

## پایه های انگیزشی و هیجانی حسادت Motivation and Emotion of Envy

**Elahe Yadollahi**

PhD student in Health Psychology, University of  
 Tehran

*eyadollah@gmail.com*

**Mirsobhan Sadat**

University of Allame Tabatabaiei

الهه یدالهی

دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت دانشگاه تهران

میرسبحان سادات

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی از دانشگاه علامه طباطبایی

### چکیده

### Abstract

Envy is a kind of being unwilling to other's success or belonging. There are two kinds of envy; "benign" and "malignant" envy. Being optimistic to success could lead to benign envy and become motivated to try more to get succeeded. In contrast, malignant envy could lead people to become motivated for nonstandard behaviors. Envy is more common with the people who are more alike with each other since there would be no comparison without these resemblances. Envy could lead to avoid admiring other's achievements. In addition, it could hurt the relationship with others. Recent researches using DES measurement to show that envy have negative correlation with admiration. This shows that envious person doesn't admire other's achievement and don't praise them while admiration have positive correlation with well-being. According to Self-Compassionate Theory, people could be compassion with others when they are compassion with themselves and they would have more well-being. Also they should consider and see themselves in relation with other people.

حسادت نوعی احساس عدم ارتباط یا بی میلی به موفقیت ها و دارایی های شخص دیگر است. دو نوع حسادت وجود دارد. حسادت سودمند (غبطه) و حسادت کینه جوینه. امید برای موفقیت منجر به نوعی حسادت خوش بینانه و منجر به رفتارهای انگیزشی در جهت این استاندارد می شود. در مقابل حسادت بدخواهانه یک انگیزش عمومی برای پرهیز از دور ماندن از استاندارد عالی بودن است. حسادت بیشتر نسبت به کسانی است که با آن ها شباهت هایی وجود دارد، بدون چنین شباهت ها، مقایسه های اجتماعی که منجر به حسادت شوند وجود نخواهند داشت. حسادت موجب ممانعت از تحسین می شود علاوه بر آن به ارتباط با همتایان هم آسیب می زند. پژوهش های اخیر با استفاده از شاخص DES نشان داده اند که حسادت با قدردانی های گرایشی همبستگی منفی دارد این نشان می دهد که فرد حسود چیزهای خوبی که در افراد و محیطش وجود دارد را تحسین نمی کند و قدردان آن ها نیست. در صورتی که قدردان بودن به طور مثبتی با بهزیستی همبستگی دارد. طبق نظریه ی دلسوزی نسبت به خود برای آن که فرد بتواند نسبت به خود و دیگران دلسوز باشد و در نهایت سلامت روانی بیشتری داشته باشد باید نسبت به خود مهربان باشد، خود را در مجموعه ی انسانی و با تمام اشتراکات با سایر انسان ها ببیند و شناخت هایش از خود بر اساس بهشیری باشد.

**Key Words:** Envy, malignant, benign

**کلید واژه ها:** حسادت، غبطه، خشونت، ارتباطات و صمیمیت.

### مقدمه

حسادت یک هیجان دردناک و ناخوشایند است که منجر به احساس پستی، خشونت و رنجش از اینکه ویژگی ای مورد دلخواه فرد است که در تصرف دیگران است می باشد. حسادت از هیجاناتی است که در اکثر فرهنگ ها دیده می شود (فoster ۱۹۷۲)<sup>۱</sup> و والکوت (۱۹۷۸)<sup>۲</sup>.

دلیل اهمیت شناخت حسادت، در خشونت است که منجر به رفتارهای پر خاشگرانه آن می شود. طبیعت خصومت آمیز حسادت در بسیاری از جرم و جنایت های عمومی (ترنستروم ۱۹۹۸)<sup>۳</sup> و تعارض های درون گروهی (گلیک ۲۰۰۲)<sup>۴</sup> دیده می شود. حسادت

<sup>1</sup> Foster (1972)

<sup>2</sup> Walcot (1978)

<sup>3</sup> Thernstrom (1998)

<sup>4</sup> Glick (2002)

همچنین با تمایلات نابودگر مانند تمایل برای از بین بردن پیامدهای فردی برای کم رنگ کردن نقاط مثبت فرد مورد حسادت مرتبط است (ترنستوم ۱۹۹۸)، پارکس و دیگران (۲۰۰۲)<sup>۱</sup> و اوسوالد (۲۰۰۱)<sup>۲</sup>؛ حسادت با تمایل برای نابود کردن چیزهای خوبی که دیگران دارند (چیمبل ۱۹۹۳)<sup>۳</sup> و یا احساس لذت از این که فرد مورد حسادت (اسمیت و دیگران ۱۹۹۶)<sup>۴</sup> یا حتی گروهی که به آن ها حسادت می شود شکست بخورند (لاچ و دیگران ۲۰۰۳)<sup>۵</sup>؛ حتی اگر مستحق رنج و شکست نباشند (بریگام و دیگران ۱۹۹۷)<sup>۶</sup> ارتباط دارد. در این پژوهش در ابتدا به تعریف حسادت، بیان انواع حسادت، دلایل ایجاد حسادت و ویژگی های آن می پردازیم. سپس مطرح خواهیم کرد که افراد به چه کسانی با چه ویژگی هایی حسادت می کنند. پیامد های روانی و اثر حسادت بر رفتارها را مطرح خواهیم کرد. سپس تعدادی از جدیدترین پژوهش ها در زمینه ی حوزه های مختلف حسادت مطرح و مورد بحث قرار خواهد گرفت. نهایتاً نقدی بر تمام مقالات و مباحث ارائه شده عنوان خواهد شد.

### تعریف حسادت

معنی لغوی حسادت نوعی احساس عدم ارتباط یا بی میلی به موفقیت ها و دارایی های شخص دیگر است. دو نوع حسادت وجود دارد. حسادت سودمند (غبطه) و حسادت کینه جوینانه<sup>۷</sup>. حسادت به روابط شخصی آسیب می زند. هوراکو انگوین و کلارا نیماس<sup>۸</sup> شرح می دهند که چطور حسادت با توانایی ابراز و برآورده شدن نیاز های وابستگی تداخل دارد، در روابط شخصی بسیار سخت و قاطع است. در حسادت مزمن، ارزش ها بی دوام می شوند و مسائلی که به شدت مورد علاقه ی فرد بودند خیلی سریع علاقه به آن ها از بین می رود و فرد هیجانات بی قراری را تجربه می کند. روان تحلیل گران کلاینی مانند بتی جوزف<sup>۹</sup> یک مثال روشن تر ارائه می دهد، او می گوید که فرد حسود، به سختی می تواند به افکار یا تجارب سرگرم کننده ی فرد دیگری گوش دهد و سعی می کند آن مکالمه را به نحوی قطع کند. تنها راه فرد به شدت حسود برای آرام کردن خودش این است که راهی پیدا کند که آن فرد دیگر حسادت انگیز نباشد و هیچ ویژگی خوبی نداشته باشد. آن چه حسادت را خطرناک می کند، این است که فرد نمی تواند ذهن دیگران را بدانند. در واقع فرد در برقراری ارتباط و متصل بودن مشکل دارد. حسادت بین نسلی نیز نوعی از حسادت است که فرد به نسل های بعدی حسادت می کند. به خصوص والدین به امکانات و لذت های کودکان شان حسادت می کنند.

### انواع حسادت

برای حسادت دو معنی وجود دارد. حسادت سودمند از جنبه های مختلف با حسادت فرق دارد و مهم ترین ویژگی آن در این است که در معنای آن خصومت و خشونت وجود ندارد. این نوع حسادت بیشتر شبیه به تحسین است تا معنی عام حسادت. در حسادت فرد به چیزی که دیگری دارد حسادت می کند و می خواهد آن را بی ارزش نماید اما در حسادت سودمند فرد آن ویژگی را به نوعی تحسین نیز می کند و میتواند به جای عواقب مخرب، مزیت هایی نیز داشته باشد. (اشوین ۲۰۰۵)<sup>۱۰</sup>.

