

# Zawiść: istota i uwarunkowania

Joanna Piskorz\*

Studium doktoranckie psychologii, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław

## ENVY: ITS ESSENCE AND DETERMINANTS

**In this article a review of knowledge on envy has been done. Envy has been an emotion rather neglected in psychological research. Selected concepts and research results concerning this emotion have been presented. Jealousy and envy, which are often commonly confused, have been distinguished. A relationship between envy and a sense of (in)justice has been characterized. Development, functions and origins of envy have been depicted along with its connection with self esteem.**

### RÓŻNICE ZNACZENIOWE MIĘDZY ZAWIŚCIĄ A ZAZDROŚCIĄ

#### SYTUACJE WYWOŁUJĄCE ZAWIŚCI VS ZAZDROŚĆ

Zawiść jest pojęciem, które – mimo że każdemu znane i w zasadzie dość łatwo definiowalne – z bliższej perspektywy okazuje się być terminem niejasnym i zróżnicowanym znaczeniowo. W Słowniku Języka Polskiego (1981, str. 976) zawiść określana jest jako „silne uczucie niechęci do kogoś na widok jego sukcesów, powodzenia; silna zazdrość”. Z podobnym spojrzeniem na omawianą problematykę spotykamy się w Encyklopedii Blackwella Psychologii Społecznej (1996), w której definiuje się zawiść jako „niechęć do innej osoby z powodu posiadania przez nią jakiegoś atrybutu lub relacji, które podmiot sam chciałby mieć” (patrz Hupka, 1999). Pierwsza z powyższych definicji traktuje zawiść jako zazdrość o większym natężeniu. Potwierdzają to przeprowadzone przeze mnie badania nad potocznym rozumieniem obu tych emocji. Osobami badanymi byli studenci II roku pedagogiki (39 osób) Uniwersytetu Wrocławskiego, których zadaniem było wypisanie sytuacji, w których odczuwali zawiść bądź zazdrość zarówno w życiu dorosłym, jak i w dzieciństwie. Osoby badane, choć nie były o to w badaniu proszone, często definiowały pojęcie zawiści. Poniżej przedstawię najczęściej przytaczane przez badanych studentów definicje zawiści:

- zazdrość połączoną z złością przeciw danej osobie,

- zazdrość połączoną z żalem, złością i poczuciem niesprawiedliwości,
- zazdrość połączoną z silnym bólem wewnętrznym,
- zazdrość o intensywniejszym natężeniu, powiązana z własnym brakiem lub niepowodzeniem,
- chęć zabrania i wyrzucenia, byle by ta druga osoba też tego nie miała,
- chciwość i pożądanie czyichś dóbr,
- to samo co zazdrość,
- to pragnienie zemsty,
- to nienawiść połączona z gniewem,

Rezultaty tego badania pokazały, że ludzie nie różnią sytuacji wywołujących zawiść od takich, które wywołują zazdrość. Uważają oni, że przeżywamy obie te emocje w podobnych okolicznościach, z tym że zawiść jest emocją intensywniejszą i o bardziej negatywnej ocenie społecznej. Do podobnych wniosków doszedł Smith ze współpracownikami (Smith, Kim, Parrott, 1988), który przeprowadził badania nad potocznym rozumieniem tych pojęć w Stanach Zjednoczonych. Przebadano w nich 85 kandydatów na studentów psychologii (35 mężczyzn, 53 kobiety). Zadaniem połowy osób badanych było opisanie sytuacji, w których odczuwali oni silną zawiść, a druga połowa z nich opisywała sytuacje, w których towarzyszyła im silna zazdrość. Następnie poproszono ich o opisanie i zdefiniowanie jednej z omawianych emocji (ob. opisujące wcześniej zawiść definiowały zazdrość i odwrotnie). Wyniki ujawniły, że znaczenie tych słów, podobnie jak w omówionym powyżej badaniu własnym, pokrywa się w potocznym rozumieniu.

Fakt, że ludzie posiadają problemy z jednoznacznym rozróżnieniem sytuacji wywołujących emocje zawiści i zazdrości potwierdzają również międzykulturowe

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres:  
Joanna Piskorz, ul. Kleczkowska 10/17, 50-227 Wrocław.  
e-mail: apiskorz1@wp.pl

badania przeprowadzone przez Hupkę wraz ze współpracownikami (1985). W badaniu tym porównane zostały sytuacje, które wywołują romantyczną zazdrość i romantyczną zawiść (czyli zawiść wobec osoby, która posiada atrakcyjnego partnera/partnerkę). Autorzy na podstawie nieformalnych rozmów ze studentami oraz opierając się na znanych już koncepcjach zawiści i zazdrości wygenerowali 69 sytuacji związanych z omawianymi emocjami. Osoby badane miały za zadanie na siedmiostopniowej skali ocenić na ile są zgodni z przedstawionymi im sytuacjami. Przebadano w sumie 1194 studentów i 877 studentek, w siedmiu krajach. Okazało się, że okoliczności wywołujące te emocje są takie same w siedmiu porównywanych krajach (Węgry, Irlandia, Meksyk, Holandia, Związek Radziecki, USA oraz Jugosławia). Różni je jedynie siła, z jaką dane wydarzenie wzbudza zawiść lub też zazdrość.

Salovey i Rodin (1986) przeprowadzili 3 badania, w celu rozróżnienia sytuacji wywołujących emocje zawiści od tych, które wywołują zazdrość. W pierwszym z nich poproszono osoby badane o wypisanie sytuacji, w których odczuwali oni zazdrość lub zawiść. W wyniku tego powstała lista 53 sytuacji wywołujących zawiść lub zazdrość. Następnie 174 osoby (studenci psychologii) na siedmiostopniowej skali oceniali na ile te sytuacje wywołują w nich takie emocje jak: zazdrość/ zawiść, smutek, złość, zawstydzenie. W kolejnych badaniach (w jednym brało udział 18 osób, a w drugim 120 osób) badani otrzymali karteczki z opisem typowych sytuacji dotyczących związku romantycznego lub porównań społecznych, w których może pojawić się zazdrość czy zawiść. Zostali oni poproszeni o opisanie myśli i uczuć, których spodziewaliby się doświadczyć w takich sytuacjach oraz o wypełnienie kwestionariusza, który badał siłę odczuwanych emocji, ocenę osoby zdradzającej oraz stosunek do podanych twierdzeń (np: inni byliby zazdrośni w tej sytuacji; sytuacja była nie fair lub została oszukana). Autorzy wyciągnęli na podstawie swoich badań wnioski, że uczucia zazdrości i zawiści nie różnią się sposobem ich przeżywania, że rozróżnić je można jedynie poprzez sytuacje je wywołujące. Zazdrość dotyczy związku partnerskiego, natomiast zawiść związana jest z procesem społecznych porównań.

