

# 當友誼出現第三者～完形諮商取向在青少年友誼嫉妒議題之運用

## When the Third One Jump into the Dyadic Friendship: Helping Teenagers to Deal with the Relational Jealousy by Gestalt Counseling Approach

李佳儒<sup>1</sup>  
Jia-Ru Li<sup>1</sup>

### 摘要

青少年的友誼關係裡，友誼關係嫉妒是常見的心理現象與人際困擾。當青少年發現自己有可能會失去在好友心目中獨特的地位時，常是相當驚慌、不安與痛苦的，而對友誼關係裡的競爭者也易產生嫉妒的心情。嫉妒是種正常的情緒，多數青少年在經驗與知覺嫉妒情緒後即會消退，但若嫉妒情緒太強烈或太頻繁的發生，不僅讓青少年感到憤怒與難受，也會影響青少年對友誼關係的信任以及繼續主動維繫友誼的意願，甚至出現傷人利己的行為。因而，本文嘗試以完形諮商取向理論為基礎，整理友誼關係嫉妒的定義與嫉妒情緒的特性，並由青少年發展階段的友誼認知特性、友誼信念以及個人特質等層面，來了解友誼嫉妒的發生與其反應出的潛在心理需求，進而探討如何運用完形諮商理論與技術於協助青少年面對和處理其友誼嫉妒課題。

**關鍵詞：**友誼關係嫉妒、完形諮商取向、青少年

### 壹、前言

在青少年時期，其核心的發展任務是自我認同，而在此時期，同儕關係在青少年心中的影響力急劇性的增加，漸次取代父母的位置，成為另一重要的情感依附對象（Wilkinson, 2010）。然而，在這個身心各方面都快速發展的階段，同儕關係的複雜度和變異性，也較兒童期來得具有挑戰。青少年在發展其人際關係時，常會參與人數較多的同儕團體

（Parker, Low, Walker, & Gamm, 2005），在這樣的同儕團體裡，青少年可以滿足其人際歸屬的情感需求，而當團體的兩人因細故有所爭執時，亦有其他友人可協助勸解（Simmons, 2002），青少年也能藉由觀摩與親身經驗，學習到不同的思維和處世態度，豐富其人際處事策略，有助於其人際關係的經營。

然而，友誼關係在提供支持的同時常也暗藏壓力。團體裡權力與社會地位的爭奪、情感需求與忠誠的競爭，以及友誼質量與相處時間的分配等，都會引

<sup>1</sup>新生醫護管理專科學校通識中心助理教授

通訊作者：李佳儒，（325）桃園市龍潭區中豐路高平段418號，E-mail：lijr2009@gmail.com

發部分青少年對於友誼關係的焦慮、嫉妒、背叛與失落等複雜感受（Parker et al., 2005）。有研究指出，有三分之一的青少年在一年間有至少失去一位朋友的經驗（Rubin, Wojslawowicz, Rose-Krasnor, Booth-LaForce, & Burgess, 2006），顯示青少年在同儕關係失落上的普遍性；而與擁有正常友誼關係的兒童相較，被同儕拒絕、忽略的兒童有更高的社交焦慮（Crick & Ladd, 1993），在面對友誼變動議題時的情緒反應可能更為強烈。

在校園實務現場裡，青少年的人際糾紛常為年輕學子求助於諮商中心的主要原因之一，顯示此議題強烈地影響學生的情緒與生活適應（Buhrmester, 1990）。但少有研究針對青少年人際嫉妒議題作討論，多半著重於愛情嫉妒經驗。然而，同儕嫉妒經驗有普遍性和獨特性，相似處在於同儕嫉妒經驗常發生在三人以上的同性同儕團體裡且常與關係獨占與關係對等期待有關，而獨特性則在於青少年個人對事件詮釋有其主觀性並常受其先前人際經驗影響。綜合上述研究，本文針對青少年的友誼關係嫉妒相關議題與完形諮商取向諮商觀點的相關策略進行探討。