از دیدگاه کارکرد گرایی، دو شکل حسادت نشان دهنده دو مسیر متفاوت برای رسیدن به اهداف مبتنی بر تفاوت ها میان خود و یک استاندارد مقایسه ای برتر است. در حسادت سودمند فرد حسود تلاش می کند که خودش را به موفقیت فرد مورد حسادت برساند که این موضوع از این دیدگاه که حسادت سودمند تلاش شخصی را افزایش می دهد (شوبرویک و لام ۲۰۰۴)<sup>۱۱</sup>، ون دو ون، زیلینبرگ و پیترس (۲۰۱۱)<sup>۱۲</sup>، رفتار در جهت رسیدن به موضوع مورد علاقه سوق داده می شود (کروسویوس و موزولر ۲۰۱۲)<sup>۱۳</sup>، و توجه به سمت راه ها و ابزار رسیدن به آن متمرکز می شود (کروسویوس و لانگ ۲۰۱۴)<sup>۱۴</sup>، تبعیت می کند. پژوهش های اخیر نشان می دهند که

1 Parks, Rumble, and Posey (2002)

2 Oswald (2001)

3 Schimmel (1993)

4 R. H. Smith et al. (1996)

5 Leach, Spears, Branscombe, and Doosje (2003)

6 Brigham, Kelso, Jackson, and Smith (1997)

7 "benign" and "malignant" envy

8 Horacio Etchegoyen and Clara Nemas

9 Betty Joseph

10 Ashwin (2005)

11 Schaubroeck and Lam (2004)

12 Van do Ven, Zeelenberg, and Pieters (2011)

13 Crusius and Mussweiler (2012)

14 Crusius and Lange (2014)

حسادت در صورتی که مزایای فرد مورد حسادت به طور ذهنی ارزیابی شود و فرد حسود احساس کنترل بالا روی پیامدهای شخصی داشته باشد، منجر به حسادت سودمند می‌شود (ون دو ون، زیلینبرگ و پیترس (۲۰۱۱)).

### حسادت و غیرت (Jealousy)<sup>۱</sup>

حسادت بیشتر در روابط دو نفره و میان یک فرد و فرد یا گروه دیگری است. اما در غیرت یک رابطه ی ۳ نفره و مثلثی وجود دارد. فرد دارای رابطه ی عاشقانه با شریک جنسی خود است و به فرد دیگری که ممکن است برای این رابطه تهدید کننده باشد، به نوعی حسادت می‌کند. افراد این دو کلمه را اشتباها به جای یکدیگر به کار می‌برند و سبب می‌شود که معادل یکدیگر فرض شوند. اما در تحقیقات معلوم شد که این چنین نیست.

شاید یک دلیل به اشتباه یکی گرفتن این دو نوع حسادت، احساس رخدادن همزمان حسادت و غیرت باشد. یک حریف در یک رابطه ی عاشقی می‌تواند تهدید کننده باشد؛ چرا که ویژگی‌های حسادت برانگیزی داشته است که میتواند هم زمان موجب برانگیخته شدن غیرت در فرد نیز بشود (دایستون و سالووی (۱۹۹۶)). به شرکت کننده‌ها در این پژوهش حریفانی با ویژگی‌هایی که توجه شریک جنسی آن‌ها را جلب می‌کرد ارائه شد. غیرت بیشتر زمانی ایجاد می‌شد که حریف با استفاده از همان ویژگی‌ها به موفقیت می‌رسید. نتایج نشان دادند که ۵۹ درصد از غیرتی که احساس شد همراه با حسادت بود. در ۱۱/۵ درصد از حسادت درک شده غیرت نیز وجود داشت. در یک پژوهش تلاش کردند که حسادت و غیرت کاملاً مستقل از یکدیگر رخ دهند. حسادت به شدت وابسته به میزان برتری حریف بود و غیرت وابسته به میزان مولفه‌های رمانتیک و جذاب حریف بود.

برخی تصور می‌کنند که غیرت شدیدتر از حسادت است؛ پژوهش‌های بسیاری می‌تواند این تصور عام اشتباه را رد کند. از آن جایی که مولفه‌های حسادت و غیرت بسیار شبیه به یکدیگر هستند به نظر می‌رسد که غیرت شدیدتر احساس می‌شود. پژوهش‌ها نشان دادند که علت تفاوت‌های درک شده میان غیرت و حسادت در شباهت‌ها و تفاوت‌های کیفی آن دو است. مولفه‌های موثر و بارز در حسادت شامل اشتیاق نسبت به چیزی که دیگری دارد، احساس پستی، رنجش و خشم و بد زبانی است. مولفه‌های موثر در غیرت شامل ترس از دست دادن، بی‌اعتمادی و سوء ظن، خشم درست به دلیل خیانت و عدم اطمینان از محیط می‌باشد. شدتی که احساس می‌شود ممکن است به دلیل هم پوشانی این ویژگی‌ها باشد.

### دلایل ایجاد حسادت

تصورات افراد از این که چه فردی در زندگی بهره مند خواهد شد نیز می‌تواند دلیلی بر ایجاد حسادت باشد. مقایسه‌های اجتماعی نیز می‌تواند مبنای استنتاج خود باشد (فستینگر (۱۹۵۴)).<sup>۲</sup> هم چنین می‌تواند به ارزیابی توانایی‌ها نیز کمک کند، به طور مثال، فردی که عملکرد برتری دارد موفق خواهد بود (توانایی بالاتر)، فردی که عملکرد ضعیف تری دارد شکست خواهد خورد (توانایی کمتر). به دلیل پتانسیل پیامدهای مقایسه‌های اجتماعی روی ارزیابی خود، در نظر گرفتن مزایا و برتری‌های فرد دیگر، منجر به نوعی احساسات منفی می‌شود (اسمیت (۲۰۰۰)).<sup>۳</sup> نومییدی حسادت را برمی‌انگیزد و حسادت نومییدی را ارتباط میان حسادت و نومییدی در این است که اگر آن شی فقط شیی ای باشد و فرد آن را نداشته باشد می‌تواند تجربه ای از نومییدی در فرد ایجاد کند. حتی وقتی که فرد به آن شی برسد نومییدی که قبلاً ایجاد شده بود یکی از دلایل برای این است که وجود حسادت در ارتباطات بسیار ناراحت کننده است.

برخی از دانشمندان هم چنین معتقد هستند که حسادت موجب کاهش و از بین رفتن عزت نفس می‌شود چرا که فرد از درون در حال مقایسه ی خود با دیگران است، فرد نمی‌تواند تمایز خودش با دیگران را درک کند و ارزش یکتا بودن خودش، در عین جدا بودن از دیگران و از درون متصل بودن به دیگران را نمی‌فهمد.

### ویژگی‌های حسادت

اکثر افراد حسادت را خصومت آمیز می‌دانند. فرد حسود خودش را حسود نمی‌داند بلکه خشمش را ناشی از نخوت و تکبر فردی که به او حسادت می‌کند، می‌داند. لزوماً حسادت بیشتر با خصومت بیشتر نشان داده نمی‌شود. گاهی هرچه حسادت بیشتر باشد خصومت ظاهری کمتر می‌شود.

<sup>۱</sup> برای ترجمه ی کلمه ی Jealousy ناچار شدم از کلمه ی غیرت استفاده کنم. بیشتر در مواضع خیانت جنسی افراد در رابطه شان به کار می‌رود و با معنای عام آن در فرهنگ فارسی تا حدی متفاوت است.

<sup>۲</sup> DeSteno and Salovey (1996)

<sup>۳</sup> Festinger (1954)

حتی در اثر حسادت روی رفتارهای اقتصادی نیز می توان خصومت را مشاهده کرد. به طور مثال پژوهش گران نشان داده اند، که افراد علاوه بر آن که در موضع حسادت سعی می کنند که ویژگی یا امتیاز فرد دیگر را نابود کنند، حتی اگر لازم باشد در مناسبات اقتصادی به نوعی خودشان را متحمل ضرر می کنند تا شرکت دیگری که به آن حسادت می کنند از این اقدام آن ها به نوعی متحمل ضرر شود. خصومت موجود در حسادت در محل کار یا در گروه ها، افراد در محل کار دارای سلسله مراتب شغلی و درجه هستند و با هم رقابت می کنند، به همین دلیل می تواند در ایجاد حسادت نقش مهمی داشته باشد. یک مثال تجربی واضح برای این مسئله، پژوهش شوبرونک و لام (۲۰۰۴)<sup>۱</sup> که نشان داده شد حسادت، تنفر کارمندان نسبت به کارمندی که ترفیع یافته است را میانجی گری می کند و نقش متغیر واسطه ای را دارد. پژوهش ها روی محیط کار نیز این یافته ها را تایید کرد. حسادت شرکت کننده ها با عزت نفس و رضایت شغلی همبستگی منفی و با عقاید سیاسی<sup>۲</sup> و تمایل به رها کردن آن کار همبستگی مثبت داشت که این پیامدهایی است که با خصومت در حسادت ارتباط دارد. دوفی و شاو (۲۰۰۰)<sup>۳</sup>، نشان دادند که دغدغه های حسادت در افراد با عملکرد گروه همبستگی منفی دارد.