## ZAWIŚĆ, ZAZDROŚĆ A INNE EMOCJE

W literaturze przedmiotu istnieją dane potwierdzające związek zawiści i zazdrości z konkretnymi emocjami. Według Parrott'a i Smith'a (1993; Parrott, 1991) istnieją jakościowe różnice między zazdrością i zawiścią. Autorzy poprosili osoby badane (78 studentek i 78 studentów) o przypomnienie sobie i dokładne opisanie sytuacji, w której bardzo silnie odczuwali zawiść lub zazdrość. Następnie odwołując się do opisanego przez siebie sytuacji osoby badane opowiadały na pytania zawarte w kwestionariuszu, a dotyczące

uczuć i emocji, które według różnych koncepcji związane są z zawiścią lub zazdrością. Analiza czynnikowa wykazała istnienie 15 czynników grupujących różne emocje. Z zawiścią wiążą się takie emocje jak: dezaprobaty, poczucie niższości, tęsknota oraz motywacja, żeby się polepszyć. Natomiast z zazdrością wiąże się niepewność, strach, nieufność, samotność. Ci sami autorzy uważają, że zazdrość ma dużo szerszy zakres znaczeniowy od zawiści. Sądzą oni, że choć obie te emocje angażują interpersonalny kontekst i są wzbudzone przez fizyczną lub wyobrażeniową obecność innej osoby to jednak mniej osób jest zaangażowanych w sytuacje wywołujące zawiść (tylko 2 osoby, natomiast w przypadku zazdrości 3 osoby) oraz występuje ona w węższej gamie sytuacji społecznych (zazdrość w związku partnerskim i w sytuacji porównań społecznych; zawiść jedynie podczas porównań społecznych) (Smith, Kim, Parrott, 1988; Titelman, 1981).

Najszerzej problematyka zawiści omówiona została przez psychoanalityków. W literaturze tego nurtu można znaleźć opracowania, w których autorzy starają się zdefiniować zawiść poprzez porównanie jej do innych emocji. I tak Berke (1987) doszukuje się podobieństw i różnic między emocjami wstydu i zawiści. Uważa on, że wstyd powstaje w wyniku naglej, niemiłej świadomości własnej osoby. A zawiść jest wywoływana przez sprawiające ból dostrzeżenie różnicy między sobą a inną jednostką. Odczuwanie obu tych uczuć skłania do tego, żeby wyeliminować wewnętrzne napięcia przez wściekłość i destruktywne ataki na prawdziwy lub wyimaginowany powód swojego dyskomfortowego stanu. Sandell (1993) natomiast porównał w swojej pracy emocje zawiści i podziwu, analizując je jako odmienne drogi respektowania różnorodności ludzi, radzenia sobie w sytuacjach relatywnej deprivacji, gdy uświadamiamy sobie, że inna osoba ma pewnego dobra więcej od nas.

Mimo, że literatura psychoanalityczna obfituje w opracowania związane z emocją zawiści, to jednak w większości jest to wiedza czysto spekulatywna.

Problematyką tą zainteresowali się również obserwatorzy życia społecznego. Jednak zainteresowanie tą emocją psychologów społecznych jest niewielkie i ich teorie w dużej mierze są tezami teoretycznymi, jeszcze w niezadowalający sposób potwierdzonymi empirycznie.

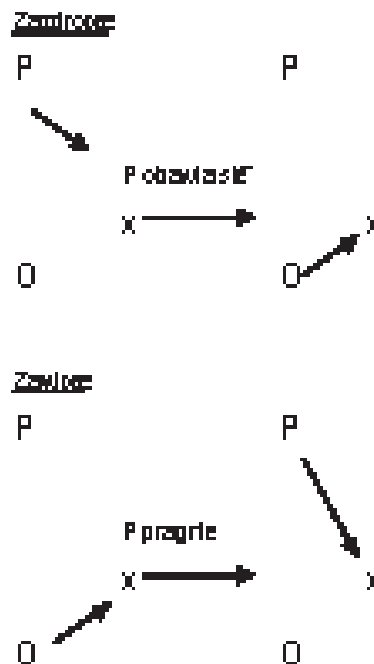
## CHARAKTERYSTYKA ZAWIŚCI I ZAZDROŚCI

Salovey i Rodin (za: Encyklopedia Blackwella Psychologii Społecznej, 1996) uważają, że choć zazdrość i zawiść są pokrewnymi sobie emocjonalnymi stanami, to jednak nie należy ich ze sobą utożsamiać. Obrazują oni zasadniczą różnicę między tymi emocjami przez zastosowanie triady P – O – X, gdzie P reprezentuje osobę doświadczającą emocji (zawiści lub zazdrości), O to druga osoba, natomiast X reprezentuje obiekt, osobę

lub atrybut będące przedmiotem pożądanego. Triada zazdrości ilustruje nam sytuację, w której P będąc w związku z X obawia się, że O zakłóci ten stan odsuwając P i wchodząc w związek z X. O jest więc w tym przypadku rywalem, który zagraża trwałości relacji dwóch osób, może nim być trzecia osoba ale równie dobrze nadmierne zaangażowanie się jednej z osób w pracę zawodową lub inną aktywność. W przypadku zaś triady zawiści to O posiada jakąś rzecz lub jest z nią w relacji a P stara się mu ją odebrać i przywłaszczyć sobie.

i Sabini (1978b) pojawia się ona w sytuacji, w której czyjaś własność, cecha lub osiągnięcia przewyższają i ograniczają w jakiś sposób pozycję innej osoby, która poprzez destruktywne działanie stara się obniżyć status osoby ją przewyższającej.