## 貳、友誼關係嫉妒因素議題之探討與完形諮商取向觀點之融入

### 一、友誼關係嫉妒的定義與特性

嫉妒是由真實或潛在失去被愛的悲傷、自戀的傷害、對他者的憤怒、競爭衝動與自我批評等形成的情緒（Freud, 1959）。嫉妒情緒有其生存適應的功能，讓人敏感於外在的潛在威脅，特別是個體看重的關係或領域，促使個體盡

早採取積極捍衛的行動（Salovey, 1991）。基於嫉妒事件相關的生氣、難過、害怕等各情緒強度之間可互相預測且常連帶發生，嫉妒被認為是種混合情緒（Salovey, 1991）。學者認為，嫉妒採混合情緒的組成，有助於個體同時啟動多個內在機制，使此生存功能更具效率（DeSteno, Bartlett, Braverman, & Salovey, 2002; DeSteno, Dasgupta, Bartlett, & Cajdric, 2004）。實徵研究也指出，嫉妒可以發生在任何具有相當程度親密、承諾和依賴的關係裡，包括親子關係（Ellestad & Stets, 1998）或友誼關係（Guerrero, 1998）。

Parker等人（2005）進一步將友誼關係嫉妒定義為，觀察或知覺好友與另一朋友的關係，對自己與好友的友誼關係有實際或潛在威脅時，所引發的負向認知、情緒和行為。意即，友誼關係嫉妒涉及個人對於友誼關係未來可能變動的評估與想像，及其因而引發的感受與行為。如同Mathes、Adams和Davies（1985）所言，當青少年知覺到，好朋友與其他朋友的關係，緊密到可能威脅自己在友誼關係裡的地位，原先獨有的友誼關係被迫共享，以往友誼關係的相處長度和互動深度可能會降低時，而產生的憤怒、焦慮、難過等感受與相關的反應行為。而在引發友誼情緒的情境類型裡，曹中璋（1996）對大專生嫉妒經驗研究指出，友誼關係嫉妒引發的事件主要有兩種，分別為原好友轉而與他人較好，以及小團體中其他人較為要好。相較於愛情嫉妒常受多元性的事件所引發，友誼關係嫉妒的引發事件相對來說較為單純。

多數人在重視的友誼關係受到威脅時，普遍都會有類似焦慮、不安等複雜感覺，嫉妒作為一種內在推進力，促使個體積極採用多元策略解決問題與自我安撫，以適應此外界關係變動（曹中

璋, 1996; DeSteno et al., 2004)。而就完形諮商取向和情緒的觀點, 在多數情況裡, 個人在充份經驗與知覺嫉妒情緒後即會消退。然而, 有時嫉妒情緒並不被個人和其所處社會環境接受, 常被忽略或給予負向的責難, 或轉之對自己有所批評與懷疑, 反而強化嫉妒相關情緒的感受和行為。

高嫉妒傾向者常會面對許多社會適應的困難。研究發現, 高人際嫉妒的個體對關係往往較不滿意 (Utz & Beukeboom, 2011), 有較不適應的人際因應行為、較多情緒失調、憂鬱症狀與孤獨感 (Lavalley & Parker, 2009), 較易操弄人際關係來攻擊他人 (Leadbeater, Banister, Ellis, & Yeung, 2008), 這些都不利於個體的社會心理發展和社會適應, 也突顯認識和學習調適嫉妒情緒的重要性。

## 二、友誼關係嫉妒產生之相關因素

### (一) 認知能力發展的過渡期

就發展歷程來說, Selman和Schultz (1998) 認為, 個人最容易知覺到友誼關係嫉妒的高峰時期是在青少年早中期, 可能與這個階段特有的認知發展的特性有關。在兒童期的孩子, 對於對人際行為和潛在意圖的區辨和理解能力較低, 意即, 當好朋友主動去找另一朋友說話或活動時, 或是當好朋友和另一人分享秘密時, 個體不會意識到兩人關係的親近性可能會威脅自己與好朋友的關係, 除非新參與友人對兩人關係有直接和強烈的實質影響, 例如: 直接霸占好友的所有時間。因而, 相較青少年早中期, 兒童期孩子的嫉妒經驗和情緒表露強度較低。