### به چه کسانی حسادت می کنیم؟

حسادت بیشتر نسبت به کسانی است که با آن ها شباهت هایی وجود دارد، بدون چنین شباهت ها، مقایسه های اجتماعی که منجر به حسادت شوند وجود نخواهند داشت. علاوه بر شباهت، موضوع مورد حسادت که فرد حسود به آن علاقه دارد مربوط به خود است. در تحقیقی که توسط شوبرونک و لام (۲۰۰۴) انجام شد، دلیل این که فردی به ارتقای شغلی دیگری حسادت می کند، به این دلیل است که ارتقای شغلی جز اهداف او به حساب می آید؛ برای وی مهم است و مربوط به خود او است. علاوه بر شباهتی که با دیگران داریم و ارتباط موضوع مورد حسادت با خود، تصور می شود که به چیزهایی حسادت می شود که فرد توانایی رسیدن به آن ها را ندارد (ویچیو (۱۹۹۷)<sup>۴</sup>، الستر (۱۹۹۸)<sup>۵</sup>). از منظر ارزیابی خود، مجموعه ای از مطالعات توسط کوندا و لاکوود در سال ۱۹۹۷ نشان داده اند که درک کنترل که در مقایسه با یک فرد بالاتر پیش بینی می شود نیز می تواند اثرات منفی روی دیدگاه خود شود. در یک پژوهش توانمندی کودکان کلاس اولی با کودکان کلاس اولی و کلاس چهارمی مقایسه شدند. مقایسه با کودکان کلاس اولی موجب نوعی ضعف و حسادت در آن ها شد و مقایسه با کودکان کلاس چهارمی به نوعی موجب ترفیع خود در آن ها شد چرا که امیدوار شدند در آینده خودشان به چنین توانمندی هایی می رسند. مطالعه ی دیگری که باورهای افراد را در مورد این که توانایی شان در طول زمان افزایش می یابد یا خیر را می سنجد. افرادی که خوش بین بودند موفق تر بودند از افرادی که باورهای خوش بینانه راجع به توانایی های شان نداشتند. این مطالعات به نوعی با ارزیابی خود ارتباط دارد، به همین جهت می توان در نظر داشت که حسادت و احساسات ناشی از آن در واقع برآمده از نوعی ارزیابی خود است.

پژوهش ها حاکی از آن است که افراد به کسانی حسادت می کنند که موقعیت یا چیزی دارند که خارج از کنترل آن هاست. از طرفی گفته می شود که افراد به کسانی حسادت می کنند که با آن ها شباهت دارند. چطور این دو مولفه برای حسادت کردن با هم جمع می شوند. اگر دیگری شبیه ما ست پس از نظر میزان کنترلی که بر آن ویژگی مثبت وجود دارد نیز باید همانند یکدیگر باشیم. شباهت باید منجر به احساس کنترل بیشتری شود. فرد حسود به دلیل شباهت موجود، تصور می کند که خودش نیز آن ویژگی یا برتری را باید داشته باشد و نباید خارج از کنترلش باشد.

### پیامدهای روانی و رفتاری حسادت در فرد

حسادت موجب ممانعت از تحسین می شود علاوه بر آن به ارتباط با همتایان هم آسیب می زند. پژوهش های اخیر با استفاده از شاخص<sup>۶</sup> DES نشان داده اند که حسادت با قدردانی های گرایشی<sup>۷</sup> همبستگی منفی دارد (مک کولوگ و دیگران (۲۰۰۴)<sup>۸</sup>)؛ این نشان

1 Schaubroeck and Lam (2004)

2 Machiavellianism

3 Duffy and Shaw (2000)

4 Vecchio (1997)

5 Elster (1998)

6 Dispositional Envy Scale

7 Dispositional Gratitude

8 McCullough, Tsang, and Emmons (2004)

می‌دهد که فرد حسود چیزهای خوبی که در افراد و محیطش وجود دارد را تحسین نمی‌کند و قدردان آن‌ها نیست. در صورتی که قدردان بودن به طور مثبتی با بهزیستی همبستگی دارد (مک‌کولوگ و امانسون (۲۰۰۳)؛ واتکسنز (۲۰۰۴)).

ماکسین اندرسون<sup>۳</sup> معتقد است که یک پردازش فاقد حیات و بی‌جان (فاقد هرگونه انگیزش) در حسادت رخ می‌دهد، فرایندی است که در آن واقعیت ذهنی، واقعیت جسمی و مادی می‌شود، بدین ترتیب واژه‌ی مادی‌سازی و سنگ‌شدن شکل می‌گیرد. او اظهار می‌کند که وقتی تجاربی مانند فرسودگی، خستگی، آزرده‌گی و شک، توانایی فرد برای گشودگی ذهنی را با سختی و زحمت مواجه می‌کند، هیجان‌های ابتدایی و اولیه مانند حسادت ممکن است باعث یک نوع سنگ‌شدن شود. در این فرایند، فضا برای فکر بازتابی از کار می‌افتد و فرد دیگر نمی‌تواند در مورد یک وضعیت فکر کند بلکه آن وضعیت را بیشتر این‌طور تجربه می‌کند که در آن موقعیت گیر افتاده است یا با آن تعریف می‌شود.

حسادتی که منجر به خفه‌کردن مکالمات و مشکلات در ارتباطات بین فردی می‌شود هم‌چنین می‌تواند موجب مشکلاتی در یادگیری شود. فرد حسود کینه‌جو برایش سخت است که ببیند فرد دیگری چیزی برای عرضه دارد که او نمی‌تواند بفهمد و تشخیص دهد.

افراد دچار استرس بیشتر، مقاومت بدنی کمتر و در نهایت سلامت عمومی کمتر می‌شوند (گونزالز، رودریگز و کالرو (۱۹۹۸)؛ تمام نتایج روانی که حسادت برای فرد به وجود می‌آورد موجب بدتر شدن و اثر منفی روی سلامت فیزیکی فرد می‌شود چرا که دارای مولفه‌ی هیجانی شناختی منفی است (راینر و دیگران (۲۰۰۲)؛).

### پژوهش‌های جدید در حوزه‌ی حسادت

امید برای موفقیت منجر به نوعی حسادت خوش‌بینانه و منجر به رفتارهای انگیزشی در جهت این استاندارد می‌شود. در مقابل حسادت بدخواهانه یک انگیزش عمومی برای پرهیز از دور ماندن از استاندارد عالی بودن است. چنین وضعیت بدبینانه‌ای منجر به داشتن احساس کنترل کم روی پیامدهای عمل می‌شود و کنترل کم معادل با حسادت بدخواهانه خواهد بود. در این وضعیت فرد حسود خود را قادر به رسیدن به آن استاندارد نمی‌بیند. از دیدگاه کارکردگرا، در چنین وضعیتی، فرد بیشتر دنبال تغییر استاندارد برای کاهش نتایج تهدیدکننده‌ی آن خواهد بود. فرد حسود تلاش می‌کند که به موفقیت فرد مورد حسادت صدمه بزند. بنابراین حسادت بدخواهانه با تمایلات انگیزشی خصومت آمیز، حتی رفتارهای ضد اجتماعی و خوشحال شدن از شکست دیگران مرتبط است (اسمیت و کیم (۲۰۰۷)). در سال ۲۰۱۴ پژوهشی توسط جنس لائزل و جان کروسویوس<sup>۶</sup> انجام شد، این پژوهش شامل ۴ بخش بود که جدیدترین شاخص اندازه‌گیری حسادت سودمند و بدخواهانه (BeMaS)<sup>۷</sup> معرفی و مورد بررسی قرار گرفت. در قسمت اول شاخصی برای اندازه‌گیری حسادت سودمند و حسادت بدخواهانه با توجه به تجربه، پیامدهای انگیزشی و تمایلات عمل کردن هر یک از دو نوع حسادت شاخص اندازه‌گیری حسادت سودمند و بدخواهانه (BeMaS) ساخته شد. در قسمت دوم پژوهش، تلاش کردند که با استفاده از BeMaS حسادت سودمند و بدخواهانه را اندازه‌گیری کنند. در این پژوهش از کارمندان یک شرکت استفاده کردند. به آن‌ها متن یک مصاحبه از دلایل موفقیت یک کارگر به نام الکس هم‌رده‌ی خودشان داده شد تا بخوانند. در این مصاحبه هم از عوامل موفقیت وی در دریافت حقوق بیشتر و تلاش‌های وی صحبت شده بود و هم در برخی زمینه‌ها علت موفقیتش را در شانس و عوامل غیرقابل کنترل دیده بود (هر دو این‌ها برای برانگیختن هر دو نوع حسادت حائز اهمیت هستند). در نهایت از شاخص BeMaS برای ارزیابی نوع حسادت ایجاد شده در افراد استفاده شد (ون دو ون (۲۰۰۹) و کروسویوس و دیگران (۲۰۱۴)). همان‌طور که پیش‌بینی می‌شد این شاخص به خوبی توانست حسادت سودمند و بدخواهانه را مورد ارزیابی قرار دهد. این نتایج نشان می‌دهد که در هر دو نوع حسادت نوعی درد ناشی از مقایسه با بالاتر از خود دیده می‌شود که این نشان می‌دهد که حسادت سودمند با تحسین کردن دیگران متفاوت است. در سومین بخش از این پژوهش تمایلات انگیزشی عینی حسادت سودمند و بدخواهانه مورد سنجش قرار گرفت. در این پژوهش تلاش شد که تمایلات انگیزشی