Badania przeprowadzone przez Hupkę wraz ze współpracownikami pozwalają nam przypuszczać, że choć ludzie nie rozróżniają precyzyjnie sytuacji, które wywołują te dwie emocje, to jednak charakter obu tych emocji wyraźnie od siebie odróżniają. W pierwszym z badań Hupka wraz ze współpracownikami (1996)



Rycina 1. Triady zazdrości i zawiści  
(na podstawie Salovey i Rodin, 1989)

Wynika z tego, że to sytuacje społeczne, które wywołują omawiane emocje są jakościowo różne. Z zazdrością mamy do czynienia w chwili, gdy ktoś lub coś chce nam odebrać (lub jedynie tak nam się wydaje) to, co już posiadamy, natomiast zawiść pojawia się w momencie, gdy godna pożądanego rzecz znajduje się w cudzych, a nie w naszych rękach. Różnicę tę potwierdza już samo pochodzenie słów zazdrość i zawiść. Słowo zazdrość (*jealousy*) pochodzi od greckiego słowa *zealous*, czyli żarliwe oddanie się uwielbieniu innej osoby lub rzeczy. Zazdrość odnosi się do wiary lub podejrzania, że przedmiot naszego uwielbienia może zostać nam odebrany. Słowo zawiść (*envy*) pochodzi natomiast z łacińskiego słowa *invidere*, czyli patrzeć na inną osobę ze złośliwością. Zawiść jest stanem niezadowolenia z powodu pożądanego czegoś, co jest w posiadaniu innej osoby (Salovey, Rodin, 1986; Tangle, Salovey, 1999). Według Silver

porównywał miejsca w ciele, gdzie odczuwane są emocje zawiści i zazdrości. Badania przeprowadzono w Niemczech, Polsce, Meksyku, Rosji i Stanach Zjednoczonych i przebadano w sumie 359 studentek i 285 studentów psychologii. Osoby badane poproszono, aby oceniły, w jakim zakresie 31 podanych im części ludzkiego ciała (np. serce, mięśnie, żołądek, twarz) są źródłem emocji towarzyszących uczuciom złości, strachu, zawiści i zazdrości. Wyniki ujawniły, że istnieją pewne różnice wśród przedstawicieli badanych nacji. I tak zawiść Polacy i Rosjanie najsilniej odczuwają w sercu, Meksykanie w twarzy, Niemcy w głowie a Amerykanie w oczach. Zazdrość natomiast Polacy najczęściej lokalizują w twarzy, pozostałe zaś nacje w sercu. Ten sam zespół (Hupka i in., 1997) przeprowadził badania interkulturowe, w których zapytano 661 osoby, jaki kolor kojarzą oni z wybranymi emocjami, w

tym z zazdrością i zawiścią. Badania przeprowadzono w Stanach Zjednoczonych, Polsce, Niemczech, Meksyku i Rosji. Wszystkie przebadane narodowości utożsamiały z zazdrością kolor czerwony. Dodatkowo Polacy zawiść i zazdrość kojarzyli z purpurą, a Niemcy z żółtym. Amerykanie natomiast wiązali zawiść z czarnym, zielonym i czerwonym, a Rosjanie z czarnym, purpurowym i zielonym.

Badania międzykulturowe ujawniły ponadto, że pojęcia zazdrości i zawiści prawie pokrywają się znaczeniowo w Stanach Zjednoczonych, nieco silniejsze rozróżnienie między nimi występuje w Niemczech a największe zróżnicowanie tych pojęć jest w Rosji (Hupka i in., 1993). Wnioski takie wysnuto na podstawie badania, w którym studenci pochodzący z Niemiec, Stanów Zjednoczonych i Rosji mieli za zadanie ocenić siłę (na skali 1–6, gdzie 1 oznaczało „bardzo silnie związane z ...”, a 6 „wcale nie związane z ...”), z jaką kojarzą każdy ze 135 podanych rzeczowników (np. pieniądze, kłamstwo, niepewność, zaufanie czy samoocena) ze stanami emocjonalnymi, takimi jak strach, złość, zawiść i zazdrość. Przebadano w sumie 389 osób. Okazało się, że Amerykanie aż w 17 przypadkach takie same rzeczowniki zarówno kojarzą z zawiścią, jak i zazdrością, Niemcy zdecydowanie mniej, bo już tylko 8, natomiast Rosjanie tylko 3 rzeczowniki przypisali jako związane zarówno z emocją zawiści, jak i zazdrości.

Precyzyjne zdefiniowanie uczucia zawiści przysparza również psychologom niemałych kłopotów. Najszerze i najpełniejsze, choć spekulatywne opracowanie problematyki zawiści możemy znaleźć w literaturze psychoanalitycznej, natomiast ujęcie zawiści w społecznym kontekście, próba odpowiedzi na pytanie o funkcjonalność tej emocji, możliwość redukcji i pytania o ewentualne konsekwencje jej odczuwania występuje bardzo rzadko w literaturze przedmiotu i stanowi jedynie szczątkową i wrywkową wiedzę na ten temat. Chciałabym teraz przedstawić pokrótce stan wiedzy psychologicznej, i nie tylko, dotyczący genezy, funkcji, korelatów i determinant zawiści. Rozpocznę od krótkiego omówienia związku zawiści z problematyką sprawiedliwości, następnie opiszę zagadnienia związane z pochodzeniem zawiści. Przedstawię również funkcje, jakie pełni ta emocja oraz jej związek z samooceną.

## POCZUCIE NIESPRAWIEDLIWOŚCI A ZAWIŚĆ

### UJĘCIE FILOZOFICZNE

Sprawiedliwość, a właściwie subiektywne odczuwanie jej braku stanowi bardzo znaczący czynnik, który wpływa na jakość i siłę występowania emocji zawiści. W opracowaniach z zakresu filozofii i ekonomii znajdują się interesujące rozważania związane z tym zagadnieniem. Postaram się je tutaj pokrótce zaprezentować, a następnie przedstawię poglądy psychologów społecz-

nych zajmujących się tą problematyką. Znany filozof John Rawls stworzył w minionym stuleciu koncepcję sprawiedliwości. Wyróżnił on również cztery rodzaje zawiści, które postaram się teraz pokrótce przedstawić (za Wigley, 2000). Pierwszą z nich jest tzn. szkodliwa zawiść (*malign envy*). W tym przypadku odczuwamy zawiść wobec osób o wyższej od nas pozycji bez względu na to, czy dysproporcja między nami a nimi jest sprawiedliwa, czy też nie. Kolejną odmianą zawiści wg Rawls'a jest pożyteczna zawiść (*benign envy*). Nie odczuwamy chorobliwego pożądania i niechęci do osoby, która posiada coś czego i my pragniemy, a raczej podziw i pochwałę wobec niej. Wiąże się ona z tym, że różnicę w naszym statusie odczuwamy jako zasłużoną, właściwą i sprawiedliwą. Jednak nawet ta łagodna forma zawiści może przyjąć destruktywny charakter, gdy okaże się, że nie jesteśmy zdolni – naśladowując poczynania osoby, która odniosła sukces – uzyskać przybliżonego rezultatu. Następną formą tej emocji jest usankcjonowana zawiść (*legitimized envy*). Wynika ona z rzeczywistej niesprawiedliwości w podziale dóbr. Nie bąduje, w odróżnieniu od pozostałych omawianych tu form zawiści, na poczuciu niższości, a jedynie na odczuciu autentycznej, a nie tylko postrzeganej niesprawiedliwości. Emocje, które w związku z tym powstają u jednostki są w pełni uzasadnione realnym stanem rzeczy. Ostatnim rodzajem zawiści opisywanym przez Rawls'a jest zrozumiąta/wybaczalna zawiść (*excusable envy*). Pojawia się ona wtedy, gdy rozbieżność między dwoma jednostkami jest tak duża, że w żaden sposób osoba o niższej pozycji nie może nie dostrzec tej ogromnej dysproporcji. Co prawda jest ona w stanie zaakceptować argumenty, które usprawiedliwiają jej niższą pozycję, jednak już samej pozycji nie potrafi przyjąć bez zastrzeżeń. Z tego powodu emocja zawiści, która się w takiej sytuacji pojawia jest jak najbardziej adekwatną i oczywistą reakcją jednostki na tak dużą w danej dziedzinie przewagę innej osoby.