在青少年早中期, 個人不僅了解人際行為背後的意圖, 也有更細緻的認知

評價歷程, 容易將好友對其他朋友親近的行為, 詮釋為好友可能是對自己不夠滿意或不甚在意, 因而, 此時期也是社交相關焦慮顯著升高的時期 (Weiss & Last, 2001)。在趙曉美 (2008) 針對國小老師的焦點團體訪談的研究裡發現, 小團體間互相排擠並引發嫉妒情緒, 是國小高年級兒童常見的情緒事件之一。顯示此議題對處於早期和中期發展階段的青少年來說格外的困擾。

而在青少年晚期, 當青少年認知發展更為成熟之後, 他們能採用更多元和較平衡的觀點, 理解到沒有任何單一關係可以滿足自己所有的需求 (Selman & Schultz, 1998), 在關係面臨疏遠的危機時, 較能平和與客觀地去看與接受此改變。

### (二) 僵化的友誼信念

友誼關係遠近深淺的變化, 實際上存在於每日的生活當中, 然而, 這樣的變化對於某些人來說, 顯得份外的難以忍受。學者認為, 如果個人內在的愉悅感會輕易地受到外在事件變化的牽動和影響, 那人際關係的波動與潛在期待的失落就容易造成個人內在的壓力 (Martin & Tesser, 1996; McIntosh, Martin, & Jones, 1997), 進一步來說, 個人若僵硬地相信只有特定某位好友可以滿足其友誼需求, 其他人無法替代時, 他們可能會理想化和放大好友存在的重要性, 並會忽略結交其他友人的可能性 (Lavalley & Parker, 2009), 因而, 當好友與他人較為友好時, 個人會知覺到高度的威脅, 以及相當高程度的嫉妒感。

而就完形諮商取向的觀點, 當個體過於單一且執著於某認知信念時, 會干擾其對內在需要與外在資源的覺察, 而妨礙其採取適當的行動來滿足個人需要。而僵化的信念可能來自於外界灌輸

或個人觀察（內攝，introjection），或是被長久懸置而未真正滿足的需求所強化（例：被肯定），讓個人主觀感受上有強烈需要緊握此信念的必要性。

### （三）社會比較與低自尊

嫉妒雖然是來自於社會性關係的碰撞與移動，但往往與自我概念的穩定度有關。自我概念常是由重要關係他人的回饋和關注所形塑的，當個體知覺到與好友的重要關係受到另一朋友的威脅時，無論這種威脅是真實的或僅是其主觀懷疑的，在心裡上都會面臨可能失去部分自我認同的危機（Tov-Ruach, 1980; Volling, McElwain, & Miller, 2002）；再者，由於嫉妒的社會人際本質為三角關係，因而，當對於好友的關係承諾感到高度不確定時，在控制需求的趨使下，個體會迫切地關注另一友人，以直接或間接的方式收集資料，例如：直接詢問、多方打聽、觀察好友或特意試探好友（Carson & Cupach, 2000; Pfeiffer & Wong, 1989）；此外，青少年也可能將自己與友誼威脅者進行社會比較，以評估自己在此關係裡的競爭優勢與劣勢（Sharpsteen, 1995）。而這些歷程都嚴峻地考驗青少年的自我概念。

如果青少年的自我認同來源，絕大部分是來自於外在評價，外在關係的變動，就會引發其內在更為強烈的羞愧和難堪感。此外，具有較低自尊、低自信以及長期情緒不安全感等現象的青少年，其注意力、知覺和評估常會有失真和扭曲的現象，他們會過度敏感或解讀人際線索、傾向於給予自己較差的評價，並預期好友必然會選擇與他人友好而拒絕自己（DeSteno, Valdesolo, & Bartlett, 2006; DeSteno & Salovey, 1996），使得這個狀況更是雪上加霜。在實徵研究裡，自尊與關係嫉妒被證實

有中等程度的相關（DeSteno et al., 2006; Parker et al., 2005）。意即，低自尊的青少年易傾向有較強烈的關係嫉妒感受，而這讓他們有更高的機會採取不適當的因應策略，反而破壞其人際關係。