<sup>1</sup> Emmons & McCullough (2003)

<sup>2</sup> Watkins (2004)

<sup>3</sup> Maxine Anderson

<sup>4</sup> Gonzalez, Rodriguez, and Calero (1998)

<sup>5</sup> Raynor, Pogue-Geile, Kamarck, McGaffery, and Manuck (2002)

<sup>6</sup> Jens Lange1 and Jan Crusius

<sup>7</sup> Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)

نظیر امید برای موفقیت (مرتبط با حسادت سودمند) و ترس از شکست (مرتبط با حسادت بدخواهانه) را در هریک از انواع حسادت مورد سنجش قرار دهد. نتایج همان طور که پیش بینی می شد نشان دادند که تمایلات انگیزشی نظیر امید برای موفقیت (مرتبط با حسادت سودمند) و ترس از شکست (مرتبط با حسادت بدخواهانه) است و هر دو شکل حسادت با نوعی مقایسه ی اجتماعی همبستگی دارد. هدف قسمت آخر این پژوهش، مشاهده اثر پویایی های انگیزشی روی رفتار و پیامدهای آن به خصوص در ورزش بود. طبق پیش بینی، حسادت سودمند با تنظیم اهداف و عملکرد بهتر در طول مسابقه دو همبستگی مثبت داشت و حسادت بدخواهانه چنین همبستگی ای را نداشت. از طرفی هدفی که دوندگان تعیین کرده بودند موجب تسهیل ارتباط حسادت سودمند و عملکردشان در مسابقه شد (هاپر و گرمزو و سدیکیدیس (۲۰۱۰)<sup>۱</sup>). نسخه های ترجمه شده ی BeMas می تواند ابزاری برای تست تفاوت های فرهنگی در این دو نوع حسادت باشد و این که چطور با سازه های روان شناختی مرتبط هستند.

بررسی رابطه ی انواع حسادت با سایر سازه های روانشناختی نظیر خودشیفتگی و اختلال ضد اجتماعی قابل بررسی است. به نظر می رسد که خود شیفتگی و حسادت سودمند همبستگی مثبت و حسادت سودمند با اختلال ضد اجتماعی همبستگی منفی دارد (لانگ و دیگران (۲۰۱۴)). چرا که حسادت سودمند منجر به ارزیابی کنترل زیاد روی پیامدهای شخصی عمل می شود که این با بزرگ کردن Self مانند خودشیفتگی متناظر است (لانگ و دیگران (۲۰۱۴)).

در حقیقت افراد خوشان را در حوزه ها مختلف به خصوص ابعادی که مربوط به شکل گیری مفهوم خود آن ها می باشد، با دیگران مقایسه می کنند. دو نوع مقایسه وجود دارد، مقایسه با افراد بالاتر از خود و مقایسه با افراد پایین تر از خود. بدین ترتیب چنان چه مقایسه کردن توسط انگیزه ی بهبود خود و ارزیابی خود ایجاد شده باشد، افراد بیشتر دست به مقایسه های اجتماعی رو به بالا می زنند (گرودر (۱۹۷۱)<sup>۲</sup>) و در صورتی که این مقایسه ها با انگیزه ی ارتقا و بالابردن خود<sup>۳</sup> باشد افراد تمایل دارند که دست به مقایسه های اجتماعی با افراد پایین تر از خود بزنند و بدین ترتیب حال آنها، بهزیستی آن ها و عزت نفس آن ها افزایش می یابد.

مقایسه های اجتماعی رو به بالا می تواند منجر به هیجانانی نظیر حسادت، ناخشنودی، رشک شود (دیستنو و سالووی (۱۹۹۶)<sup>۴</sup>) که در این میان حسادت از اهمیت بالایی برخوردار است (آلیک و زل (۲۰۰۸)<sup>۵</sup>) زمانی که هدف غیر قابل دسترس است هیجانی نظیر ناامیدی نیز می تواند ایجاد شود. این هیجانان می تواند نتایجی روی تنظیم اهداف افراد داشته باشند. البته می تواند نتایج منفی نظیر غم، نگرانی، ترس یا افسوس هم داشته باشد. در حقیقت افراد از این که شرایط می تواند بدتر از این باشد نگران می شوند و برای آن ها دلسوزی می کنند (اسمیت (۲۰۰۰)). بدین ترتیب واضح است که نتیجه ی مقایسه ی اجتماعی می تواند هیجانان امید و آرزو و حسادت باشد. چطور این هیجانان مجزا نقش واسطه ای در انگیزه ی رفتار را دارند؟

افراد بیشتر خود را با شخصیت های رسانه ای (رسانه های مختلف: تلویزیون، ماهواره، روزنامه و مجلات و ...) از لحاظ ظاهری و بدنی مقایسه می کنند و با آرمانی کردن آن مدل شخصیت دچار نوعی بی رضایتی از خود می شوند. در نتیجه باعث رفتارهایی نظیر رژیم های سخت، تمارین ورزشی سخت، اختلالات خوردن و ... در زنان (هوکینز و دیگران (۲۰۰۴)<sup>۶</sup>، موریسون و دیگران (۲۰۰۴)<sup>۷</sup>) و استفاده از داروهای بدن سازی و افزایش وزن در مردان می شود. برخی از پژوهش ها این نتایج را رد کرده اند یا آن که این نتایج را تنها در قبال دیدن تلویزیون مشاهده کرده اند (تیگمان (۲۰۰۶)<sup>۸</sup>). ایده آل سازی شخصیت رسانه ای با حالات عاطفی منفی نظیر اضطراب، افسردگی، خشم و عزت نفس پایین در زنان ارتباط دارد (هوکینز و دیگران (۲۰۰۴)، کریر، اینگلدو و آیفوفن (۲۰۰۸)<sup>۹</sup>). از طرف دیگر علاوه بر حسادت، هیجان امید نیز به نوعی برانگیخته می شود و فرد امید ر سیدن به وضعیت شخصیت رسانه ای را در خود ایجاد میکند. در حقیقت فرد به نوعی با آن شخصیت شروع به هویت سازی و یکی شدن<sup>۱۰</sup> می کند.

<sup>1</sup> cf. Hepper, Gramzow, and Sedikides (2010)

<sup>2</sup> Gruder (1971)

<sup>3</sup> self-enhancement

<sup>4</sup> DeSteno and Salovey (1996)

<sup>5</sup> Alicke and Zell (2008)

<sup>6</sup> Hawkins et al., (2004)

<sup>7</sup> Morrison et al., (2004)

<sup>8</sup> Tiggemann (2006)

<sup>9</sup> Krayer, Ingledew, and Iphofen (2008)

<sup>10</sup> identification

هنگامی که افراد با فردی مواجه می‌شوند که از آن‌ها در زمینه‌ای برتر است، دو هیجان کلیدی در آن‌ها ایجاد می‌شود: حسادت و تحسین، تحسین به معنی شاد شدن از موفقیت فرد دیگری است. ون دو ون، زلینبورگ و پیترس (۲۰۱۱) دریافتند که حسادت سودمند موجب انگیزش بهبود خویشتن می‌شود اما تجربه‌ی تحسین چنین انگیزشی را ایجاد نمی‌کند (پیش از این نتایج پژوهش خلاف این را نشان می‌دادند).

