrđeno je da većina korisnika objavi fotografiju na kojoj su fotografirani sami izbliza, pri čemu žene postavljaju fotografije koje su zavodljivije (Kapidzic i Herring, 2014). Samim time, kod žena se povećavaju razlozi za brigu i ljubomoru ako žena drugu ženu, koja je njen potencijalni rival, smatra privlačnom (Dijkstra i Buunk, 1998). Važno je naglasiti da je proučavanjem "online" nevjere do izražaja došla emocionalna nevjera kao važna vrsta nevjernog ponašanja u romantičnim odnosima te da na određeni način sudionici doživljavaju "online" emocionalnu nevjeru „stvarnijom“ od "online" seksualne nevjere (Henline i sur., 2007).

Privrženost, kao drugi prediktor ljubomore, nije rezervirana samo za dječju dob već se razvija i u odrasloj dobi kao dio romantične ljubavi (Marshall i sur., 2012). Sigurno privrženi pojedinci svoje najvažnije romantično iskustvo opisuju kao sretno, prijateljsko i puno povjerenja, anksiozno privrženi kao opsesivno, sa željom za reciprocitetom i sjedinjenjem, uz emocionalne uspone i padove, izrazitu seksualnu privlačnost i ljubomoru, dok su za izbjegavajuće privržene pojedince karakteristični strah od intimnosti, emocionalni usponi i padovi te ljubomora (Marshall i sur., 2012). Marshall i suradnici (2012) proučavali su na koji način određeni stilovi privrženosti utječu na "online" ponašanje te su došli do potvrđivanja pretpostavki da anksiozno privrženi pojedinci imaju tendenciju tražiti znakove partnerovog nevjernog ponašanja što može uzrokovati povećano nadziranje partnerovog profila, pri čemu će dvosmislene informacije tumačiti kao prijeteće, što će povećati Facebook ljubomoru. S druge strane, pojedinci izbjegavajuće privrženosti manje su nadzirali partnerov profil i bili manje skloni Facebook ljubomori zbog tendencije da izbjegavaju prijeteće informacije. Dakle u svom istraživanju potvrdili su pozitivnu povezanost anksiozne privrženosti i Facebook ljubomore te negativnu povezanost izbjegavajuće privrženosti i Facebook ljubomore (Marshall i sur., 2012).

Muise i suradnici (2009) uvidjeli su potencijalnu povezanost između karakteristika korištenja Facebooka i ljubomore. Odnosno, objasnili su dodatnih 2% varijance Facebook ljubomore vremenom provedenim na Facebooku, nakon što su u obzir uzete osobne karakteristike i karakteristike veze Utz i Beukeboom (2011) proširili su njihovo istraživanje pronašavši povezanost između Facebook ljubomore i razloga korištenja profila. Svoje nalaze argumentirali su time da pojedinci koji profil koriste za socijaliziranje, odnosno održavanje društvenih odnosa imaju više razloga za ljubomoru od pojedinaca koji ga koriste za samoprezentaciju jer više pregledavaju profile „prijatelja“ i stoga je veća vjerojatnost da će naići na neke informacije o partneru koje bi mogle potaknuti ljubomoru. Nadalje, dobivena je pozitivna povezanost između učestalosti prijavljivanja na Facebook profil i ljubomore što se može objasniti na dva načina: osoba više vremena provodi na Facebook-u te stoga nailaze na više informacija o partneru ili se pak osoba češće prijavljuje radi kontroliranja partnerovih aktivnosti (Utz i Beukeboom, 2011)).