就完形諮商取向的觀點，如青少年在人際互動裡的回饋常是與其知覺感受不一致的，重要他人過於貶抑或過於吹捧，都會扭曲其對自我的認識，形成「虛假我」（the phony）（Perls, 1969），而與「虛假我」不一致的知覺會被抑制，干擾其對真實經驗的覺察。而當此「虛假我」的形象被強烈的外在事件挑戰或是潛藏「缺陷我」的情緒基模被激發（Greenberg & Watson, 2005），會引發個人較複雜深層的情緒內涵（如羞恥、不甘心等）、與事件不對等的情緒強度（如：暴怒、驚慌等）與相關聯的未完成需求，並以逃避覺察的因應模式來適應環境（例如：懼學、攻擊行為）。

承上可知，青少年身處於認知逐漸發展但未臻至成熟，與自我認同變動劇烈的時期，而此階段，青少年間的友誼關係也日趨複雜，更易面對到友誼關係嫉妒的課題。青少年若在其生活經驗裡，因種種因素而內攝較僵化的人際信念，或存有長久未完成的需求與不真實的自我認識，較易產生強烈且複雜的破壞性情緒、干擾或扭曲其對環境與自我內在的覺察，進而有困難啟動相關的資源來做彈性因應。

## 參、青少年友誼關係嫉妒議題的諮商與輔導策略

青少年友誼關係嫉妒情緒主要來自於面對關係不確定性的友誼關係，多來自於真實的人際事件，常伴隨的是原友誼關係的失落，以及接續而來的同儕關係改組和適應。完形諮商取向看重的

是，個體在與外界的互動中，是否能對自我內在的狀態、需要和情緒以及外在環境的現況有清明的覺察，以期能啟動自發性的歷程來因應此關係變動的歷程。本文底下即針對青少年友誼關係嫉妒，嘗試以完形諮商取向整理相關的諮商處遇策略。

## 一、肯定當事人的需要與動機，理解其整體行為樣態

友誼嫉妒較會發生於情感涉入成份較高的關係裡，當事人往往相當看重此份關係，並投入與付出許多的時間和心力，這常讓父母、師長或其他朋友難以理解，當事人常得到「不要想太多」的勸導，陷入孤單的處境裡。因而，友誼關係的發展與經過是值得被注意的，而珍惜和看重此份關係的心意是需要被認可和理解的。當事人的付出與情感得到了承接與照見，會有更高的意願探索自己對於友誼關係的期待、想望，以及這些期待所反應的內在需要。

而與強烈嫉妒情緒相牽連的，常是當事人不安與低落的自我概念，而藉由肯定當事人的需要，探索其理想化的友誼關係期待，有助於初步地提升其自我支持的力量，亦有助於與當事人建立合作關係，以進一步澄清和探討其在面對友誼關係遭受威脅時的人際行為反應模式。當事人可能採取的行為反應包括：言語攻擊好友和另一朋友、干擾好友和另一朋友的關係、轉而與其他朋友要好以茲報復、尋求其他同儕的支持、勉強接受現有的關係、從事其他事轉移注意力、由關係裡退縮迴避、隱藏情緒等（White & Mullen, 1989）。而這些策略乃鑲嵌於其整體的生命經驗裡，需在當事人的生活經驗脈絡裡了解其整體性的情緒——認知——行為樣態。

完形諮商取向關注的是整體觀（holism），其認為個人的經驗是有組織、統整的整體，我們不可能在脫離當事人的經驗脈絡下而能真切地理解當事人（Perls, 1973）。透過諮商師對當事人各種自我安頓之經驗樣態的理解，能接觸與連結當事人不被看見的掙扎與痛楚，進而促進當事人對自己內在世界的理解與看見。

## 二、協助當事人覺察、回歸與照顧當下自我的狀態

因友誼嫉妒議題而求助的當事人，常處被焦慮、憤怒和略帶無力的情緒裡，會花大量的晤談時間在說明一系列人際關係裡的表面事件與內在動力，其注意力與思考常是被外界訊息（outer zones）與中界（inner zones）的思考所占據，鮮少關注自己。特別是，如果當事人處於焦慮的狀態裡，容易反覆地交待詳述細節，並在過程裡多次重新經驗並放大負向情緒（Rose, Carlson, & Waller, 2007）。所以諮商師在理解當事人的問題樣貌後，也需要注意和避免讓當事人用同樣的模式強化其情緒經驗。