حسادت با استفاده از شاخص حسادت DES؛ نیاز به ارتباط با استفاده از شاخص میزان برآورده شدن سه نیاز بنیادین<sup>۱</sup> (وینستن و رایان (۲۰۱۰)<sup>۲</sup>، گاگنه (۲۰۰۳)<sup>۳</sup> و خشونت غیرمستقیم با استفاده از شاخص رفتارهای خشونت‌آمیز غیرمستقیم<sup>۴</sup> که توسط آرچر و وب (۲۰۰۶)<sup>۵</sup> ابداع شده بود ارزیابی شد. در این پژوهش بررسی شد که آیا ارتباطی میان شدت نیاز وابستگی-صمیمیت، ارتباط، حسادت و خشونت غیرمستقیم در دو فرهنگ مختلف دیده می‌شود یا خیر. مشاهده شد که آلمانی‌ها ارتباط بیشتری نسبت به کامرونی‌ها داشتند، هم چنین حسادت کمتری در آن‌ها دیده شد. زنان کامرونی نسبت به مردان کامرونی خشونت غیرمستقیم بیشتری نشان دادند. از طرفی این مسئله می‌تواند نشان دهنده‌ی این است که زنان بیشتر خشونت‌شان می‌تواند غیرمستقیم باشد.

در پژوهشی که در سال ۲۰۰۶ توسط ویلکو و دیگران<sup>۶</sup> انجام شده است، نقش حسادت در خوشحال شدن افراد زمانی که رقیب‌شان شکست می‌خورد (خوشحال شدن از ناراحتی دیگران)<sup>۷</sup> مورد بررسی قرار گرفته است. در مطالعاتی که ارتباط میان حسادت و خوشحالی از شکست دیگران تایید شده بود هر دو نوع حسادت اندازه‌گیری و ارزیابی شده بود. در این پژوهش هر دو نوع حسادت به خصوص زمانی که حسادت با احساسات بی‌عدالتی همراه است بررسی شده است. در مطالعاتی که این ارتباط تایید شد، افراد بیشتر به افراد هم‌جنس خود‌شان این عکس‌العمل را نشان می‌دادند. در صورتی که در مطالعاتی که این ارتباط تایید نشده بود افراد بیشتر در حال حسادت به جنس مخالف خود بودند. از طرفی نوع مقایسه‌ای که فرد دارد انجام می‌دهد، دامنه‌های مقایسه و به خصوص ارتباط آن‌ها با تعریف self فرد بسیار در ایجاد احساس خوشحالی از ناراحتی دیگران می‌تواند موثر باشد. افراد زمانی که خودشان را با کسی که در زمینه‌ای حتی تاریخ تولد شبیه یکدیگر باشند مقایسه کنند، احتمال ایجاد حسادت بیشتر است. جنسیت می‌تواند یکی از این اشتراکات میان افراد باشد. در این پژوهش تلاش شد که هر دو نوع حسادت و به نوعی وجود خشونت و عدم آن بررسی شود. پژوهش پیش رو ادعا می‌کند زمانی حسادت Schadenfreude را پیش‌بینی می‌کند که فرد مورد حسادت خیلی شبیه فرد حسود باشد به خصوص از نظر جنسیت. نتایج نشان دادند که حسادت بیشتر و خصومت بیشتر هر کدام Schadenfreude را پیش‌بینی کردند. هم‌چنین Schadenfreude در کل در مردان شدیدتر از زنان بود. زمانی Schadenfreude شدیدتری احساس می‌شد که جنسیت آزمودنی و فردی که به او حسادت کردند یکسان بود.

## بحث و پیشنهادات

انتقاد و بحث از دریچه‌ی نظریه‌ی نیازهای بنیادین (تئوری SDT) (نظریه‌ی SDT)، سه نیاز بنیادین احساس شایستگی، خودمختاری و ارتباط در نظر گرفته شده است که در صورتی که این نیازها تامین شود موجب بهزیستی و سلامت روانی فرد می‌شود.

نیاز به احساس صلاحیت و شایستگی، فرد نسبت به کسی حسادت می‌کند که تصور می‌کند توانایی رسیدن به او را ندارد. در واقع فرد در زمینه‌هایی که برایش حائز اهمیت یا برای وی تعریف کرده اند احساس شایستگی نمی‌کند. به نوعی با عدم برآورده شدن این نیاز در فرد احساس حسادت ایجاد می‌شود. می‌توان در پژوهش‌های آتی با استفاده از شاخص‌های اندازه‌گیری نیازهای بنیادین دسی و رایان و شاخص‌های اندازه‌گیری حسادت (به خصوص BeMaS که هر دو نوع حسادت را اندازه‌گیری می‌کند)، ارتباط این دو بیشتر بررسی شود.

1 The Basic Need Satisfaction in Life Scale

2 Weinstein & Ryan (2010)

3 Gagné (2003)

4 The Indirect Acts of Aggressive Behavior Scale

5 Archer and Webb(2006)

6 Wilco W. van Dijk, Jaap W. Ouwkerk, Sjoerd Goslinga, Myrke Nieweg, and Marcello Gallucci

7 Schadenfreude

**نیاز به احساس آزادی و خودمختاری، حسادت در صورتی که مزایای فرد مورد حسادت به طور ذهنی ارزیابی شود و فرد حسود احساس کنترل بالا روی پیامدهای شخصی داشته باشد، منجر به حسادت سودمند می شود (ون دو ون و دیگران (۲۰۱۱)؛** بدین ترتیب در صورتی که شرایط به صورتی باشد که فرد احساس خودمختاری و آزادی نداشته باشد می تواند منجر به ایجاد حسادت شود. چرا که فرد تصور می کند، کنترلی روی نتایج ندارد یا آن که محیط و شرایط از او سلب کنترل کرده اند. بدین ترتیب با عدم برآورده شدن نیاز بنیادین خودمختاری که طبق نظریه ی SDT یکی از نیازهای اصلی برای سلامت روان و بهزیستی است، حسادت پیش می آید. از طرفی از آن جایی که در حسادت سودمند، فرد خود را دارای کنترل و خودمختاری برای رسیدن به علائقش می بیند سلامت روانی و بهزیستی او بیشتر است. کودکی که با سبک تربیتی کنترل گر بزرگ شده است، به نوعی همواره با نوعی احساس عدم کنترل و به عبارت دیگر عدم برآورده شدن نیاز خودمختاری ش رشد کرده است، بدین ترتیب این فرد از کودکی مستعد پروراندن هیجان حسادت است. این مورد هم در پژوهش های آتی قابل بررسی است.

**نیاز به احساس ارتباط و تعلق،** در بررسی پژوهشی که ارتباط برآورده شدن "نیاز به صمیمیت- وابستگی و نیاز ارتباط" با "حسادت و خشونت غیر مستقیم" را تعیین می نمود، مشاهده شد که برای برآورده شدن نیاز ارتباط باید صمیمیت نیز در این ارتباط وجود داشته باشد، به همین جهت در صورتی که وجود نداشته باشد و یا کم باشد نمی تواند بهزیستی و رفتارهای مثبت را پیش بینی کند. به عبارتی می توان گفت که از آن جایی که در این پژوهش نیاز بنیادین افراد به ارتباط به درستی تامین نشده بود، حسادت ایجاد شده است. از آن جایی که پویایی انگیزشی ارتباط و تعلق دل بستگی است (دل بستگی تعیین می کند که ارتباط چطور باشد)؛ پس بررسی دل بستگی افراد حسود نیز می تواند در تعیین نوع دل بستگی آن ها و میزان برآورده شدن نیاز ارتباط شان نتایج مهمی را در پس داشته باشد. آیا افرادی با سبک دل بستگی های متفاوت، با میزان های متفاوت از برآورده شدن نیاز به ارتباط مستعد حسادت بیشتری هستند؟ سبک های دل بستگی متفاوت چه نوع حسادتی را می تواند پیش بینی کند؟ در نیاز صمیمیت - وابستگی برای هر یک از نیازها چه نوع دل بستگی در افراد وجود دارد و چه نقشی در حسادتی که توسط افراد ابراز شده بود می تواند داشته باشد؟ (در دل بستگی اجتنابی فرد از ارتباط دوری می کند و ارتباطاتش کم است؛ در دل بستگی دوسوگرا فرد ارتباط دارد اما در این ارتباط خشم و خصومتش بالا است. هم ارتباط دارد و هم ندارد؛ رابطه ی این نوع از دل بستگی ها با حسادت چیست؟)

**تبیینی برای Jealousy:** از آن جایی که در روابط عاطفی نوعی صمیمیت وجود دارد و لازمه ی صمیمیت در معرض خطر بودن<sup>۲</sup> است که فرد مقابل با این همه صمیمیت واقعی و خالصانه ی فرد چه می کند؛ می توان گفت در روابط عاشقانه فرد سوم با ویژگی های جذابیت می تواند نوعی تهدید برای نیاز به ارتباط فرد باشد؛ بنابراین احساس غیرت یا رشک به فرد سوم ایجاد می شود.