## **Ishodi ljubomore**

Ishodi ljubomore mogu biti uspješni i neuspješni (Hauck, 1992). Uspješnim ishodom ljubomore u romantičnom odnosu smatra se onaj u kojemu osoba uspije očuvati odnos te riješiti probleme i konflikte sa svojim partnerom. Osim odnosa, važno je da osoba očuva i svoje samopoštovanje što se u najvećoj mjeri odnosi na izbjegavanje upućivanja prijetnji partneru i preklinjanja partnera da ne prekine romantičan odnos (Hauck, 1992). Kada je odnos zaista ugrožen i kada postoji treća osoba, ljubomorna će se osoba početi uspoređivati s rivalom. Ako zaključi da je njen rival superiorniji, dolazi do gubitka samopoštovanja (White, 1981a). Za razliku od uspješnih ishoda ljubomore, kod neuspješnih ishoda najčešće dolazi do gubitka partnera. Naime, ako je ljubomora često prisutna kod partnera te ako je ona intenzivna i još uz to bez realnog razloga, partner će najvjerojatnije napustiti takav nezdravi odnos (White, 1981a).

## **Zaključak**

Ljudi se u romantičnim odnosima često suočavaju s različitim problemima, no zasigurno je ljubomora jedan od najkompleksnijih kao što se može iščitati iz ovoga rada. Ljubomora narušava i one odnose u kojima nema nekih većih problema, posebice ako je ona neutemeljena. Osoba kod koje se razvijaju ljubomorni osjećaji najčešće nije u stanju samostalno sagledati odnos iz realne perspektive te često percipira opasnost ondje gdje nije prisutna ili preuveličava već postojeću situaciju. S druge strane, ljubomora može biti i utemeljena. Kada uistinu postoji prijetnja romantičnom odnosu tada se ljubomora može manifestirati na različite načine; od onih najblažih poput otvorene komunikacije s partnerom do uporabe verbalne ili fizičke agresije prema partneru. Kada je ljubomora izazvana partnerovom nevjerom tada se najčešće nameće pitanje ima li smisla ostati u takvom odnosu te povrijeđena osoba ima na izbor otići iz takvog odnosa ili pokušati

oprostiti svome partneru. Također su vrlo česti slučajevi osvećivanja ljubomorne osobe te uhođenja i konstantna provjeravanja. Važno je naglasiti potrebu za otvorenom komunikacijom s partnerom kako bi se u što većoj mjeri izbjegli nerealni zaključci o potencijalnim prijetnjama odnosu.

Dosadašnja istraživanja u ovom području pokazuju nekonzistentne rezultate. Najčešće se proučavalo vrijedi li uistinu evolucijska hipoteza prema kojoj se smatra da će muškarci biti ljubomorniji na seksualnu nevjeru, a žene na emocionalnu. Kao što je prikazano u radu, u većini istraživanja nije pronađena značajna razlika obzirom na spol te su često dobiveni rezultati da emocionalna nevjera utječe na oba spola podjednako.

Na kraju, svakako treba naglasiti da je ljubomora jedan od velikih problema svakidašnjice o kojemu se vrlo malo diskutira u društvu, a najčešće zbog neugode osoba koje ju doživljavaju. Često se na ljubomoru gleda stereotipno; osobe smatraju da ih partner više voli ako su ljubomorniji te čak pozitivno reagiraju na partnerovo optužujuće ponašanje. No, važno je osvijestiti ljude da ljubomora nije nešto što je poželjno u romantičnim odnosima, posebice kada je ona iracionalna ili je prisutna uz određene psihološke poremećaje. Neupitno je da mala doza ljubomore uistinu može "začiniti" romantičnu vezu, no kada ljubomora uzme maha te ometa funkcioniranje ljubomorne osobe kao i žrtve takvog ponašanja, preporuča se potražiti stručnu psihološku pomoć.

## Literatura

Afifi, W. A., & Reichert, T. (1996). Understanding the role of uncertainty in jealousy experience and expression. *CommunicationReports*, 9, 93–103.

Atwood, J. D. & Schwartz, L. (2002). Cyber-sex: The new affair treatment considerations. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1(3), 37-56.