Według twórcy tej koncepcji jedynie dwie z omawianych form zawiści mają charakter destruktywny dla samopoczucia i społecznego funkcjonowania jednostki, są nimi szkodliwa i usankcjonowana zawiść. Wigley (2000) sugeruje, że istnieje jeszcze jedna forma zawiści, która podobnie jak pożyteczna zawiść nie jest szkodliwa na poziomie interpersonalnym. Jest nią egoistyczna zawiść (*self – regarding envy*). Ma ona miejsce w sytuacji, w której odczuwamy zawiść wobec innej osoby nie z powodu jej lepszej pozycji społecznej, a dlatego, że dla własnej satysfakcji bądź zysku chcemy daną pozycję osiągnąć. U podłoża tej emocji nie leży chęć jawnej rywalizacji z daną osobą i dominacji nad nią. Motywuje nas w tym przypadku jedynie chęć posiadania pewnej rzeczy lub pozycji społecznej. W związku z tym nie pojawia się u zawistnej osoby chorobliwa żądza i silna niechęć do osoby dysponującej zasobami, których pragnie. Negatywne emocje tu występujące to raczej poczucie niezadowolenia, wynikające z braku

pożądanego obiektu. Będziemy dążyć do zdobycia danej rzeczy lub pozycji, jednak nie będziemy tego czynić kosztem drugiej osoby.

W omawianych formach zawiści bardzo ważną rolę odgrywa poczucie niesprawiedliwości. W sytuacji, gdy brak nam przekonania, że podział dóbr jest właściwy i zasłużony przez obie strony, gdy czujemy się pokrzywdzeni i wykorzystywani rodzi się w nas destruktywna emocja zawiści. Według Wigley'a to właśnie zasady sprawiedliwości kierują tym, w jaki sposób postrzegamy i reagujemy na inne osoby w życiu społecznym.

#### UJĘCIE EKONOMICZNE

Co zatem znaczy pojęcie sprawiedliwości? Kiedy podział dóbr będzie odczuwany przez zaangażowane strony jako sprawiedliwy? Czy równo oznacza sprawiedliwie? I tym sposobem znaleźliśmy się po ekonomicznej stronie rozważań poświęconych problematyce sprawiedliwości, a co za tym idzie zawiści (por. Haake, Raith, Su, 2002; Peterson, Su, 2000; Chaudhuri, 1985). W swojej koncepcji sprawiedliwości ekonomista i matematyk Varian (1975, za: Wigley, 2000) zakłada, że rozłożenie zasobów jest wówczas sprawiedliwe, gdy przy równych szansach wyboru żadna ze stron nie przedkłada dóbr innej osoby nad własne, a co za tym idzie nie odczuwa zawiści. Ta koncepcja bazuje na samoświadomości, na wiedzy o własnych możliwościach i racjonalnym interesie własnym osób zaangażowanych w proces podziału dóbr. Zakłada ona, że osoby posiadając pełniejszą świadomość tego, kim są, nie będą motywowane do osiągnięcia maksimum. Nie będą sobie wyobrażać jak czuli by się będąc inną osobą, a raczej co by odczuwali posiadając zasoby innej osoby. Podsumowując można stwierdzić, że Varian w odróżnieniu do Rawls'a nie uważa, że to empatia, czyli wczucie się w sytuację innej osoby powstrzymuje ujawnienie się emocji zawiści, a raczej umiejętność oceny własnych możliwości i osobistego potencjału.

#### UJĘCIE PSYCHOLOGICZNE

W przeciwieństwie do rozważań filozoficznych i ekonomicznych w literaturze psychologicznej bardzo mało uwagi poświęcono związkowi odczuwanej niesprawiedliwości z emocją zawiści. Smith (1991), badacz zajmujący się związkiem między tymi dwoma fenomenami sugeruje, że odwołanie się do poczucia niesprawiedliwości pomoże wyjaśnić pojawianie się wrogości, jako jednej z typowych cech zawiści. Według tego autora zawiść pozbawiona poczucia niesprawiedliwości nie rodzi w nas wrogości. W takim przypadku mamy raczej do czynienia z formą zawiści wyróżnioną przez Rawls'a i nazwaną łagodną zawiścią. Dopiero więc poczucie niesprawiedliwości (na dowolnym poziomie i stopniu subiektywności), na które naturalną reakcją jest wrogość (Master, Smith, 1987, za: Smith, 1991)

wywołuje w nas zawiść, w powszechnym i najczęstszym rozumieniu tego słowa.

Inni badacze (zob. Parrott, 1991) uważają nawet, że emocja, u której podłoża leży stwierdzenie „Chciałbym mieć to, co ty posiadasz”, a nie „Chciałbym, żebyś stracił to co posiadasz”, czyli pozbawioną uczucia wrogości nie jest zawiścią. Smith ze współpracownikami (1996) zwraca również uwagę, że osoba przeżywająca emocję zawiści nie będzie chciała się do niej przyznać. Bardziej prawdopodobne jest, że opisując sytuację wywołującą zawiść będziemy się raczej odwoływać do takich pojęć jak głęboka uraza oraz poczucie krzywdy i niesprawiedliwości.