在完形諮商取向裡，諮商師除了透過摘述與同理等技術，讓當事人知覺自己的苦惱和擔憂是被了解和承接的，澄清自己在情緒反應背後的價值和需要，也會適時提醒和引導當事人覺察內在身心的訊息，讓當事人能將注意力回到此時此刻。例如：在你談到好朋友去找另一同學說話時，我看你的雙肩都聳了起來，呼吸好像也變快了。藉由對身體的觀察與注意，讓當事人的心思能由人際事件（外界）轉移到身心訊息（內界），並讓中界暫停（認知）；也能讓當事人稍微由嫉妒情緒事件轉移（固著的形），練習移動到知覺與察覺整體自

我的感受（背景），促進其對自我的關注。當注意力由外界問題轉到內界後，當事人常會知覺到身體的不適與難受，諮商師可用關懷與邀請的態度，詢問當事人是否想為自己的難受作些事情，例如調整呼吸或坐姿、舒展肢體或是按摩僵硬的地方，而多數當事人都會自發性的想到一些方式照顧自己。這可作為一個迷你且核心的完形實驗，由覺察需求、動員和消退的過程，促發當事人的主動性和強化其主控感，讓當事人由對問題看似無力的處境暫時性離開。

### 三、引導當事人完成其經驗循環

在完形諮商取向的工作裡，當事人每個時刻的表情、動作與情緒都是其內在狀態的外顯指標，讓諮商師得以跟隨和貼近當事人的心理狀態及其變化，因而，對這些非語言線索的觀察與辨識顯得格外的重要。而完形諮商的核心目標在於拓展當事人的知覺，化解覺察循環所到的干擾，讓當事人能自發性地完形其經驗循環，而每次任務則依當下判斷而有所不同，例如：增加當事人的自我支持、促進當事人與其情緒的接觸、情緒與需求的澄清與分辨，情緒和認知的轉化、行動實驗等。

此外，嫉妒是種混合情緒，而其混亂糾結的性質常讓當事人難以彈性的自我調適，不易完成其經驗循環。Shaver、Schwartz、Kirson和O'Connor（1987）主張嫉妒是生氣的次分類，用以捍衛外在的威脅。而在曹中璋（1996）對友誼關係嫉妒經驗的訪談裡也發現，生氣是受訪者較共通的相關情緒，而其他情緒（例如：難過、害怕、自卑、委屈、痛苦、心酸等）則相當具有個別性，視其關注焦點而有所不同。完形諮商師的精

神是與整體的個人工作，且重視和跟隨當事人每個當下的狀態，因而，情緒並非其惟一主軸且較不鼓勵過早或過多的個案概念化。而對於非語言訊息的處理，也以觀察、如實回應與簡要同理為主，讓當事人以自己的方式來接受和理解其所忽略的自我訊息，進而轉化或洞察，但這也讓許多人不易了解和學習。基於此，筆者嘗試就個人實務工作經驗作整理，提供情緒行為辨識的經驗與潛在工作方向的可能性。

#### （一）過於關注威脅者的行為

如果當事人的憤怒情緒或抱怨主訴多數針對外來友人的競奪行為，當事人可能刻意地忽略或逃避好友的自主意願，以維持對好友忠誠與自我人際重要性的理想並迴避可能的衝突，在情緒上可能有壓抑對好友的不滿和憤怒。是以，適度地協助當事人覺察自己對好友所壓抑的不滿，以及對關係破壞的擔心，有助於將焦點回到當事人與好友之間的互動議題。另一種可能是當事人對於競奪行為的投射，對當事人來說，競奪行為是不應該、不被允許和違反人際規則的，這可能與當事人的內射信念有關，例如：在不與他人需求衝突的狀況下來滿足自我需求，而其當事人的生活裡，強勢、爭取等特質傾向可能是被壓抑的。因而，深入討論當事人內射的人際信念與處理未完成事件，能協助整合自己這部分的特質，進而能較中立地看待他人為自己需求發聲的行為。

#### （二）當事人混雜著憤怒、害怕情緒與迴避行為

如果當事人是憤怒與害怕混合的情緒，並有著迴避、退縮等行為，例如：曠課、懼學等。探討當事人的恐懼像是個選擇，有些人會害怕好友不喜歡自己，甚至是連結到先前人際排擠的經驗；有些人

是對潛在關係衝突感到焦慮；有些人較為依賴關係因而對關係失落感到不知所措。如果是關於先前人際排擠經驗的促發，在短期的會談裡，可以先協助當事人對現在的人際關係與過去經驗的差異作區辨，在較長期的會談裡，則可就過去的經驗作進一步處理。而對於關係衝突或關係失落的焦慮與擔憂，則常與問題解決能力有關，諮商師可就當事人實際的狀態討論如何因應的方式。

### （三）當事人混雜著憤怒與受傷的感受

如果當事人的憤怒強度並未隨著敘說而降低，並有痛苦的神情，意味著當事人有受傷的感覺，這可能來自於知覺被好友因他人而冷淡自己的行為受到打擊。就一般的情形來說，友誼對個人自我的衝擊和威脅程度是低於感情關係裡的背叛事件，如果當事人有這樣的反應，較常是勾起其成長經驗裡與重要他人的未完成事件，像是被遺棄、不如他人等感受。這時，當事人與好友的關係就比較不是工作的重點，而是當事人與重要他人的關係。而其他的情緒，例如：委屈常來自於被虧待感以及對等互惠的需求；低落、難過可能與對好友的失望、關係失落議題或是有與自我懷疑的無力感有關。

透過呈顯與回饋當事人於當下關係裡的潛在議題，促使當事人開展與聯結其個人相關的經驗，或是探索其內在的價值和預設，從而得以深化此議題以及促進當事人對自己的認識。

## 四、多元看待自我與他人的需求與限制，調整關係位置

當事人在充份覺察個人經驗或區辨目前經驗與過往經驗的差異後，較能接受此友誼關係所帶來的不確定性與失

落，透過對自身情緒經驗的接觸與消退，較能清明地看待自我與他人的需求和限制，並在認同、接納自我經驗的狀態下，發揮個人力量，思考照顧自我需要的多元可能性。在此階段，較能就真實的人際事件作討論，包括當事人觀察到的人際嫉妒線索和推論是否符合現實，當事人與好友長期以來的互動模式與潛在問題，嫉妒因應行為的結果是否真能回應自我需求，以及此關係變動是否會牽涉到其他相關友誼等議題，進而討論解決策略。而不管是與好友開誠佈公的討論，或是尋求其他人際關係的建立，亦或是降低個人對友誼的期待留在小團體裡，開始能在當事人的心中成為選項，隨情境脈絡而作出不同的判斷和選擇。

## 肆、結論

友誼關係嫉妒雖不若情愛嫉妒般地強烈，但同儕嫉妒經驗往往更具普及性；在實務經驗裡，同儕嫉妒經驗的知覺與轉化，常是青少年由自我中心的心理狀態轉至發展多元主體性觀點的重要開端，若能對此經驗有充份的探索與處理，將危機轉變為契機。而透過完形諮商取向觀點的融入，得以貼近青少年主觀的人際經驗脈絡與情緒感受，透過其關注焦點、情緒表現、非語言線索與肢體反應等特性，層次性地開展與知覺其潛在的心理需要與固有經驗對當下經驗覺察的干擾，進而促發內在調整，有助於青少年發展彈性的人我界限與增進其自我成長。