### انتقاد و بحث از دریچه ی نظریه ی دلسوزی نسبت به خود و مولفه های آن

طبق نظریه ی دلسوزی نسبت به خود (Self-Compassion) برای آن که فرد بتواند نسبت به خود و دیگران دلسوز باشد و در نهایت سلامت روانی بیشتری داشته باشد باید نسبت به خود مهربان باشد، خود را در مجموعه ی انسانی و با تمام اشتراکات با سایر انسان ها ببیند و شناخت هایش از خود بر اساس بهشپاری باشد. در این بخش سعی شده حسادت از منظر مولفه های دلسوزی نسبت به خود مورد بحث قرار گیرد.

**مهربانی نسبت به خود و حسادت،** برای این که فرد نسبت به خودش مهربان باشد؛ باید بتواند خودش را قضاوت نکند. از آن جایی که بیشتر حسادت ها در مقایسه های اجتماعی رخ می دهد و قضاوت مولفه ی حتمی مقایسه است؛ یکی از دلایل ایجاد حسادت می تواند نتیجه ای از این قضاوت ها باشد. فرد همواره در حال قضاوت کردن خود با خشونت است. کاستی های خودش را در مقایسه با برتری های دیگری قضاوت می کند؛ خودش را کم ارزش و حقیر می بیند (عزت نفس پایین)، بدین ترتیب نمی تواند نسبت به خودش مهربان باشد. چنین فردی نمی تواند نسبت به خود و دیگران دلسوز باشد. از طرفی خصومت و پرخاش در او بیشتر دیده می شود.

**اشتراکات انسانی و حسادت،** زمانی که فرد خودش را در دامنه ای از اشتراکات انسانی با دیگر انسان ها نمی بیند بیشتر دچار حسادت می شود. همه آدم ها لزوما حائز همه برتری ها و خوبی ها نیستند. فردی که چنین تبیینی ندارد؛ در موقع مقایسه های

1 Van de Ven, Zeelenberg, and Pieters, (2011)

2 Vulnerability



اجتماعی، در موضعی از انزوا و کاهش ارتباطات قرار می‌گیرد؛ صمیمیت و وابستگی اش کمتر می‌شود و همان‌طور که در پژوهش‌ها نشان داده شد، حسادت و خشونت‌های غیرمستقیم او بیشتر می‌شود.

تیبینی برای *Schadenfreude*: فرد به جای این که رنج دیگری را جز دامنه اشتراکات انسانی ببیند که خودش نیز ممکن است مبتلا شود، منحصر در آن فرد می‌بیند و به جای دلسوزی خوشحال می‌شود. در صورتی که سلامت روانی در این است که رنج را رتبه بندی نکند و بداند که ممکن است خودش هم دچار آن شکست یا ناراحتی شود.

**به‌شیاری و حسادت**، مقایسه‌های اجتماعی یک بخش بنیادین در ساخت شناخت انسان است. افراد از روی عادت و به صورت خودکار (موسویلر (۲۰۰۳)<sup>۱</sup>، کرکان و دیگران (۲۰۱۱)<sup>۲</sup>) در حال مقایسه کردن‌های اجتماعی هستند به همین دلیل حسادت یک تجربه ی همگانی و معمول بشر است (فوستر (۱۹۷۲)). یکی از مولفه‌ی لازم برای این که فرد بتواند دلسوز باشد در این است که شناخت‌هایش بر حسب به‌شیاری باشد و نه اینکه بخواهد مدام هویت یابی بیش از حد<sup>۳</sup> کند. یکی از پیامدهای مقایسه‌های اجتماعی ایجاد شناخت است. اگر فرد به جای شناخت درست از خود بر مبنای به‌شیاری مدام در حال هویت یابی بیش از حد باشد؛ می‌خواهد خودش را با دیگران یکی کند؛ بدین ترتیب با مشاهده‌ی تفاوت‌ها نمی‌تواند تصویر درستی از *Self* بسازد و به دیگری حسادت می‌کند. بدین ترتیب فرد به جای شناخت با استفاده از به‌شیاری که مولفه‌ی لازم برای دلسوزی و شفقت با خود است به شناخت با استفاده از هویت یابی زیاد می‌پردازد؛ در حقیقت به نوعی به دنبال تسلط است که می‌تواند تبعات مثبتی نداشته باشد. اما اگر در مقایسه‌های اجتماعی شناخت بر مبنای به‌شیاری رخ می‌دهد، می‌تواند موجب پیشرفت، شناخت بهتر از خود و حسادت کمتر شود.

پژوهش‌ها نشان دادند که افراد به کسانی حسادت می‌کنند که بیشتر شبیه آن‌ها هستند. در صورتی که اگر افراد نسبت به خود و دیگران دلسوز باشند، اتفاقاً باید بیشتر بتوانند نسبت به کسانی که به آن‌ها شبیه هستند (دارای اشتراکات بیشتر) دلسوزی کنند. اما این افراد به جای به‌شیاری در حال مقایسه و هویت یابی هستند.

تیبینی دیگر برای آن که افراد در حسادت بیش از حد به دنبال هویت یابی هستند در بی‌احساس شدن و به نوعی سنگ شدن<sup>۴</sup> (بی‌احساس شدن) آن‌ها است. در این فرایند، فضا برای فکر بازتابی از کار می‌افتد و فرد دیگر نمی‌تواند در مورد یک وضعیت فکر کند؛ بلکه آن وضعیت را بیشتر این‌طور تجربه می‌کند که در آن موقعیت گیر افتاده است یا با آن تعریف می‌شود. وجود جسمانیت در حسادت کمک می‌کند که توضیح دهیم چرا می‌تواند مانند یک مشکل لجوج و رام نشدنی احساس می‌شود هم برای فرد هم برای درمانگر. مشکلات به نظر می‌رسد برای تغییر کردن به شدت واقعی هستند تا اینکه احتمالی دیده شوند. این توضیح دقیقاً شبیه حالت هویت یابی بیش از حد به جای به‌شیاری است و فرد نمی‌تواند تصویر درستی از *Self* بسازد. فردی که خودش را مدام با شخصیت‌های رسانه‌ای هویت‌سازی و یکی می‌کند، در حقیقت در شناخت خودش دچار مشکل است و به جای به‌شیاری در حال هویت یابی بیش از حد است. بدین ترتیب فرد باید با به‌شیاری ارزش‌ها و اهداف را به دور از هیجانات حسادت و آرزو تنظیم کند تا رفتارهایی از وی سر بزند که بعداً پشیمانی به دنبال نداشته باشد.

بدین ترتیب می‌توان در پژوهش‌های آتی رابطه‌ی مولفه‌های مختلف دلسوزی با خود و حسادت را بررسی کرد.

#### انتقاد و بحث در مورد شباهت‌ها و تفاوت‌های تحسین و حسادت

دو بعد تمایلات انگیزشی مرتبط با تحسین، بعد وابستگی (تشویق کردن دیگران)، و یک بعد رقابت و برتری‌جویی<sup>۵</sup> (درونی کردن ارزش‌های دیگری، تقلید کردن از آن‌ها) فرض شده است. در واقع تحسین موجب تقلید و تمایل برای عملکردی شبیه دیگران می‌شود. بدین ترتیب میان حسادت سودمند (غبطه) و تحسین شباهت‌هایی دیده می‌شود. به نظر می‌رسد که در صورتی که افراد با دیگران از ارتباطات خوبی برخوردار باشند و بعد وابستگی به خوبی تأمین شده باشد، هنگامی که در موضع رقابت قرار می‌گیرند به جای حسادت فرد مقابل‌شان را تحسین می‌کنند یا آن‌که نهایتاً دچار حسادت سودمند و غبطه می‌شوند که آن نیز برای توسعه‌ی *Self* مفید است. تحسین موجب درونی کردن ارزش‌ها نیز می‌شود. همان‌طور که گفته شد، تحسین موجب ایجاد احساس ارتباط و وابستگی با دیگران می‌شود در تحسین و غبطه نوعی دلسوزی نسبت به خود وجود دارد. فرد به جای قضاوت خود، با خود مهربان است و برای توسعه

<sup>1</sup> Mussweiler (2003)

<sup>2</sup> Corcoran, Crusius, & Mussweiler (2011)

<sup>3</sup> Over Identification

<sup>4</sup> Concretization

<sup>5</sup> emulation

بهبود خویش تلاش می کند. خودش را در دامنه انسانی می بیند و نسبت به دیگران نیز مهربان است و شناخت درستی از خود دارد. حسادت سودمند موجب ایجاد احساس وابستگی با فرد برتر نمی شود در حالی که تحسین موجب وابستگی می شود. به این ترتیب تحسین نسبت به حسادت حتی از نوع سودمند می تواند پیامدهای روانی مثبت بیشتری داشته باشد.