#### ZAWIŚĆ A SCHADENFREUDE

Z uczuciem zawiści nierozłącznie związane jest pojęcie *Schadenfreude*, czyli złośliwa radość. Smith ze współpracownikami (1996) na podstawie swoich badań doszedł do wniosku, że im mniej lubimy kogoś tym bardziej jesteśmy zadowoleni, gdy doświadcza on nieszczęścia. Radość z cudzego nieszczęścia jest zjawiskiem, które wymyka się zdroworozsądkowym regułom. W pewnych sytuacjach postrzegamy sukces innej osoby jako naszą osobistą porażkę, a jej niepowodzenie jako naszą wygraną. Z badań Wojciszke (1997, za: Zaleski, 1998) wynika, że złośliwa radość pojawia się zarówno, gdy niepowodzenie uwarunkowane jest brakiem umiejętności, jak i przekroczeniem norm. Ludzie zdają się nie rozróżniać między kompetencjami a intencją osoby, która odniosła porażkę lub nie biorą tej różnicy pod uwagę. Zaleski pisze dalej w swym opracowaniu, że nieszczęście osoby – która przewyższała nas w pewnej ważnej dla nas dziedzinie – redukuje zawiść, którą wobec niej czuliśmy. Pierwotna emocja zawiści zmienia swój charakter – zamiast poczucia niższości i krzywdy, tęsknoty oraz wstydu pojawia się radość. Im silniejsza była zawiść tym większa radość ją zastąpi, gdy „podwinie się noga” naszemu rywalowi. Sprawiedliwość w świecie będzie przywroćconą – tym, co zgodnie z naszą opinią niesprawiedliwie los obdarzył, zostanie to dobro odebrane. Zaleski pisze nawet, że złośliwa radość jest pewnym substytutem zemsty.

Badania przeprowadzone przez Olejarską (1997, za: Zaleski, 1998) na 63 maturzystach i studentach ekonomii pokazały, że silniejsza *Schadenfreude* występuje wtedy, gdy spotyka kogoś, kto nam wyrządził krzywdę. Okazało się nawet, że stopień zażyłości z osobą, w stosunku do której odczuwamy zawiść nie ma wpływu na siłę radości, która wystąpi w przypadku jego nieszczęścia. W swoich niepublikowanych badaniach Zaleski badał emocje, jakie pojawiają się po „ukaraniu” wroga. W tym celu zapytał on studentów pierwszego roku o porażki, z których cieszyliby się, gdyby faktycznie spotkały ich wroga oraz o emocje ujawniające się u nich po tym jak wróg dozna nieszczęścia. Na pierwszą część pytania pojawiły się takie wypowiedzi jak:

zmasakrowane ciało, wyrzucenie ze szkoły, uwięzienie, duże wyrzuty sumienia, niezrealizowanie planów życiowych, poniżenie ze strony innych, gorsze oceny, bezgraniczne cierpienie, itd. Natomiast po „ukaraniu” wroga osoby badane wskazywały na wystąpienie u nich następujących emocji: poczucie sprawiedliwości, radość, silniejsze poczucie własnej wartości, fałszywe i złośliwe współczucie oraz złośliwa satysfakcja. Wyniki te pozwalają nam sądzić, że rzeczywiście, zgodnie z rozważaniami Smitha i współpracowników (1996), zawiść pozbawiona poczucia niesprawiedliwości nie wzbudzi w nas wrogości, a co za tym idzie nie wywoła w nas radości z cudzego nieszczęścia.

Feather i Sherman (2002) są natomiast zdania, że poczucie niesprawiedliwości silniej niż z emocją zawiści związane jest z resentymentem, czyli urazą. Sądzą oni, że to ta właśnie emocja jest silnym predykatorem wystąpienia złośliwej radości, a nie zawiści.

Niezależnie jednak, czy Schadenfreude jest związana z wrogością, czy też z urazą, badania wyraźnie wskazują, że istotną przyczyną jej wystąpienia jest poczucie niesprawiedliwości, którego doznaje jednostka.

## FUNKCJE ZAWIŚCI

Dlaczego jednak odczuwamy zawiść? Jaką funkcję pełni ta emocja? Barth (1988) uważa, że powodem, dla którego odczuwamy zawiść jest próba utrzymania pozytywnej samooceny. Przekonanie o tym, że naszemu sąsiadowi nie należy się tak dobra praca, jest z punktu widzenia naszej samooceny dużo korzystniejsze niż przyznanie, że to my jesteśmy za mało inteligentni i obrotni lub leniwi, aby taką pracę zdobyć. Jest to równocześnie przyczyna utrzymywania tej emocji z dala od naszej świadomości, ponieważ większość taktyk podtrzymywania lub podwyższania naszej samooceny nie jest uświadomiona, a ponadto przeżywanie Schadenfreude nie jest w żadnym razie emocją, do której chcielibyśmy się publicznie czy nawet przed samym sobą przyznać. Smith i Whitfield (1983) uważają natomiast, że funkcją zawiści jest sygnalizowanie, że w otoczeniu znajduje się coś co dana osoba chce posiadać.

Ze społecznego punktu widzenia zawiść spełnia następujące funkcje (Silver, Sabini, 1978a): kieruje emocjami, może być powodem działania, albo charakteryzować działanie przekraczające moralny porządek (grzech). Kategoria grzechu zakłada, że zawiść jest powiązana z systemem przyjętych norm społecznych.

Z socjologicznej zaś perspektywy zawiść pełni ważną funkcję adaptacyjną w promowaniu ekonomicznego rozwoju społeczeństwa (Schoeck, 1969 za: Tangey, Salovey, 1999). Zawiść motywuje jednostki do zwiększania swojej produktywności, rozwijania swoich zdolności i umiejętności (Rorty, 1971; Tangey, Salovey, 1999). Kolejną adaptacyjną funkcją zawiści jest jej rola w formowaniu i ustalaniu tożsamości jednostki (Tangey, Salovey, 1999). Potrafimy z łatwością rozpoznać

sytuacje, które wywołują w nas zawiść od takich, które w nas jej nie budzą. Taka emocjonalna informacja zwrotna informuje nas o wymiarach szczególnie istotnych dla naszej tożsamości.

## POCHODZENIE ZAWIŚCI

Na ile jednak zawiść jest emocją uwarunkowaną sytuacyjnie, a na ile zależna jest ona od pewnych dyspozycji jednostki? Czy tendencja do odczuwania tej emocji jest nam przekazana genetycznie, czy też dopiero środowisko i społeczeństwo, w którym żyjemy uczy nas ją odczuwać? Z przedstawionych badań Salovey i Rodin (1986) wynika, że to przede wszystkim określone sytuacje wywołują w nas emocję zawiści. Jednak każdy z nas, korzystając jedynie z własnego doświadczenia, może z łatwością wyróżnić osoby o wysokim, jak i niskim natężeniu tej cechy. W literaturze przedmiotu istnieją pewne przesłanki sugerujące jej dyspozycyjny charakter. Parrott (1991) sugeruje, że ludzie, którzy w obliczu przewagi innej osoby czują się gorsi i poniżeni, a nie zmotywowani do zwiększenia wysiłku, a sukces innych traktują jako osobistą porażkę będą częściej odczuwać zawiść. Badacz ten razem ze współpracownikami (Smith, Parrott, Diener, 1990 za: Parrott, 1991; Smith, Parrott, Diener, Hoyle, Hee-Kim, 1999) opracował skalę zawiści opierającą się na teoretycznych kryteriach dyspozycyjnej zawiści. Posiada ona trzy czynniki: pierwszym z nich jest ocena częstości i intensywności doświadczania zawiści w życiu; drugi ocenia występowanie i natężenie uczucia niższości; trzeci natomiast dotyczy emocji urazy (resentymentu) i postrzeganej niesprawiedliwości. Według autorów tej skali tendencja do przeżywania uczucia niższości wobec innych i tłumaczenia sobie swoich niedostatków i mankamentów niesprawiedliwością losu predysponuje nas do przeżywania emocji zawiści.

Z kolei Kazimierz Pospiszyl (1988) postuluje występowanie pewnych różnic w odczuwaniu zawiści między kobietą a mężczyzną. Uważa on, że najczęściej i najintensywniej jest ona odczuwana wobec osobników tej samej płci. Wynika to z odmiennych właściwości formowania się przyjaźni w obrębie tej samej płci u kobiet i mężczyzn oraz związane jest ze specyficznymi potrzebami dotyczącymi przewycięzania poczucia samotności. Kobiety przeżywają zawiść mniej intensywnie od mężczyzn. Zawiść mężczyzn jest na ogół silnie skoncentrowana na jednym elemencie (np. na możliwości, prestiżu), u kobiet natomiast dotyczy często wielu przedmiotów i cech, często nawet drugorzędnych.

Psychoanalicyści natomiast źródła zawiści upatrują już we wczesnym dzieciństwie. Stein (1990) sądzi, że to rywalizacja między rodzeństwem jest powodem wykształcenia się emocji zawiści. Inni psychoanalicyści sądzą, że zawiść jest wynikiem niedopasowania matki i dziecka. Powstaje ona w sytuacji, gdy dziecko nie miało możliwości pokazania swojej omnipotencji

i przez to brak mu poczucia, że potrafi funkcjonować jako indywidualna, oddzielna jednostka. Zawiść według tych autorów wypełnia powstałą w ten sposób lukę. Natomiast według Andersona (1987) zawiść i zazdrość są specyficznymi biopsychospołecznymi reakcjami odnoszącymi się do dwóch podstawowych warunków ludzkiej egzystencji: nie posiadania (zawiść) i posiadania (zazdrość) przewagi służącej potrzebom życia. Autor wysuwa wniosek, że stany zawiści i zazdrości zostają zinternalizowane przez jednostkę i tworzą jej stałą dyspozycję, żeby uchronić ją np. przed stratą partnera. Idea braku jako podstawa zawiści wiąże się również z takim psychoanalitycznym pojęciem jakim jest narcyzm. Narcystyczna uraza, obniżona samoocena, przewrażliwienie na punkcie swoich zalet oraz neurotyczne skłonności prowadzą do zawiści (Stone, 1992; Symonds, 1991 za: Zaleski, 1998).

Pochodzenie zawiści to nadal nie do końca zbadane zjawisko. Psychoanalizyści doszukują się jej źródeł we wczesnym dzieciństwie, ale są to jedynie przypuszczenia nie poparte empirycznymi dowodami. Psychologowie społeczni natomiast tak mało badań poświęcili tej kwestii, że nie można na ich podstawie wyciągnąć konkluzyjnych wniosków. Mogą one jedynie stanowić podstawę do dalszych badań empirycznych.

## ZAWIŚĆ A SAMOOCENA

Badania Salovey i Rodin (1984, 1988, 1991), DeSteno i Salovey (1996, Tangey, Salovey, 1999; 1996) oraz Mikulincer, Bizman, Aizenberg (1989) potwierdziły istnienie związku między samooceną a emocją zawiści. Ponieważ wszystkie te badania miały podobny charakter opisze tutaj jedno z nich. Salovey i Rodin (1991) poprosili osoby badane, aby wypisały właściwości, które uważają za ważne dla siebie, następnie miały one ocenić idealny i realny poziom posiadania tych atrybutów. Do pomiaru samooceny wykorzystano standardowy kwestionariusz. Kolejnym zadaniem osób badanych było wypisanie okoliczności, w których odczuwają oni zazdrość lub zawiść oraz prawdopodobieństwa, z jakim zaangażowałyby się w zachowania charakterystyczne dla tych emocji. Okazało się, że czym mniejsze znaczenie ma dana dziedzina dla człowieka tym mniejsze jest prawdopodobieństwo, że będzie on odczuwał zawiść lub zazdrość w stosunku do osoby, która odnosi większe od niego sukcesy na tym polu. Wykazali oni ponadto, że istnieje zależność między rozbieżnością JA idealnego i JA realnego, a stopniem odczuwania zawiści, im jest ona większa, tym silniejszą zawiść będziemy odczuwać. W swoich badaniach badacze ci opierali się na założeniach teoretycznych Modelu Utrzymania Samooceny (MUS) Tessera (za: Salovey, Rothman 1991, Tangey, Salovey, 1999). Głównym założeniem tej teorii (por. Tesser, Felson, Suls, 2004) jest twierdzenie, że ludzie są silnie motywowani do utrzymania lub podwyższenia

swojej samooceny. W sytuacji, gdy inna osoba posiada rzecz, której bardzo pożądamy, możliwe są dwa scenariusze wydarzeń. Jednym z nich jest utrzymanie własnej samooceny w wyniku uruchomienia procesu zwanego „pławieniem się w cudzej chwale” (Cialdini, 1994). Drugą możliwością jest natomiast uaktywnienie procesu porównań społecznych, co w efekcie doprowadzi do obniżenia własnej samooceny. Zgodnie z teorią MUS Tessera to właśnie znaczenie danej dziedziny dla samookreślenia się będzie determinowało, który z procesów zostanie uruchomiony. W przypadku dziedziny dla nas istotnej bardziej prawdopodobne jest uaktywnienie się procesu porównań, natomiast, gdy nie ma ona dla nas znaczenia, z powodzeniem możemy utrzymać naszą samooceną „odbijając się w cudzym świetle”.

Badania (Bers, Rodin, 1984) pokazują ponadto, że wraz z wiekiem zawiść zaczyna być silniej związana z sytuacjami ważnymi z punktu widzenia potwierdzenia swojej wartości. Autorzy przeprowadzili wywiad z 72 dziećmi. Podczas rozmowy czytano dzieciom historyjki, z których część miała element negatywnego porównania społecznego (występowało w nich drugie dziecko, które osiągało lepsze rezultaty od badanego dziecka), a część takiego elementu nie miała. Wyodrębnione dziedziny porównania społecznego to: posiadane dobra, wygląd, sport, sztuka, czytanie i matematyka. Dzieci odpowiadały na pytania otwarte i zamknięte dotyczące historyjek badające poziom zawiści/ zazdrości wynikającej z porównania społecznego. Badane dzieci wypełniały również skalę samowiedzy. Wyniki wykazały, że u dzieci 10 – 11 letnich zawiść odczuwana jest częściej podczas niekorzystnych porównań społecznych w dziedzinach istotnych dla ich samooceny, niż ma to miejsce u dzieci młodszych (6, 7 lat). Przedstawione powyżej badania nie pozostawiają wątpliwości, że odczuwanie zawiści jest silnie związane z samooceną jednostki.

## SPOSOBY WALKI Z ZAWIŚCIĄ

Zawiść jest analizowana w literaturze przedmiotu jako emocja społecznie negatywna. I rzeczywiście ze społecznego punktu widzenia trudno dostrzec jakiegokolwiek zalety, jakie niesie ze sobą odczuwanie jej. Odmienne natomiast rysuje się znaczenie zawiści dla pojedynczej jednostki (patrz podpunkt „funkcje zawiści”). Z tej perspektywy zawiść nie jawi nam się już jako emocja dysfunkcyjna, pozbawiona jakiegokolwiek ewolucyjnego uzasadnienia, a raczej jako pewien mechanizm podwyższania samooceny, bodziec pobudzający nas do działania, element wpływający na kształtowanie się naszej tożsamości itd. Jednak mimo pewnych zalet, jakie odczuwanie zawiści przynosi jednostce, trudno zaakceptować ją z grupowego punktu widzenia. Dlatego też powstało kilka koncepcji wskazujących na pewne sposoby walki, z tą społecznie negatywną emocją, które postaram się poniżej krótko opisać.

Omawiane w podpunkcie „zawiść a sprawiedliwość” koncepcje sugerują pewne sposoby, którymi możemy posłużyć się w walce z zawiścią. Jednym z nich jest rozwój empatii, a drugim wzrost samoświadomości. W literaturze przedmiotu istnieją jeszcze inne koncepcje radzenia sobie z tą destruktywną emocją. Salovey i Rodin (1988) doszli do wniosku, że ludzie posługują się trzema mechanizmami radzenia sobie z zazdrością i zawiścią – 1) poleganie na sobie, 2) wzmacnianie pozytywnej samooceny i 3) selektywne ignorowanie informacji. Osoby stosujące pierwszą z wymienionych strategii w najmniejszym stopniu doświadczają uczuć zawiści i zazdrości. Kreeger (1992) opracował technikę redukującą albo zmniejszającą ryzyko ataków zawiści w dużych i małych grupach. Opracowana przez niego strategia zapobiegania zawiści broni JA przed doświadczeniem bycia zarówno zawistnym jak i atakowanym. Zakłada ona dewaluację JA (poprzez ukrywanie lub zaprzeczanie posiadania właściwości, które mogłyby wywołać zawiść), politykę ustępstw i uspokajające czynności.

Kolejne koncepcje walki z zawiścią wywodzą się z nurtu psychoanalitycznego. Boris (1992) proponuje, by łagodzić ludzką zawiść poprzez zamienianie różnic w podobieństwa. Notkevitzm (1991) natomiast widzi w identyfikacji projekcyjnej skuteczną obronę przeciw zawiści. Identyfikacja projekcyjna jest opisywana jako proces, dzięki któremu umysłowe treści są przenoszone z jednego obiektu na drugi. Jest to zjawisko interpersonalne, które powoduje znaczną zmianę w mentalnej rzeczywistości odbiorcy. Naczelnym celem jest zmniejszenie bólu i strachu właściwych dla emocji zawiści.

Jak widać istnieje duże zróżnicowanie pomysłów na walkę z tą negatywną emocją. Nie powinno nas jednak to dziwić biorąc pod uwagę jak wiele różnych sposobów definiowania i rozumienia tej emocji istnieje w literaturze przedmiotu. Wszystkie one jednak mają charakter spekulatywny i trudno je uznać za sprawdzone i godne zaufania metody walki z zawiścią. Są one raczej swobodnymi i luźnymi pomysłami autorów zajmujących się tą problematyką.

## PODSUMOWANIE

Analiza zebranej literatury wskazuje, że pojęcie zawiści rozpatruje się w wielu różnych kontekstach. Jako istotne uznaje je zarówno filozofia, ekonomia, psychoanaliza jak i psychologia społeczna. Mimo tak szerokiego zainteresowania tą problematyką wiedza dotycząca tej emocji jest jeszcze szczątkowa. Brakuje jednoznacznych potwierdzeń empirycznych, które pozwoliłyby stwierdzić, jakie jest pochodzenie, rozwój oraz funkcje zawiści. Zaskakuje również bardzo mała liczba badań nad tą emocją przeprowadzona na obszarze Polski. Nie istnieje w naszym kraju ani jedna skala badająca zawiść, ani nawet próba adaptacji skali zagranicznej

do polskich warunków. Fakt ten zaskakuje tym bardziej, że przecież Polacy postrzegają siebie jako naród zawistny. Problematyka ta stawia przed badaczami jeszcze wiele pytań, na które warto odpowiedzieć, aby lepiej poznać swój naród i siebie samego.