## 參考文獻

趙曉美 (2008)。國小高年級兒童在校情緒表現與教師介入策略之研究——教師觀

- 點。教育心理學報，41（2），4052-425。  
曹中璋（1996）。大專學生嫉妒心理之分析。本土心理學研究，5，72-112。
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101-11.
- Carson, C. L., & Cupach, W. R. (2000). Fueling the flames of the green eyed monster: The role of ruminative thought in reaction to romantic jealousy. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 64(3), 308-329.
- Crick, N. R., & Ladd, G. W. (1993). Children's perceptions of their peer experiences: Attributions, loneliness, social anxiety, and social avoidance. *Developmental psychology*, 29(2), 244-254.
- DeSteno, D., Bartlett, M. Y., Braverman, J., & Salovey, P. (2002). Sex differences in jealousy: Evolutionary mechanism or artifact of measurement? *Journal of personality and social psychology*, 83(5), 1103-1116.
- DeSteno, D., Dasgupta, N., Bartlett, M. Y., & Cajdric, A. (2004). Prejudice From Thin Air The Effect of Emotion on Automatic Intergroup Attitudes. *Psychological Science*, 15(5), 319-324.
- DeSteno, D., Valdesolo, P., & Bartlett, M. Y. (2006). Jealousy and the threatened self: getting to the heart of the green-eyed monster. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 626-641.
- 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(9), 920-932.
- Ellestad, J., & Stets, J. E. (1998). Jealousy and parenting: Predicting emotions from identity theory. *Sociological Perspectives*, 41(3), 639-668.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Perls, F. S. (1973). *The Gestalt Approach and Eyewitness to Therapy*. Palo Alto, California Science and Behavior Books.
- Freud, S. (1959). Some neurotic mechanisms in jealousy, paranoia and homosexuality. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol.18). New York: Norton.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2005). *Emotion-focused Therapy for Depression*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Guerrero, L. K. (1998). Attachment style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 5(3), 273-291.
- Lavallee, K. L., & Parker, J. G. (2009). The role of inflexible friendship beliefs, rumination, and low self-worth in early adolescents' friendship jealousy and adjustment. *Journal of abnormal child psychology*, 37(6), 873-885.
- Leadbeater, B. J., Banister, E. M., Ellis, W. E., & Yeung, R. (2008). Victimization and relational aggression in adolescent romantic relationships: The influence of parental and peer behaviors, and individual adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(3), 359-372.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in social cognition*, 9, 1-47.
- Mathes, E. W., Adams, H. E., & Davies, R. M. (1985). Jealousy: loss of relationship

- rewards, loss of self-esteem, depression, anxiety, and anger. *Journal of personality and social psychology*, 48(6), 1552-1561.
- McIntosh, W. D., Martin, L. L., & Jones, J. B. (1997). Goal beliefs, life events, and the malleability of people's judgment of their happiness. *Journal of Social Behavior and Personality and Individual Differences*, 12, 567-575.
- Parker, J. G., Low, C. M., Walker, A. R., & Gamm, B. K. (2005). Friendship jealousy in young adolescents: individual differences and links to sex, self-esteem, aggression, and social adjustment. *Developmental psychology*, 41(1), 235-250.
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 181-196.
- Rose, A. J., Carlson, W., & Waller, E. M. (2007). Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. *Developmental psychology*, 43(4), 1019-1031.
- Rubin, K. H., Wojslawowicz, J. C., Rose-Krasnor, L., Booth-LaForce, C., & Burgess, K. B. (2006). The best friendships of shy/withdrawn children: Prevalence, stability, and relationship quality. *Journal of abnormal child psychology*, 34(2), 139-153.
- Salovey, P. (1991). *The psychology of jealousy and envy*. New York: Guilford Press.
- Selman, R. L., & Schultz, L. H. (1998). *Making a friend in youth: Developmental theory and pair therapy*. Chicago: Transaction Publishers.
- Sharpsteen, D. J. (1995). The effects of relationship and self-esteem threat on the likelihood of romantic jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, (12), 89-101.
- Simmons, R. (2002). *Odd girl out: The hidden culture of aggression in girls*. New York: Harcourt.
- Tov-Ruach, L. (1980). Jealousy, attention and loss. In A. O. Rorty (Ed.), *Explaining Emotions*. Univ of California Pr. (pp.465-488). Berkeley and Los Angeles, CA: University of California Press.
- Utz, S., & 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(4), 511-527.
- Volling, B. L., McElwain, N. L., & Miller, A. L. (2002). Emotion regulation in context: The jealousy complex between young siblings and its relations with child and family characteristics. *Child development*, 73(2), 581-600.
- Weiss, D., & Last, C. (2001). Developmental variations in the prevalence and manifestation of anxiety disorders. *The developmental psychopathology of anxiety*, 1, 27-42.
- White, G. L., & Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies*. New York: Guilford Press.
- Wilkinson, R. B. (2010). Best friend attachment versus peer attachment in the prediction of adolescent psychological adjustment. *Journal of adolescence*, 33(5), 709-717.