### انتقاد و بحث در مورد بخش های دیگر مطالب ارائه شده

موارد دیگری که می تواند مورد بحث بیشتر قرار گیرند در زیر آورده شده است:

۱. خصومتی که در حسادت دیده می شود به عوامل مختلف بستگی دارد: اثبات خود، پاسخ سریع به اساس کم ارزشی و پستی، نتیجه ی طبیعی محرومیت به خصوص محرومیت ناعادلانه، محصول نحوه ی مواجهه افراد با شرمی که در کم ارزش بینی شان نشان می دهند. بدین ترتیب حسادت زمانی رخ می دهد که فرد دچار نوعی مشکل در عزت نفس است. به این ترتیب فرد از برتری دیگران رنج می برد و آرامش روانی ندارد. بدین ترتیب می توان رابطه ی عزت نفس (که مجدداً مشکلی در برآورده شدن سه نیاز بنیادین است) و حسادت (هر دو نوع حسادت) را بررسی نمود.
  ۲. ارتباط سلامت روانی (اضطراب، ترس، افسردگی و...) با حسادت با استفاده از شاخص اندازه گیری حسادت DES بررسی شده بود که می توان با توجه به ابداع ابزار جدید BeMaS که هر دو نوع حسادت را اندازه گیری می کند میزان سلامت روانی را در هر یک از حسادت های سودمند و بدخواهانه مورد ارزیابی قرار داد.
  ۳. در قسمت پژوهش های جدید، رابطه نیاز وابستگی - صمیمیت با حسادت و خشونت غیر مستقیم بررسی شد. از آن جایی که نیاز به پیوند جویی و صمیمیت، شدتش در جوامع مختلف بسیار متفاوت است می تواند نتایج متفاوتی بر حسادت و حتی نوع خشونت های غیر مستقیم داشته باشد. بررسی این پژوهش در فرهنگ های مختلف حائز اهمیت است. از طرفی، عکس هایی که ارائه شده است در دو فرهنگ می تواند دارای سوگیری هایی باشد. معانی متفاوتی می تواند برای فرد داشته باشند.
  - در این پژوهش معلوم نیست دقیقاً حسادت و خشونت غیر مستقیم به سمت چه کسی است؟ شریک عاطفی یا همکار یا... نوع حسادت معلوم نیست سودمند است یا بدخواهانه؟ باید این موارد نیز سنجیده شود؛ چرا که با شریک جنسی احتمالاً نیاز وابستگی - صمیمیت خیلی بیشتر هست. بدین ترتیب احتمال Jealousy و خشونت بیشتر است.
  ۴. نقش تکاملی حسادت: از آن جایی که حسادت همواره وجود داشته است (از زمان های و قایل!)، احتمالاً نقشی تکاملی نیز داشته است. حسادت منفی که خود آسیب رسان است؛ موجب کاهش ارتباطات و سلامت روانی فرد می شود؛ اما حسادت مثبت و سودمند که موجب افزایش و بهبود عملکرد فرد می شود می تواند در روانشناسی مثبت گرا جای خود را بیشتر باز کند.
  ۵. در پژوهش مربوط به تاثیر شخصیت های رسانه ای بر حسادت و انجام اعمال زیبایی می توان بررسی کرد که در فرد چقدر حسادت سودمند و چقدر حسادت بدخواهانه ایجاد شده است و کدامیک منجر به انگیزه چنین عملی شده است. هم چنین می توان بررسی کرد که در صورتی که در تلویزیون نشان داده شود که آن مدل در عمل زیبایی ش شکست خورده است و بخشی از زیبایی ش را از دست داده است، در این افراد با هر یک از این انواع حسادت شان چه احساسی ایجاد می شود؟ آیا از شکست او خوشحال می شوند؟ آیا باز هم تمایل به انجام اعمال زیبایی دارند؟ در حقیقت چقدر این انگیزش در آن ها قوی بوده است؟
  ۶. تفاوت های فرهنگی در بروز احساس خوشحالی از شکست دیگران قابل بررسی است. از طرفی چه زمانی فرد از شکست دیگری احساس دلسوزی می کند و چه زمانی خوشحال می شود؟ این نیز قابل بررسی است.
- همان طور که گفته شد رسانه های تصویری به خصوص تلویزیون در ایجاد حسادت نقش به سزایی دارند. در پژوهشی که روی Schadenfreude انجام شد، به جای آن که گزارش احوال افراد برای آزمودنی ها خوانده شود، می توان تصاویر و فیلمی از رویداد حسادت برانگیز و شکست دیگری را نمایش داد و سپس هیجانات ایجاد شده را اندازه گیری و بررسی کرد.
- بنابراین می توان حسادت را از منظر پژوهش های جدید به خصوص تئوری های خود تعین و دلسوزی نسبت به خود بیشتر توضیح داد و راهکارهایی برای مواجهه با آن و کاهش پیامدهای منفی آن تبیین کرد. هم چنین پژوهش هایی که در این راستا انجام شدند مورد بحث قرار گرفتند. به نظر می رسد که هنوز در حوزه ی حسادت به خصوص از دید روانشناسی مثبت گرا نیاز به پژوهش های بسیاری می باشد.

## جمع بندی

در این مقاله ابتدا به تعریف حسادت و انواع آن پرداخته شد. سپس دلایل ایجاد حسادت، ویژگیهای حسادت و پیامدهای روانی و رفتاری آن روی فرد مورد بررسی قرار گرفت. سپس آخرین پژوهش‌ها در زمینه حسادت معرفی و از منظرهای مختلف مورد نقد و بررسی قرار گرفتند. حسادت یک هیجان دردناک و ناخوشایند است که منجر به احساس پستی، خشونت و رنجش از اینکه ویژگی ای مورد دلخواه فرد است که در تصرف دیگران است می‌باشد. حسادت از هیجاناتی است که در اکثر فرهنگ‌ها دیده می‌شود. دلیل اهمیت شناخت حسادت، در خشونت است که منجر به رفتارهای پرخاشگرانه آن می‌شود. طبیعت خصومت‌آمیز حسادت در بسیاری از جرم و جنایت‌های عمومی و تعارض‌های درون گروهی دیده می‌شود. دو نوع حسادت وجود دارد. حسادت سودمند (غبطه) و حسادت کینه جوینه. امید برای موفقیت منجر به نوعی حسادت خوش بینانه و منجر به رفتارهای انگیزشی در جهت این استاندارد می‌شود. حسادت بیشتر نسبت به کسانی است که با آن‌ها شباهت‌هایی وجود دارد، بدون چنین شباهت‌ها، مقایسه‌های اجتماعی که منجر به حسادت شوند وجود نخواهند داشت. علاوه بر شباهت، موضوع مورد حسادت که فرد حسود به آن علاقه دارد مربوط به خود است. حسادت موجب ممانعت از تحسین می‌شود علاوه بر آن به ارتباط با همتایان هم آسیب می‌زند. پژوهش‌های اخیر با استفاده از شاخص DES نشان داده‌اند که حسادت با قدرانی‌های گرایشی همبستگی منفی دارد این نشان می‌دهد که فرد حسود چیزهای خوبی که در افراد و محیطش وجود دارد را تحسین نمی‌کند و قدردان آن‌ها نیست. در صورتی که قدردان بودن به طور مثبتی با بهزیستی همبستگی دارد. طبق نظریه‌ی دلسوزی نسبت به خود برای آن‌ها که فرد بتواند نسبت به خود و دیگران دلسوز باشد و در نهایت سلامت روانی بیشتری داشته باشد باید نسبت به خود مهربان باشد، خود را در مجموعه‌ی انسانی و با تمام اشتراکات با سایر انسان‌ها ببیند و شناخت‌هایش از خود بر اساس بهشیاری باشد.