## LITERATURA

- Anderson, R. (1987). Envy and jealousy. *Journal of College Student Psychotherapy*, 1, 4, 49–81.
- Barth, F.D. (1988). The role of self-esteem in the experience of envy. *American Journal of Psychoanalysis*, 48, 3, 198–210.
- Berke, J. (1987). Shame and envy. *Clinically Analysis Grupal*, 9, 3, 308–321.
- Bers, S.A., Rodin, J. (1984). Social – Comparison Jealousy: A Developmental and Motivational Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 766–779.
- Boris, H.N. (1992). Fears of difference – more of the same: Early envy: II. *Contemporary Psychoanalysis*, 28, 2, 228–250.
- Bringle, R.G. Renner, P., Terry, L.R., Davis, S. (1983). An analysis of situation and person components of jealousy. *Journal of Research in Personality*, 17, 3, 354–368.
- Chaudhuri, A. (1985). Formal properties of interpersonal envy. *Theory and Decision*, 18, 3, 301–312.
- Cialdini, R.B. (1994). *Wywieranie wpływu na ludzi*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- DeSteno, D.A., Salovey, P. (1996). Jealousy and the characteristics of one's rival: A self-evaluation maintenance perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 920–932.
- Feather, N.T., Sherman, R. (2002). Envy, Resentment, Schadenfreude, and Sympathy: Reactions to Deserved and Undeserved Achievement and Subsequent Failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 7, 953–961.
- Frankel, S., Sherick, I. (1977). Observations on the development of normal envy. *Psychoanalytic Study of the Child*, 32, 257–281.
- Haake, C.J., Raith, M.G., Su, F.D. (2002). Bidding for envy-freeness: A procedural approach to n-player fair-division problems. *Soc Choice Welfare*, 19, 723–749.
- Hupka, R.B. (1999). Envy. W: D. Levinson, J. J. Ponzetti, Jr., P. F. Jorgensen (red.), *Encyclopedia of human emotions* (t. 1, 246–249). New York: Macmillan Reference USA.
- Hupka, R.B., Buunk, R., Falus, G., Fulgosi, A., Swain, R., Tarabrina, N.V. (1985). Romantic jealousy and romantic envy: A seven-nation study. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 16, 4, 423–446.
- Hupka, R.B., Otto, J., Tarabrina, N.V., Reidl, L. (1993). Cross-cultural comparisons of nouns associated with jealousy and the related emotions of envy, anger, and fear, Cross Cultural Research. *The Journal of Comparative Social Science*, 27, 3–4, 181–211.
- Hupka, R.B., Zaleski, Z., Otto, J., Reidl, L., Tarabrina, N.V. (1996). Anger, Envy, Fear, and Jealousy as Flet in teh Body: a Five – Nation Study. *Cross – Cultural Research*, 30, 3, 243–264.
- Hupka, R.B., Zaleski, Z., Otto, J., Reidl, L., Tarabrina, N.V. (1997). The colors of anger, envy, fear, and jealousy. *Journal of Cross – Cultural Psychology*, 28, 2, 156–171.
- Kreeger, L. (1992). Envy preemption in small and large groups. Group-Analytic Society (London) Spring Weekend 16th S. H. Foulkes Annual Lecture (London, England).



- Group Analysis*, 25, 4, 391–408.
- Manstead, A.S.R., Hewston, M. (red.). (1996). *Encyklopedia Blackwella. Psychologia społeczna*. Warszawa: Jacek Santorski & Co Wydawnictwo.
- Mikulincer, M., Bizman, A., Aizenberg, R. (1989). An attributional analysis of social-comparison jealousy. *Motivation and Emotion*, 13, 4, 235–258.
- Notkevitz, A. (1991). Projective identification: A defense against envy. *SihotDialogue Israel Journal of Psychotherapy*, 5, 3, 178–186.
- Parrott, W.G. (1991). The Emotional Experiences of Envy and Jealousy. W: (red.), *The Psychology of Jealousy and Envy* (s. 3–30). New York: Guilford Press.
- Parrott, W. G., Smith, R., H. (1993). Distinguishing the Experiences of Envy and Jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 906–920.
- Peterson, E., Su, F.E. (2000). *Four-person envy-free chore division*. Manuscript version.
- Pospizyl, K. (1988). Zazdrośna pieć (fakt czy fikcja?). *Przeгляд Psychologiczny*, 3, 771–785.
- Rorty, A.O. (1971). Some social uses of the forbidden. *Psychoanalytic Review*, 58, 497–510.
- Salovey, P., Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences of social – comparison jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 780–792.
- Salovey, P., Rodin, J. (1986). The differentiation of social – comparison jealousy and romantic jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1100–1112.
- Salovey, P., Rodin, J. (1988). Coping with envy and jealousy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 1, 15–33.
- Salovey, P., Rodin, J. (1991). Provoking jealousy and envy: Domain relevance and self-esteem threat. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 4, 395–413.
- Salovey, P., Rothman, A.R. (1991). *Envy and Jealousy: Self and Society*. W: *The Psychology of Jealousy and Envy*. New York: Guilford Press.
- Sandell, R. (1993). Envy and admiration. *International Journal of Psycho Analysis*, 74, 6, 1213–1221.
- Silver, M., Sabini, J. (1978a). The social construction of envy. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 8, 3, 313–332.
- Silver, M., Sabini, J. (1978b). The perception of envy. *Social-Psychology*, 41, 2, 105–111.
- Słownik Języka Polskiego* (1981). Warszawa: PWN, s. 976.
- Smith, R.H. (1991). Envy and the Sense of Injustice. W: *The Psychology of Jealousy and Envy*. New York: Guilford Press.
- Smith, R.H., Turner, T.J., Garonzik, R., Leach, C.W. (1996). Envy and Schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 2, 158–168.
- Smith, R.H., Parrott, W.G., Diener, E.F., Hoyle, R.H., Kim, S.H. (1999). Dispositional envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 8, 1007–1020.
- Smith, V., Whitfield, M. (1983). The constructive use of envy. *Canadian Journal of Psychiatry*, 28, 1, 14–17.
- Smith, R.H., Kim, S., Parrott, W.G. (1988). Envy and jealousy semantic problems and experiential distinctions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 2, 401–409.
- Stein, M. (1990). Sibling rivalry and the problem of envy. *Journal of Analytical Psychology*, 35, 2, 161–174.
- Tangney, J.P., Salovey, P. (1999). Problematic social emotions: shame, guilt, jealousy and envy. W: Kowalski, R.M., Leary, M.R. (red.). *The Social Psychology of Emotional and Behavioral Problems: Interface of Social And Clinical Psychology* (s. 167–195). Washington DC: American Psychology Association.
- Tesser, A., Felson, R.B., Suls, J.M. (2004). *Ja i tożsamość*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Titelman, P. (1981). A phenomenological comparison between envy and jealousy. *Journal of Phenomenological Psychology*, 12, 2, 189–204.
- Wigley, S. (2000). *Impartiality and Envy*. Paper for the Political Studies Association – UK 50th Annual Conference, London.
- Zaleski, Z. (1998). *Od zawiści do zemsty. Społeczna psychologia kłopotliwych emocji*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.