Aune, K. S., & Comstock, J. (1997). The effect of level of relationship development on the experience, expression, and perceived appropriateness of jealousy. *The Journal of Social Psychology*, 137, 23-32.



Begić, D. (2011). *Opća psihopatologija*. Zagreb: Medicinska naklada.

Blomquist, K., P. (2014). *Jealousy in Close Relationships Among Emerging Adults*. Department of Psychology and Neuroscience. Duke University.

Browder, B., S. (2005). *On the Up and Up: A Survival Guide for Women Living with Men on the DownLow*. NYC: Dafina Books.

Buss, D., M. (2012). *Evolucijska psihologija: Nova znanost o umu*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Daly, M., Wilson, M., & Weghorst, S.J. (1982). Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology*.

DeSteno, D. A. i Salovey, P. (1996). Evolutionary origins of sex differences in jealousy? Questioning the „fitness“ of the model. *Psychological science*, 7(6), 367-372.

Dijkstra, P. i Buunk, B. P. (1998). Jealousy as a function of rival characteristic: An evolutionary perspective. *Personality and social psychology bulletin*, 24(11), 1158-1166.

Ellison, N. B., Steinfield, C. i Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook „friends:“ Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of computer - mediated communication*, 12, 1143-1168.

- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., Jorgensen, P. F., Spitzberg, B. H., Eloy, S.V. (1995). Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring communicative responses to romantic jealousy. *Western Journal of Communication*, 59(4), 270-304.
- Guerrero, L. K., Afifi, W. A. (1999). Toward a goal-oriented approach for understanding strategic communicative responses to jealousy. *Western Journal of Communication*, 63(2), 216-248.
- Harris, C. R. (2003b). A review of sex differences in sexual jealousy, including self-report data, psychophysiological responses, interpersonal violence, and morbid jealousy. *Personality and social psychology review*, (7)2, 102-128.
- Hauck, P.(1992). Ljubomora. Ljubljana: Medicinska knjiga.
- Henline, B. H., Lamke, L. K. i Howard, M. D. (2007). Exploring perceptions of online infidelity. *Personal relationships*, 14, 113-128.
- Kapidzic, S. i Herring, S. C. (2014). Race, gender, and self-presentation in teen profile photographs. *New media & society*, 1-19.
- Kingham M., Gordon, M., H. (2004). Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment*. 10 (3).
- Lazarus, R.S., (1991). Emotion and adaptation. In Pervin, L. A. (Ed.). *Handbook of personality: Theory and research*, 609-637. New York: Guilford.

- Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G. i Lee, R. A. (2012). Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal relationships*, 1-22.
- Mattingly, B. A., Whitson, D., & Mattingly, M. B. (2012). Development of the Romantic Jealousy-Induction Scale and the Motives for Inducing Romantic Jealousy Scale. *Current Psychology: A Journal For Diverse Perspectives On Diverse Psychological Issues*, 31(3), 263-281.
- Muise, A., Christofides, E. i Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *Cyber psychology & behavior*, 12(4), 441-444.
- Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Stearns, P. N. (1993). Girls, boys, and emotions: Redefinitions and historical change. *Journal of American History*, 80(1), 36-74.
- Sternberg, R.J., Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 312-329.
- Szentmartoni, M.(1982). Ljubomora. Zagreb: Filozofsko-teološki institut Družbe Isusove u Zagrebu.

- Utz, S. i Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of computer-mediated communication*, 16, 511-527.
- Warner, K., S. i Willis, S., L. (2001). Psihologija odrasle dobi i starenja. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- White, G., L. (1981a). Jealousy and partner's perceived motives for attraction to a rival. *Social psychology quarterly*, 44(1).
- White, G. L. (1981b). A model of romantic jealousy. *Motivation and emotion*, 5(4), 295-310.
- White, G., L. (1981c). Some Correlates of Romantic Jealous. *Journal of Ftnonality*.
- Whitty, M. T. (2003). Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity. *Cyberpsychology & behavior*, 6(6), 569-579.