## منابع

- Alicke, M. D., & Zell, E. (2008). *Upward social comparison and envy*. In R. H. Smith (Ed.), *Envy: Theory and research* (pp. 73–93). New York, NY: Oxford.
- Archer, J., & Webb, I. A. (2006). *The relation between scores on the Buss–Perry Aggression Questionnaire and aggressive acts, impulsiveness, competitiveness, dominance, and sexual jealousy*. *Aggressive Behavior*, 32, 464–473.
- Ashwin, M. (2005). *Cronos and his children: Envy and reparation*. *Unpublished manuscript*. Retrieved March 5, 2005, from <http://humannature.com/ashwin/index.html>
- Corcoran, K., Crusius, J., & Mussweiler, T. (2011). *Social comparison: Motives, standards, and mechanisms*. In D. Chadee (Ed.), *Theories in social psychology* (pp. 119–139). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Crusius, J., & Lange, J. (2014). *What catches the envious eye? How malicious and benign envy bias attention*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 55, 1–11. doi:10.1016/j.jesp.2014.05.007
- Crusius, J., & Mussweiler, T. (2012). *When people want what others have: The impulsive side of envious desire*. *Emotion*, 12, 142–153. Doi: 10.1037/a0023523.
- 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. Doi: 10.1177/0146167296229006
- Duffy, M. K., & Shaw, J. D. (2000). *The Salieri syndrome: Consequences of envy in groups*. *Small Group Research*, 31, 3–23.
- Elster, J. (1998). *Alchemies of the Mind: Rationality and the emotions*. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well- COMPREHENDING ENVY 61 being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *the psychology of gratitude*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Etchegoyen, R. H., & Nemas, C. R. (2003). *Salieri's dilemma: A counterpoint between envy and appreciation*. *International Journal of Psychoanalysis*, 84, 1–14.
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7, 117–140. Doi: 10.1177/001872675400700202
- Foster, G. M. (1972). *The anatomy of envy: A study in symbolic behavior*. *Current Anthropology*, 13, 165–202. Doi: 10.1086/201267.
- Gagné, M. (2003). *The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement*. *Motivation and Emotion*, 27, 199–223.

- Glick, P. (2002). *Sacrificial lambs dressed in wolves clothing: Envious prejudice, ideology, and the scapegoating of Jews*. In L. S. Newman & R. Erber (Eds.), *what social psychology can tell us about the Holocaust* (pp. 113–142). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Gonzalez, M. A., Rodriguez, A. F., & Calero, J. R. (1998). *Relationship between socioeconomic status and ischemic heart disease in cohort and case-control studies: 1960–1993*. *International Journal of Epidemiology* 27, 350–358.
- Gruder, C. L. (1971). *Determinants of social comparison choices*. *Journal of Experimental*
- Hawkins, N., Richards, P. S., Granley, H. M., & Stein, D. M. (2004). *The impact of exposure to the thin-ideal media image on women*. *Eating Disorders*, 12, 35–50. Doi: 10.1080/10640260490267751
- Hepper, E. G., Gramzow, R. H., & Sedikides, C. (2010). *Individual differences in self-enhancement and self-protection strategies: An integrative analysis*. *Journal of Personality*, 78, 781–814. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00633.x
- Hofer, J., Busch, H. (2011). *when the needs for affiliation and intimacy are frustrated: Envy and indirect Aggression among German and Cameroonian adults*, Elsevier Inc.
- Kim, S. H., Smith, R. H., & Brigham, N. L. (1998). *Effects of power imbalance and the presence of third parties on reactions to harm: Upward and downward revenge*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 353–361.
- Klein, M. (1958). *A study of Envy and gratitude*, the free press.
- Krayer, A., Ingledew, D. K., & Iphofen, R. (2008). *Social comparison and body image in adolescence: A grounded theory approach*. *Health Education Research*, 23, 892–903. doi:10.1093/her/cym076
- Lange, J. and Crusius, J. (2014). *Dispositional Envy Revisited: Unraveling the Motivational Dynamics of Benign and Malicious Envy Personality and Social Psychology*, the Society for Personality and Social Psychology, Inc Reprints and permissions: sage, Bulletin 1– 11.
- Leach, C. W., Spears, R., Branscombe, N. R., & Doosje, B. (2003). *Malicious pleasure: Schadenfreude at the suffering of another group*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 932–943.
- Manfred, F.R. Kets de Vries, *The Motivation Role of Envy: A Forgotten Factor in Management Theory*, *Psychological Bulletin* 2007, the American Psychological Association Vol. 133, No. 1, 46–64.
- Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, M. A. (2004). *Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories*. *Adolescence*, 39, 571–592.
- Mussweiler, T. (2003). *Comparison processes in social judgment: Mechanisms and consequences*. *Psychological Review*, 110, 472–489. doi:10.1037/0033-295X.110.3.472.
- Niels van de Ven (2015). *Envy and admiration: emotion and motivation following upward social comparison*, Department of Social Psychology, Tilburg University, Tilburg, The Netherlands COGNITION AND EMOTION.
- Parks, C. D., Rumble, A. C., & Posey, D. C. (2002). *The effects of envy on reciprocation in a social dilemma*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 509–520.
- Raynor, D. A., Pogue-Geile, M. F., Kamarek, T. W., McGaffery, J. M., & Manuck, S. B. (2002). *Covariation of psychosocial characteristics associated with cardiovascular disease: Genetic and environmental influences*. *Psychosomatic Medicine*, 64, 191–203.
- Robin, L. Nabi and Lauren Keblusek (2014). *Inspired by Hope, Motivated by Envy: Comparing the Effects of Discrete Emotions in the Process of Social Comparison to Media Figures*, *Media Psychology*, 17: 208–234, 2014.
- Roth, P. Lemma, A. (2008). *Envy and gratitude revisited*, London.
- San Anselmo, R. (2012). *Envy and gratitude revisited*, individuals, Groups and Organizations Publication details, including instructions for authors and subscription.
- Schaubroeck, J., & Lam, S. K. (2004). *Comparing lots before and after: Promotion rejectees' invidious reactions to promotees*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 94, 33–47.
- Schaubroeck, J., & Lam, S. S. K. (2004). *Comparing lots before and after: Promotion rejectees' invidious reactions to promotees*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 94, 33–47. doi:10.1016/j.obhdp.2004.01.001
- Schimmel, S. (1993). *Seven Deadly Sins*. New York: Bantam Doubleday.
- Smith, R. H. and Sung Hee, K. (2007). *Comprehending Envy*, the American Psychological Association, Vol. 133, No. 1, 46–64.
- Smith, R. H., Turner, T., Leach, C. W., Garonzik, R., Urch-Druskat, V., & Weston, C. M. (1996). *Envy and schadenfreude*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 158–168. *Social Psychology*, 7, 473–489. Doi: 10.1016/0022-1031(71)90010-2
- Thernstrom, M. (1998). *Halfway Heaven: Diary of a Harvard Murder*. New York: Doubleday.
- Tiggeman, M. (2006). *The role of media exposure in adolescent girls' body dissatisfaction and drive for thinness: Prospective results*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 523–541. doi:10.1521/jscp.2006.25.5.523
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). *Why envy outperforms admiration*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 784–795. Doi: 10.1177/0146167211400421
- Vecchio, R. P. (1997). *It's not easy being green: Jealousy and envy in the workplace*. In R. Vecchio (Ed.), *Leadership: Understanding the dynamics of power and influence in organizations* (pp. 542–562). Notre Dame, IN University of Notre Dame Press.
- Walcot, P. (1978). *Envy and the Greeks*. Warminster, United Kingdom: Aris & Phillips.
- Watkins, P. C. (2004). *Gratitude and subjective well-being*. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *the psychology of gratitude* (pp. 167–192). New York: Oxford University Press.

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). *When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 222–244.

Wilco W. van Dijk, Jaap W. Ouwerkerk, Sjoerd Goslinga, Myrke Nieweg, and Marcello Gallucci Vrije (2006), *When People Fall from Grace: Reconsidering the Role of Envy in Schadenfreude*, the American Psychological Association.

Zizzo, D. J., & Oswald, A. (2001). *Are people willing to pay to reduce others' incomes?* *Annales d'Economie et de Statistique*, July/December, 39–65.



شپرشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 رتال جامع علوم انسانی



شپوهنگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی