Pražská vysoká škola psychosociálních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024 **BEÁTA LEX**

Pražská vysoká škola psychosociálních studií, s.r.o.

Psychologické aspekty závisti: Vyvolávající činitelé, vnitřní a vnější projevy, důsledky

Beáta Lex

Psychologie (Bc.)

Vedoucí práce: doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.

Praha 2024

Prague College of Psychosocial Studies, s.r.o.

Psychological aspects of envy: provoking factors, internal and external manifestations, consequences

Beáta Lex

Psychology (Bc.)

The Bachelor Thesis Supervisor: doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.

Prague 2024

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne ..... Podpis ……

Poděkování:

S upřímným uznáním bych chtěla vyjádřit svoje poděkování doc. PhDr. Karlovi Balcarovi, CSc. za jeho cenné rady a odborné připomínky během procesu vedení mé bakalářské práce.

ANOTACE

Bakalářská práce se zaměřuje na porozumění psychologické povaze závisti, jejích projevům a důsledkům na osobní úrovni jedince a v kontextu mezilidských vztahů. Praktická část popisuje provedenou studii, ve které byl použit Dotazník sebepojetí 36 (DOS-36) a dotazník Benign and Malicious Envy Scale. Cílem výzkumu bylo testovat stanovené hypotézy mezi studenty ve věkové kategorii 18 až 20 let. Výzkum je zaměřen na prozkoumání souvislosti mezi sebepojetím jedince a mírou prožívání závisti, a na identifikaci genderových rozdílů v projevech závisti.

Klíčová slova:

Závist

Sebepojetí

Hodnoty

Porovnávání se

Nápodoba

Projevy závisti

Důsledky závisti

ABSTRACT

The bachelor thesis focuses on understanding the psychological nature of envy, its manifestations, and consequences on the personal level of an individual and in the context of interpersonal relationships. The practical part describes the conducted study, in which the Self-Concept Questionnaire 36 (DOS-36) and the Benign and Malicious Envy Scale questionnaire were used. The aim of the research was to test the set hypotheses among students in the age category of 18 to 20 years. The research is aimed at exploring the relationship between an individual's self-concept and the degree of envy experienced, and at identifying gender differences in the manifestations of envy.

Key words:

Envy

Self-concept

Values

Social comparison

Imitation

Manifestations of Envy

Consequences of Envy

Obsah

ANOTACE 6
ÚVOD 8
TEORETICKÁ ČÁST 10
1 PSYCHOLOGICKÁ POVAHA ZÁVISTI 10
1.1 VYBRANÉ DEFINICE ZÁVISTI 11
1.2 PROJEVY ZÁVISTI V PROŽÍVÁNÍ 13
1.3 PROJEVY ZÁVISTI V JEDNÁNÍ 16
2 OSOBNÍ A VZTAHOVÉ ÚČINKY ZÁVISTI 20
2.1 DŮSLEDKY PROŽÍVANÉ ZÁVISTI PRO OSOBNOST JEDINCE 23
2.2 DŮSLEDKY PROJEVOVANÉ ZÁVISTI PRO VZTAHY JEDINCE S DRUHÝMI LIDMI 27
VÝZKUMNÁ ČÁST 30
3 CÍLE A POVAHA VÝZKUMU 30
3.1 VYVOZENÍ A FORMULACE HYPOTÉZ 30
3.2 VÝBĚR A SKLADBA VÝZKUMNÉHO SOUBORU 30
3.3 METODA ZÍSKÁVÁNÍ VÝZKUMNÝCH DAT 30
3.4 SITUACE TESTOVÁNÍ A ETIKA ZKOUMÁNÍ 31
4 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT 32
4.1 STATISTICKÁ ANALÝZA DAT 32
4.2 ZÍSKANÉ VÝSLEDKY K OVĚŘOVANÝM HYPOTÉZÁM 32
5 DISKUSE K PLATNOSTI VYVOZOVANÝCH POZNATKŮ 37
5.1 METODOLOGICKÉ MOŽNOSTI A MEZE PROVEDENÉHO VÝZKUMU 39
5.2 ZÍSKANÉ VÝSLEDKY V KONFRONTACI S TEORETICKÝMI PŘEDPOKLADY A JINÝMI VÝZKUMNÝMI POZNATKY 40
6 SOUHRN 41
Seznam literatury 43
PŘÍLOHY ..... *I*
EVIDENČNÍ LIST KNIHOVNY 54

ÚVOD

Závist, přestože patří mezi běžné lidské emoce, zůstává tématem, které se vyhýbá veřejné debatě. Je to emoce, která je obvykle provázená intenzivními a složitými psychologickými reakcemi. Zároveň je tento sociální jev často stigmatizován a tabuizován.

Toto téma jsem si zvolila pro svou bakalářskou práci z několika důvodů. Prvním z nich je poměrně častý výskyt závisti ve společnosti a současně omezený prostor pro její otevřenou diskuzi. Závist se vyskytuje v různých kontextech. Jedná se například o pracovní prostředí, vztahy mezi vrstevníky, sociální média, nebo dokonce rodinné vztahy. I přesto, že závist ovlivňuje naše rozhodování, sebekontrolu a vztahy s druhými, málokdy se jí dostává pozornosti, kterou by si zasloužila.

Druhým klíčovým faktorem, který mě motivoval k výběru tohoto tématu, byla absence exaktního zkoumání závisti v rámci psychologické vědy. Zdá se, že i přes význam této emoce pro naše každodenní interakce a psychické zdraví je závist tématem, které je ve vědeckém kontextu podceňováno.

Tato bakalářská práce se zabývá psychologickými aspekty závisti, s důrazem na její vyvolávající činitele, vnitřní a vnější projevy a důsledky. Zkoumá, co způsobuje, že cítíme závist a jak tato emoce ovlivňuje naše myšlení a chování. Práce se pokouší poskytnout komplexní pohled na závist. Pro dosažení tohoto cíle budu zkoumat různé prameny, které se závistí zabývaly či zabývají a poskytnu tak přehled o stávajícím stavu výzkumu v této oblasti.

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na komplexní zkoumání závisti. Předkládám definici závisti z pohledu vybraných filosofů a psychologů. Následně se podrobněji věnuji příčinám vzniku závisti. Závist studuji jak v rámci jejích vnitřních projevů, které ovlivňují emocionální stav jedince, tak ve vnějších projevech, které jsou patrné v mezilidských interakcích a chování. Dále se v práci soustředím na důsledky závisti na jedince a dopady závisti na sociální vztahy. V práci se zabývám tím, jak se závist projevuje a vyskytuje v různých situacích a sociálních kontextech. Jedním z klíčových aspektů mé práce je prozkoumání vztahu mezi závistí a nízkou sebeúctou. Tento vztah je hlouběji zkoumán prostřednictvím kvantitativního výzkumu, což umožňuje získat objektivní data a poskytuje hlubší porozumění tomuto fenoménu.

Věřím, že studium závisti může přispět k posílení našich mezilidských vztahů a zvýšení povědomí o komplexnosti lidské psychiky. Cílem práce je hlubší porozumění závisti jako

celku, jejím příčinám, projevům a důsledkům.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOLOGICKÁ POVAHA ZÁVISTI

V psychologii se závist se definuje jako negativní emoce nespokojenosti a resentimentu, která je vyvolána touhou po majetku, vlastnostech, kvalitách nebo úspěších jiné osoby (APA Dictionary of Psychology, n.d.). Závist je komplexní emocionální stav, který je způsoben porovnáním se s jinými a vnímáním jejich předností nebo úspěchů jako něčeho, co jedinci chybí a co si přeje pro sebe.

Emoce plní dvě společné role najednou. Mají roli orientační ke zpracování informací a roli dynamickou, která pobízí k akci. Pro psychologické studium emocí je klíčové studovat vztah emoční zkušenosti k jejím situačním podmínkám v externím prostředí a/nebo vnitřnímu stavu mysli a těla. Také jejich projevy v cíleném chování a ve fyziologické reakci jedince (Balcar, 2011).

Závist řadíme do interpersonálních emocí. Tato emoce hraje klíčovou roli v lidských sociálních vztazích. Je často spojena s citem méněcennosti, zlosti, nebo touhou vlastnit co má druhý (Kast, 2016).

Závist je sice často vnímána negativně, ale může být také motivující silou pro osobní růst a zlepšení. Porozumění psychologické povaze závisti je klíčem k jejímu efektivnímu zvládání a k rozvíjení zdravějších sociálních vztahů (Smith, 2008).

Z pohledu psychoanalýzy je známá definice Melanie Kleinové, která definovala závist jako "zlostný prožitek člověka, že někdo jiný má něco žádoucího a těší se z toho, závistivý impuls znamená buď vzít mu to nebo mu to zkazit" (Klein & Trust, 1957).

Slovo „závist" pochází z latinského invidia, což znamená „neschopnost vidět" nebo „dívat se zlým úmyslem". Naši závist téměř nikdy nepřiznáváme, často ani sami sobě (Burton, 2014).

Na rozdíl od žárlivosti, se kterou má určité podobnosti a se kterou je často zaměňována, závist se týká pouze dvou jedinců – závidící osoby a osoby, které je záviděno, zatímco žárlivost vždy zahrnuje trojici osob (APA Dictionary of Psychology, n.d.).

1.1 VYBRANÉ DEFINICE ZÁVISTI

Závistí se zabývali před vznikem psychologie jako vědy i filosofové v rámci etiky, gnozeologie či jiných disciplín. Starověký řecký filosof Aristotelés ji popisoval jako bolest způsobenou štěstím nebo úspěchem druhých. Závist je podle Aristotela úzce spojena s napodobováním nebo soutěží (Cope, E. M., 1877).

Tomáš Akvinský, středověký křesťanský filosof a teolog, závist považoval za hřích. Akvinský analyzuje závist jako hřích a zkoumá ji v kontextu sedmi hlavních smrtelných hříchů. Jeho pojednání o závisti je součástí širší diskuse o ctnostech a neřestech a jejich vlivu na lidský život a duchovní rozvoj (Aquinas, T., 2016).

Filosof z období osvícenství Baruch Spinoza závist viděl jako negativní emoci, která vychází z nesprávného pochopení přírody a lidské existence. Závist zkoumal v kontextu různých citů a emocí, které ovlivňují lidskou schopnost žít podle rozumu a dosáhnout skutečného štěstí a svobodného života (Spinoza, B. D., 2017).

Dánský filosof Søren Kierkegaard zdůrazňoval, že závist může vznikat z porovnávání se s ostatními, což vede k neklidu a nespokojenosti s vlastním životem. Podle jeho názoru závist pramení z prožitku neúplnosti a neschopnosti dosáhnout vlastní identity nebo smyslu v životě. Kierkegaard zdůrazňoval, že závist je formou sebelítosti a je překážkou k osobnímu rozvoji a autentickému životu. Upozorňoval na nebezpečí, že závist může člověka pohltit a ovládnout, což brání autentickému životu. Kierkegaard zdůrazňoval důležitost osobní odpovědnosti a jedinečnosti. Radil lidem, aby se soustředili na svůj život a hledali smysl a hodnotu ve vlastních rozhodnutích, místo toho, aby neustále porovnávali sebe s ostatními. Kierkegaard věřil, že překonání závisti a jiných negativních emocí je nezbytné pro dosažení skutečného poznání sebe sama a žití smysluplného života (Kierkegaard, 2009).

Německý filosof 19. století Friedrich Nietzsche viděl závist jako hnací sílu mnoha lidských činů a uvažoval o ní jako o vůli k moci. Jeho analýza závisti je úzce spojena s pojmem resentimentu, který popisuje jako hluboký psychologický stav nevole a nepřátelství, jenž vzniká, když jedinci nebo skupiny cítí, že jsou potlačováni nebo znevýhodňováni, a nemohou své negativní emoce přímo vyjádřit nebo odčinit. Podle Nietzscheho resentiment vede k vytváření systémů hodnot, které odrážejí skryté frustrace a touhy těch, kteří se cítí být ve své moci omezeni. Závist a resentiment tak u Nietzscheho zaujímají klíčovou roli v procesu

"převrácení hodnot", kde slabší nebo utlačované skupiny vytvářejí morální systémy, které slouží k delegitimizaci a diskreditaci těch, kteří jsou vnímáni jako silní nebo dominantní. Závist je podle Nietzscheho formou skrývané nenávisti. Nenávist se v průběhu času střádá. Nespokojení lidé často pociťují závist vůči těm, kteří se zdají být ve stavu spokojenosti, a číhají na momenty, kdy se tito jedinci ocitnou v situaci slabosti nebo zranitelnosti. V těchto chvílích nespokojení jedinci využijí této příležitosti, že nastal čas tuto skrytou nenávist projevit a "vyřídit si to" s nimi (Nietzsche, F., 1998).

Francouzský existencialista Jean-Paul Sartre zkoumá, jak závist vzniká z vnímání nedostatku nebo nedosažitelnosti toho, co mají ostatní, a jak tento prožitek může vést k citům méněcennosti a odcizení. Sartre závist vnímá jako jeden z mnoha způsobů, jak lidé reagují na existenciální výzvy a úzkosti svého bytí (Sartre, J. P., 2022).

Závist je emoce, která vzniká v důsledku sociálního porovnávání (Steinbeis & Singer, 2013). Závist vzniká, když „závistivec“ touží po převaze toho, komu závidí (Parrott, 1991). Závist vykazuje větší variabilitu v podmínkách, které ji vyvolávají, a ve způsobech, jak ji lidé prožívají (Parrot, 1991). Závist vzniká, když osoba postrádá nadřazenou kvalitu, úspěch nebo vlastnictví druhé osoby. Buď po něm sama pro sebe touží, nebo si přeje, aby to druhá osoba neměla (Parrott & Smith, 1993).

Ve své bakalářské práci se budu věnovat závisti jako komplexnímu emočnímu stavu, který je často charakterizován prožíváním nepříjemnosti nebo bolesti vyvolané vnímáním toho, že jiná osoba má něco žádoucího, co jedinec sám nemá. Toto může zahrnovat materiální statky, úspěchy, vlastnosti nebo sociální postavení. Závist je běžná lidská emoce, ale může mít negativní dopady na duševní zdraví jedince a mezilidské vztahy, pokud je prožívána intenzivně nebo dlouhodobě.

1.2 PROJEVY ZÁVISTI V PROŽÍVÁNÍ

Závist vzniká v důsledku sociálního porovnávání sebe sama s druhými. Pokud v porovnávání s druhými dopadáme hůře, může se v nás objevit emoce závisti. Závist pochází z touhy po převaze, to vede k rivalitě s těmi, kteří jsou nám podobní, což nás nutí k porovnávání (Cope, E. M., 1877). V situacích, které u nás vzbuzují závist, nejsme objektivní. Pudí nás to, abychom výkon, vzhled a majetek druhých viděli jako zvětšovacím sklem, zatímco to své zmenšujeme (Kast, V. 2016).

Melanie Kleinová se domnívá, že závist je jedním z primárních citů, které ovlivňují vývoj dětské psychiky, a má významné důsledky pro celoživotní mezilidské vztahy a formování hodnot. Závist, která vzniká v raném dětství, má významný dopad na to, jak se jedinci vztahují k ostatním a jak si formují vlastní hodnotový systém (Klein, M. (Ed.)., 2013).

Závist má úzký vztah k individuálním lidským hodnotám. Pokud něco, co je pro nás hodnotné, vlastní druhá osoba, může se v nás objevit závist. Pokud někdo vyniká nějakou svou kvalitou, která mi je cizí a není pro mě hodnotná, pak závist nepocítím. Závidíme to, co je pro nás cenné. To, co nám připadá cenné, to probouzí naši žádostivost. A pokud to zpočátku nemůžeme mít, ať už fakticky nebo domněle, může to v nás vyvolat závist. Je tudíž zřejmé, jak blízko má závist ke smutku. Na závist můžeme hledět i jako na obranu proti tomuto smutku. Smutek, který cítíme v důsledku sociálního porovnávání s druhou osobou, ze kterého vycházíme s menším ziskem, je frustrující a zraňující. Závist, jako emoce obrácená proti někomu, by se dala považovat za zástupnou emoci a obranný mechanismus proti této zraňující emoci smutku. Spolu se závistí se často objevují i různé další emoce, jako například zmíněný smutek, zlost a nenávist. Závist je tedy složený cit (Kast, 2016).

Emoci závisti prožívá jedinec jako náhlou bolestnou žádostivost. Tato emoce se rodí z nespokojenosti nebo nedostatku jedince. V porovnání s druhými závistivý jedinec může mít dojem, že nespravedlivě přišel zkrátka. Tím se jeho vědomí vlastní hodnoty může ocitnout v nejistotě. Závisti můžeme rozumět jako obraně proti urážce, kterou cítíme, protože jsme byli vystaveni vnímání něčeho, co my nevlastníme a po čem toužíme. Tento silný cit nedostatku v jedinci může vyvolat nespokojenost se sebou samým. Také může vyvolat vztek na sebe a na vlastní domnělou „ubohost“. Vztek pak jedinec zaměřuje na toho, kdo v něm závist probudil. Z toho vyplývá, že závist podstatně závisí na vědomí vlastní hodnoty (Kast, 2016).

Závist souvisí s citem neštěstí z úspěchu někoho jiného nebo z toho, co druhý má, a zároveň s tajeným citem vlastní méněcennosti. Místo toho, aby závistivec našel úspěch vlastním přičiněním, nebo se sám zlepšoval, může cítit závist a toužit po tom, co má jiný člověk. Nebo si přát, aby ten druhý přišel o danou vlastnost nebo majetek, aby se věci zdály být spravedlivé (Lamia, 2011).

Závist je ve společnosti jedna z nejsilněji odmítaných a opovrhovaných emocí. Přiznat se k závisti znamená přiznat se ke dvojí nepěknosti: k tomu, že jedinec vychází ve vztahu s druhým hůře a také k tomu, že tuto společností odsuzovanou emoci cítí.

Cit závisti může být vnímán jako útok na naše vědomí vlastní hodnoty. Pokud je náš prožitek vlastní hodnoty neustále napadán, může to omezovat tvůrčí energii a prožívání spokojenosti. Snáze potom reagujeme nepřátelsky nebo agresivně. Abychom to zamezili, je na místě svůj cit závisti rozpoznat a odhalit. Cit závisti nám může být signálem, že jsme přestali být spokojeni či smířeni sami se sebou. Plní důležitou funkci v dlouhodobé regulaci našeho sebepojetí (Kast, 2016).

To, co lidé nejčastěji závidí, se může lišit v závislosti na individuálních hodnotách, kultuře, společenských normách a osobních okolnostech. Nicméně existují některé běžné oblasti, ve kterých se závist často objevuje. Je to např. materiální majetek. To zahrnuje věci jako jsou auta, domy, technologické přístroje, oblečení a další hmotné statky. Lidé často závidí bohatství a majetek jiných, protože to může být vnímáno jako znak úspěchu a sociálního statusu.

Závist může být zaměřena také na mezilidské vztahy, jako jsou romantické vztahy, přátelství nebo rodinné vazby. Někdo může závidět šťastný vztah nebo harmonickou rodinnou atmosféru jiných. Úspěchy v práci nebo vzdělání, profesní postavení a kariérní úspěchy jsou také častým předmětem závisti, jelikož mohou být spojovány s inteligencí, pílí a sociálním uznáním. Fyzický vzhled, včetně krásy, postavy, mládí, nebo fyzické kondice, je často předmětem závisti, jelikož společnost klade velký důraz na fyzické atributy. Lidé také často závidí jiným jejich speciální dovednosti nebo talenty, jako je umělecká schopnost, sportovní dovednosti, hudební talent nebo intelektuální schopnosti.

Životní styl, jako je např. možnost cestovat, prožívat dobrodružství, nebo mít přístup k jedinečným zážitkům, může být také předmětem závisti, zvláště v době sociálních médií, kde jsou tyto zkušenosti často veřejně sdíleny a zdůrazněny. Díky rozmachu sociálních sítí vzniká ještě větší příležitost k sociálnímu porovnávání. Používání Facebooku může zesilovat city závisti, které snižují životní spokojenost (Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P., 2013). Naše doba konzumu a masové kultury nás nutí porovnávat se s kde kým a internet a sociální média to usnadňují, čímž podněcují naši závist (Burton, 2014).

1.3 PROJEVY ZÁVISTI V JEDNÁNÍ

Závist je emoce, kterou jedinec většinou tají. Pokud cítí jedinec závist, je málo pravděpodobné, že to komukoli přizná. Možná až na někoho, kdo by mohl být také závistivý vůči stejné osobě, a bude se s ním moci společně podílet na jejím hanobení. Okolnosti, ve kterých jedinec prožívá závist, vždy zahrnují sociální porovnávání, nebo soupeření mezi ním a jinou osobou (Lamia, 2011).

Emoce jsou detektory subjektivní významnosti. Závist je v Česku tabu. Závist nesmí nikdo projevovat, „nikdo jí neprožívá“, ale každému vadí (Poláčková Šolcová, 2023). Závist je často potlačována nebo omezována citem viny ze závisti (Schoeck, 1969). Protože je závist ve společnosti tabuizovanou emocí, často dochází k vytváření zástupných citů, kterými závist „zamaskujeme“. To může být např. emoce vzteku a zlosti.

Cit závisti se v nás může objevit, když vidíme úspěch, majetek, spokojenost, nebo např. líbezný vzhled druhé osoby. Vzbuzuje v nás prožitky nespravedlivosti, vzteku, nevraživosti, nespokojenosti nebo smutku. Výsledkem často bývají pomstychtivé fantazie.

Se závistí jsou úzce spojeny další jevy jako například nepřátelství, vztek, touha po pomstě, pomluva, shazování úspěchů nebo záviděných vlastností či majetku druhé osoby. Dalším možným chováním je distancování se od osoby, která nám bolestnou konfrontaci způsobuje. Často se navenek závist projevuje jako napodobování druhého, komu závidíme. Napodobování vychází z uznání našich nedostatků. Když je napodobování provázeno zlomyslností, přijímá název závisti (Cope, E. M., 1877).

Švýcarská psycholožka Verena Kastová rozděluje závistivé jedince do čtyř skupin podle způsobu projevů závisti. Závistivé osoby dělí na závistivce obdivující, závistivce ambivalentní, závistivce agresivní a závistivce destruktivní s potlačenou agresí. Závistivci obdivující jsou jedinci, kteří se ke své závisti dokážou přiznat. Štěstí, výkon nebo dílo druhé osoby obdivují a uznávají. Tento typ závistivců projevuje nadšení a ocenění.

O své závisti závistivý člověk promlouvá, ale spíše žertovně a zlehka. Z obdivně závistivých interakcí se často vyvinou i pozitivní vztahy, protože se o věci hovoří. Pokud se závistivec s osobou, které závidí spřátelí, pak se jeho závist může zmírnit nebo vymizet. A to např. díky tomu, že prostřednictvím vztahu má závistivec dojem, že má v nějakém smyslu účast na dané přednosti druhého jedince, že se na něm může podílet. Díky této

„spoluúčasti“ získá závistivec možnost, jak naložit se svou závistí. Překonáním závistivého postoje se může zlepšit jeho vědomí vlastní hodnoty. Závistivci obdivující si závist připouštějí a vnímají ji. Prožívají ji jako znepokojení a výzvu, která je inspiruje a vede k otázce: „Neměl bych snad také udělat ze svého života něco víc?“

Druhou skupinou, která se liší v jednání při prožívání citu závisti je skupina závistivců ambivalentních. Tato skupina hodnotí situaci, která v nich vyvolává závist, dvojím způsobem. Výkon druhých obdivují, ale zároveň je na druhé straně i závistivá reakce, která výkon devalvuje. Podávají komplimenty jako: „Mimořádně krásně jsi to zazpívala, úplně jsem se chvěla. To jsi musela opravdu hodně cvičit, aby se ti to tak povedlo.“ V závistivcích ambivalentních je zakořeněno, že závidět se nemá a nesmí.

Třetí skupinou je skupina závistivců agresivních. Tito jedinci jsou pomstychtiví, chtějí ubližovat a také ubližují. Osoby se závistí agresivní typicky devalvují objekt, který v něm závist vyvolal. Často to dělají nepřímo. Například, že naschvál idealizuje výkon další jiné osoby. U agresivních závistivých osob chybí přejícná a obdivná stránka. Závist už nevnímají jako výzvu, pouze devalvují osobu, které závidí. Jejich představy směřují k tomu, co by se lidem, jimž závidí, dalo udělat, aby byli připraveni o to, co se jim závidí. Nenávist, která je v této závisti skrytá, touží po pomstě. Ta však nesmí být zjevná, protože pak by byla závidějící osoba demaskována, a to by pro ni byla další „urážka“.

Poslední skupinou jsou závistivci destruktivní s potlačenou agresí. Ti cítí vysokou míru závisti, ale mlčí o ni. Tento typ jedinců jedná tak, že lidem, kteří např. podali mimořádný výkon, vnukají dojem, že udělali něco obyčejného a zcela všedního a bezvýznamného (Kast, 2016).

Závistivé osoby jednají různě podle toho, v jakém stupni závisti se zrovna nacházejí. Závisti předchází fáze obdivu. V této fázi člověk může přetrvat a nemusí se nutně přesunout to fáze závisti. Tato fáze pro člověka může být inspirací k dosažení lepšího výkonu pro sebe. Lidé cítící velký obdiv mají tendenci k idealizaci. Často si představují, že něco, co má někdo jiný, by jim přineslo štěstí nebo naplnění (Lamia, 2011).

Pokud je míra závisti vysoká, pak závist může ve svých extrémních formách přerůst v nenávist. Pokud se člověk neustále cítí znevýhodněný nebo méněcenný v porovnání s jiným, může tato neustálá závist přerůst v hlubokou nenávist. To může vést k agresivnímu chování.

Ve studii zaměřené na zkoumání závisti bylo zjištěno, že závist může mít významný dopad na mezilidské chování. Výsledky ukázaly, že závist vede nejen k pasivnímu nedostatku pomoci druhým, ale může také vést k aktivnímu škození. Škodlivé mezilidské účinky závisti se mohou vztahovat i na osoby, které nejsou jejím přímým cílem, což bylo demonstrováno na účastnících, kteří ublížili nebo nepomohli cizím osobám kvůli citům závisti, což naznačuje širší společenské důsledky této emoce (Behler, 2020).

Velkou roli v projevech závisti v jednání hraje již zmíněná devalvace. Devalvace směrovaná k ostatním vede k negativním soudům, postojům vůči druhým, a ke snižování hodnoty toho, co komu závidíme. Typický jev ve spojení s devalvací je znevažování pokusů druhého na cestě k jeho cíli ze strachu, že by uspěl. Závistivý jedinec může druhého, jemuž závidí, odrazovat od jeho cílů a plánů. Cíle druhého obdivuje, sám si na ně však netroufá. Proto je devalvuje, haní a odrazuje ho od nich. Cítí strach, že by svých vytoužených cílů dosáhl. Tím by závistivec v porovnání s osobou, jíž závidí, vycházel ještě hůře.

Další formou devalvace objevující se při závisti je forma, při níž jedinec nedevalvuje to, co mají druzí, ale devalvuje to, co má on sám. Ten, kdo závidí, si idealizuje to, co dostávají a mají druzí, a zároveň devalvuje to, co dostává a má on (Kast, 2016).

Dalším zajímavým typem jednání ve spojení s projevem závisti, který je podobný výše zmíněnému, je efekt, který jsem se pracovně rozhodla nazvat „efekt kyselých hroznů“. Tento jev se vyskytuje tehdy, pokud nejsme smířeni s tím, co sami vlastníme. Zmíněný jev je spojením devalvace a osobního postoje k věci předstíráním, že o věc nestojíme. Tento efekt Spaemann vystihl jako „Člověk smířený s osudem chce takříkajíc přelstít bohy tím, že o hroznech, na něž nedosáhne, prohlásí, že jsou pro něho stejně příliš kyselé“ (Spaemann, 1997).

Závistivec v takovém případě jasně a nekompromisně odmítá zmíněný objekt závisti a zároveň ho haní a zesměšňuje. Pro mladého muže může být krásná slečna zlatokopkou, protože tuší, že při snaze o získání přízně této slečny by nebyl úspěšný. V jiném případě může být bohatý soused lehce nazván zlodějem ze stejného důvodu. Pro ženu s nadváhou se může krásná a štíhlá žena stát lehce anorektičkou, člověk s vytříbeným vkusem se o sobě může dozvědět, že je snob. Dovolenou u moře lze pohanět také třeba tím, že je tam moc horko, nebo že tam fouká. Tento efekt je možné považovat za obranný mechanismus ega jako potřebu přesvědčit sebe i okolí o faktu, že cesta k dosažení cíle je zbytečná a nesmyslná. A diskreditací

cíle si ospravedlňuji své vzdání pokusů a jeho nedosažení.

Vnímání nespravedlnosti vyvolávající závist může otevřít cestu k napodobování (Ninivaggi, 2015). Nápodoba plynoucí ze závisti se může objevovat ve formě např. kopírovaní oblečení, hudebního stylu, účesu a veškerých dalších objektů závisti, které jsou pro závistivce přitažlivé nebo hodnotné. Závistivec osobu, které závidí, může pomlouvat a cítit k ní negativní emoce jako zášť, agresi, nenávist. Zároveň ale touží po atributech dané osoby a těm se snaží přiblížit.

2 OSOBNÍ A VZTAHOVÉ ÚČINKY ZÁVISTI

Závist je bolestná reakce na nelichotivé sociální porovnání, které odhaluje nedostatek něčeho žádoucího, co má jiná osoba. To, co je pro závistivou osobu žádoucí, je pro ni v podstatě nemožné získat. Díky tomu emoce závisti zahrnuje city méněcennosti, frustrace a zášti. Závist způsobuje nepřátelství závistivce vůči osobě, které závidí. Závist je společností odsuzovanou emocí. Proto závist, ve spojení s méněcenností a nepřátelstvím, mohou provázet nepříjemné prožitky studu. Také může závist vést k devalvaci ostatních atributů vlastněných závistivou osobou a časem k devalvaci samotných atributů vyvolávajících závist. Tato kombinace rysů ničí vztahy s ostatními a také brání pozitivním emocím (Smith, 2008). Naše kultura empirismu a konzumerismu, zdůrazňující materiální nad duchovním, oslabuje protiváhu k závisti. Bolest způsobená závistí není způsobena pouze touhou po výhodách jiných, ale citem méněcennosti a frustrace z jejich nedostatku v nás. Paradoxně nás závist a obavy z jejího vyvolání u ostatních brzdí v dosažení našeho plného potenciálu a dlouhodobě může vést k psychickým a fyzickým zdravotním problémům (Burton, 2014).

Závist může mít významný dopad jak na osobní pohodu, tak na mezilidské vztahy. V osobní rovině může závist vést k prožitkům neadekvátnosti, neštěstí, nespokojenosti a může být spouštěčem pro další negativní emoce, jako je hněv nebo frustrace. V mezilidských vztazích může závist způsobovat soupeřivost, napětí, nevraživost, konflikty i pomluvy a může být překážkou v rozvoji vztahů nebo vést k úplnému rozpadu mezilidských vztahů.

Závist je obvykle směřována k těm, se kterými se porovnáváme, a s nimiž cítíme, že jsme soupeři. Jak napsal Bertrand Russell, *„Žebráci nezávidí milionářům, i když samozřejmě budou závidět ostatním žebrákům, kteří jsou úspěšnější“* (Burton, 2014). Fenomén závisti, jejíž projevy jsou úzce spjaty s individuálními lidskými hodnotami a identitou, se odvíjí od sklonu jedinců k porovnávání se s těmi, kteří jsou jim blízcí nebo podobní v relevantních aspektech života. Například běžná Češka nemusí cítit závist vůči úspěšné americké zpěvačce, jelikož mezi nimi existuje výrazná rozdílnost ve věku, povolání, místě bydliště či osobních dovednostech. Závist se tudíž méně pravděpodobně objevuje v situacích, kde je zjevná disproporce nebo nedostatek podobnosti. Naopak, pokud se jedná o sousedku, kolegyni nebo kamarádku, s níž sdílí obdobný věk, bydliště či zájmy, prostor pro porovnávání se výrazně zvyšuje a s ním i pravděpodobnost závisti. Tento jev lze vysvětlit skrze teorii sociálního porovnávání, která naznačuje, že lidé mají tendenci porovnávat se s ostatními v rámci svého

bezprostředního sociálního okolí, aby lépe pochopili a definovali vlastní sociální pozici a hodnoty.

Stejně tak se závist pravděpodobněji objevuje v situacích, kde jsou cíle a zájmy jedince v souladu se snahami druhé osoby. Například, pokud je pro někoho prioritou být dobře oblečený ve společnosti, pravděpodobněji pocítí závist vůči osobě, která je vnímána jako dobře oblékaná, než např. vůči úspěšnému podnikateli v oboru, který je mimo jeho oblast zájmu. Závist tedy může být způsobena nejen vnímaným nedostatkem v porovnání s jinými, ale také touhou po podobnosti nebo identifikaci s úspěchy, které se shodují s vlastními hodnotami a cíli.

V tomto kontextu se závist nestává pouze reflexí vnějších faktorů, ale také odrazem vnitřních hodnot a aspirací jedince. Emoce závisti tudíž může sloužit jako zrcadlo odhalující, co jednotlivci považují za důležité nebo ceněné ve svém životě. Je to emoce, která je nejen reakcí na vnější stimuly, ale také odrazem hlubších osobních hodnot a ambicí. Faktory vyvolávající závist jsou u žen a u mužů odlišné. Některé studie uvádějí, že muži a ženy jsou obecně stejně závistiví, ale konkrétní faktory, které závist vyvolávají, jsou jiné.

Muži například vykazují vyšší míru závisti vůči mužům s atletickou postavou, vůči mužům, kteří snadno přitahují široký okruh sexuálních partnerek a vůči mužům, kteří mají atraktivní stávající partnerku. Ženy naopak vykazují vyšší míru závisti vůči ženám, které jsou mladé a krásné, a také vůči ženám s vyšším sociálním statusem a inteligencí (Saad, 2009). Jiné zdroje uvádějí, že závist cítí mírně více žen (79,4 procenta) než mužů (74,1 procenta). Také, že mladí dospělí jsou více závistiví než starší dospělí, a že jak muži, tak ženy mají větší tendenci závidět někomu, kdo je stejného pohlaví a přibližně stejného věku (University of California – San Diego, 2015).

Závist může mít značný dopad i na ty, jimž je záviděno. Těmto jedincům může závist přinést smíšené city od povzbuzení skrze uznání svých úspěchů až po zátěž způsobenou závistí ze strany závistivých. Lidé, jimž se dostává závisti, mohou vnímat mimo jiné tlak vyplývající z očekávání druhých, např. že si udrží svůj status, úspěch nebo majetek. To může vést k vnímání zvýšené kontroly od svého sociálního okolí. Zatímco někteří mohou tuto závist vnímat jako potvrzení svého úspěchu a motivaci k dalšímu růstu, pro jiné může být závist zdrojem stresu a úzkosti, zejména pokud se cítí nespravedlivě posuzováni nebo cíleně závistivci napadáni. Jedinci, kterým je záviděno, mohou mít cit nespravedlnosti

(„vykonáváme více a místo toho, aby nás uznávali, tak nás neférově kritizují“). Také se osoby, kterým je záviděno, můžou cítit provinile, že jsou nadanější, úspěšnější nebo spokojenější. V důsledku toho mají dojem, že si svou „vinu“ musí odčinit. Závist může ničit těm, kdo budí závist, radost ze svého výkonu (Kast, 2016). Pokud se člověk, jemuž je záviděno, cítí vinen, může mít pocit, že svůj „dluh“ musí nějakým způsobem splatit, aby to napravil. Takoví lidé shazují a podceňují svůj výkon a říkají o něm, že by to svedl každý.

Na druhou stranu touto svou zdánlivou skromností dávají závistivcům najevo, že by to oni vlastně měli dokázat tím pádem také. Dalším způsobem je naopak přeceňování objektu závisti ze strany toho, komu je záviděno, ze strachu z hrozícího podceňování ze strany závistivců. Závist má tedy vliv nejen na sebepojetí závistivých, ale i na osoby budící závist. Může to vést k snížení tvůrčí síly, hlavně pokud závist budící jedinec nemá nijak zvlášť dobré vědomí vlastní hodnoty. Také může být pro jedince budícího závist těžké odhalit, co stojí za nepřátelským chováním jedinců závistivých. Osoba budící závist si pak akt nepřátelství může vysvětlovat různými mylnými způsoby a obviňovat sebe. K zabránění závisti druhých navrhuje Nietzsche, abychom každou zprávu o svém úspěchu provázeli i nějakou zprávou o neúspěchu. Tím se má lidská závist udržet v mezích (Kast 2016).

Další emocí vyskytující se ve spojení se závistí je škodolibost (radost z neštěstí druhých) v mezilidských i meziskupinových kontextech. Radost z neštěstí druhých je u závistivých osob intenzivnější, když je jejich sebehodnocení ohroženo. Naopak menší škodolibost se vyskytuje, když je sebehodnocení závistivce zvýšené. Zlomyslná závist (ne benigní závist) zesiluje radost z neštěstí druhých. Škodolibost se vyskytuje v meziskupinových kontextech. Může být vyvolaná např. soutěží, která nabízí prostor k porovnávání. Sebehodnocení a závist hrají důležitou roli při vyvolávání škodolibosti. Osoby cítí radost z neštěstí druhých, když tato neštěstí poskytují možnost porovnání, která zvyšují jejich pocit sebehodnoty nebo odstraňují základ pro bolestivé city závisti (Van Dijk, Ouwerkerk, Smith, & Cikara, 2017).

2.1 DŮSLEDKY PROŽÍVANÉ ZÁVISTI PRO OSOBNOST JEDINCE

Závist, která pramení ze sociálního porovnávání, se zmenší, pokud se zmenší rozdíl mezi závistivým jedincem a ostatními. To lze provést dvěma způsoby. Buď povýšením sebe na úroveň druhé osoby nebo ponížením druhé osoby na svou úroveň. Podle definice Parrotta a Smithe buď závistný člověk touží po vyšších schopnostech, úspěších nebo majetku, nebo závistný člověk touží po tom, aby druhá osoba těchto věcí postrádala (Parrot, Smith, 1993). Pokud jednotlivci věří, že mohou dosáhnout úrovně podobné porovnávanému cíli, dochází k asimilačním efektům a jednotlivci zažívají pozitivní emoce. Nicméně, pokud jednotlivci věří, že i přes své nejlepší úsilí nemohou dosáhnout porovnávaných cílů, dochází u jedinců k frustraci (Lockwood, Kunda, 1997).

V rámci vědeckého zkoumání závisti se užívají tři teorie závisti. První je teorie zlomyslné závisti. V této teorii je závist zkoumána jako uniformní a zlomyslná. Druhá teorie předpokládá, že závist nabývá dvou forem. Dvojí teorie závisti závist rozděluje na benigní (přívětivou) a maligní (zlomyslnou). Třetí teorie je nazývána teorie závisti jako bolesti. Závist pojímá jako závist uniformní a řízenou bolestí. Benigní závist zahrnuje touhu po objektu závisti, motivaci ke zlepšení a napodobení druhého. Maligní závist zahrnuje komunikaci o druhém, cílenou agresivitu a nesměřovanou agresivitu. Benigní a maligní závist jsou trvalé postojové konstrukty. Závist a škodolibost spolu silně pozitivně korelují (Lange, Weidman, Crusius, 2018).

V případě škodlivé (maligní) závisti je závistivým jedincem vnímaná jeho vlastní schopnost dosáhnout téhož úspěchu jako nízká. To vede k negativnímu jednání jako např. agrese nebo destruktivní tendence. V případě přívětivé (benigní) závisti má jedinec dojem, že na dosažení téhož má vliv. To vyvolává asimilační efekty, které způsobují pozitivní dopady a jsou proto spojeny se snahou k sebezlepšení. Proto můžeme usuzovat, že v procesu sociálního porovnávání hraje významnou roli předpoklad jedince, že může ovlivňovat svou cestu k žádanému cíli (Briki, 2019).

Benigní závist může mít pozitivní a významný efekt na snahu člověka. Pokud má jedinec dojem vyšší sebevlády, tak to má zároveň i pozitivní vliv na tendenci reagovat na situaci prostřednictvím benigní závisti. Maligní závist má naopak významný dopad na agresivní tendence v chování a jednání jedince, a to především při dojmu vyšší sebevlády jedince. Oba typy závisti způsobují bolestivé a frustrující zážitky a intenzivní city méněcennosti. Benigní

a maligní závist pramení z různých motivů. Hlavním cílem maligní závisti je útočit na ostatní, zatímco hlavním cílem benigní závisti je zlepšit sebe sama (Yang, Tang, 2021).

Závist je otázkou postojů. Když se setkáme s někým, kdo je lepší nebo úspěšnější než my, můžeme reagovat lhostejností, radostí, obdivem, závistí nebo emulací. Závist je bolest, kterou cítíme, protože druzí mají dobré věci, které nám chybí, zatímco emulace je bolest, kterou cítíme, protože nám chybí dobré věci, které mají druzí. Tento rozdíl může vypadat drobný, ale je klíčový. Pokud lidé závidí, tak v důsledku tohoto citu nejsou ochotni se učit od těch, kdo závist vyvolávají (kteří vědí, rozumějí nebo mají více než my), a tím se odsuzují ke stagnaci. Pokud reagujeme emulací můžeme se inspirovat od těch, kteří mají něco, co vnímáme jako dobré a my to nevlastníme. Na rozdíl od závisti, která pro nás může být sebezničující. Emulace nám umožňuje růst a získávat výhody, které by jinak vyvolaly naši závist. Jinými slovy, zda reagujeme závistí nebo emulací, je funkcí sebeúcty (Burton, 2014). Závist a emulace, ačkoliv se zdají být podobnými reakcemi na úspěch druhých, mají zcela odlišný vliv na náš vnitřní rozvoj. Zatímco závist může vést k negativnímu vnímání druhých a vnímání nedostatku ve vlastním životě, emulace nabízí cestu k sebezdokonalení. Emulující jedinci se dívají na úspěch druhých jako na možný zdroj inspirace a učení. Naopak, závist často vychází z citu nejistoty a nedostatečnosti, což může vést k negativnímu porovnávání a snížení úrovně sebeúcty.

Závist může mít i pozitivní stránku. Někdy může být závist vnímána jako motivační síla, která lidi nutí pracovat tvrději, aby získali to, co již ostatní mají (Foster, 1972; Frank, 2001). Závist nemusí být vždy škodlivá. Může sloužit jako signál, že je třeba se zaměřit na vlastní hodnoty a cíle, místo abychom neustále porovnávali svůj život s životy ostatních. Uvědomění si vlastních silných stránek a práce na těch slabých může transformovat cit závisti v motivaci k osobnímu růstu. V tomto smyslu je sebereflexe klíčem k přeměně závisti v produktivní sílu, která může být použita do osobního rozvoje a aktivit, vedoucích k rozvoji potenciálu jedince.

Příznivý účinek závisti může znamenat sebepřijetí a rozvoj potenciálu jedince. Proces sebepřijetí je klíčovou součástí osobního růstu a seberealizace. Sebepřijetí zahrnuje pochopení a přijetí sebe sama ve všech aspektech – jak ve svých silných stránkách, tak v těch slabých (Fromm, 1993). Sebepřijetí nás povede k tomu, že budeme sami s sebou a přijmeme i své nedostatky a nedokonalosti. To je důležitým krokem v procesu zmírnění nebo odstranění závistných citů. Ti, kteří v nás vyvolávají závist, nám mohou být upozorněním a připomínkou, že existují prvky, jejichž realizace je důležitá pro rozvoj našeho pravého já.

Pokud si závist přiznáme, potom může v konfrontaci s tím, co vzbudilo naši závist, vykrystalizovat v poznání a pochopení toho, kterou část našeho já máme začít rozvíjet. Nejde o kopírování toho, co závidíme, ale uvědomění si toho, proč závidíme a co závidíme. Objekty závisti nemusí nutně patřit nám samým. Závist nás upozorňuje, že bychom např. rádi měli větší společenské uznání. Závist nám ukazuje, co je pro nás hodnotné (Kast, 2016). Musíme si ale uvědomit, že napodobením prostředků druhých většinou vytouženého cíle nenabudeme. Závistné city pro nás můžou být výzvou a inspirací pro uskutečnění vlastního jedinečného potenciálu.

U zrodu závisti stojí dojem, že člověk z nějakého důvodu nemá hodnotu. Tendence reagovat závistí souvisí s tím, že člověk „jen málo smí být sám sebou". Člověk, který reaguje závistí, má o sobě pochybnosti a neustále se porovnává s druhými. Porovnává sebe s druhými v naději, že obstojí a žije ve strachu, že nakonec jiní či on sám zjistí, že jsou druzí lepší, šťastnější, úspěšnější nebo efektivnější (Kast, 2016). Z toho můžeme usuzovat, jak blízko má závist k nízké sebedůvěře nebo nízké sebeúctě. Osoba, jež má o sobě pochybnosti a není spokojená sama se sebou, svými schopnostmi, vlastnostmi či vzhledem, inklinuje k závistným prožitkům více a častěji než osoba, jejíž sebepojetí je kladnější.

Mezi nepříznivé důsledky prožívané závisti pro osobnost jedince patří také devalvace vlastních schopností a hodnot. Závistivá osoba se soustředí na svůj nedostatek, který hodnotí v porovnání s tím, co mají ostatní. To má vliv na sebepojetí osoby. Důsledkem toho je snížené sebevědomí a sebeúcta. Závist také zvyšuje pravděpodobnost vzniku deprese. Sociální podpora a psychická odolnost jsou významnými mediátory mezi závistí a depresí. Závist nejen že zvyšuje pravděpodobnost rozvoje deprese přímo, ale také nepřímo. A to tím, že ovlivňuje psychickou odolnost jedince, který tímto negativně působí svým chováním a jednáním na své okolí. Následně sociální podpora upadá a přestává plnit svou terapeutickou, socializační a zpětnovazebnou funkci (Xiang, Dong, Zao, 2020).

Bolest ze závisti není způsobena samotnou touhou po výhodách druhých, ale citem méněcennosti a frustrace způsobené jejich nedostatkem v nás samých. Paradoxně nás vznik závisti a strach z její reflexe u druhých brzdí v dosažení našeho plného potenciálu (Burton, 2014).

Závist souvisí s tím, jaké je naše vědomí vlastní hodnoty a náš prožitek identity. Obvykle i v konkrétní situaci. Čím více jsou lidé sebou samými a dokážou sebe sami lépe akceptovat,

o to více dokážou produktivně nakládat se závistnými city, které se u nich objeví. Člověk je náchylnější k závisti, pokud málo žije tím, co skutečně k němu a jeho životu patří, a když příliš málo rozvíjí své bytostné já. Nejistota vlastní identity způsobuje labilitu prožitku vlastní hodnoty (Kast, 2016). Závist tedy úzce souvisí s naším sebepojetím, s vědomím vlastní hodnoty a sebeúctou.

V konečném důsledku způsob, jakým reagujeme na úspěchy druhých, odhaluje mnoho o našem vnitřním světě a našich hodnotách. Zda se rozhodneme pro cestu závisti nebo emulace, může mít zásadní vliv na náš osobní a profesionální růst, stejně jako na kvalitu našich mezilidských vztahů. Naší výzvou je tedy učit se vnímat úspěchy druhých jako příležitost pro vlastní rozvoj, ne jako hrozbu pro naše sebepojetí.

2.2 DŮSLEDKY PROJEVOVANÉ ZÁVISTI PRO VZTAHY JEDINCE S DRUHÝMI LIDMI

V této kapitole se zaměřím na komplexní pohled na to, jak závist ovlivňuje mezilidské vztahy. Závist má značný vliv na vztahy jedince s ostatními lidmi. Tyto dopady závisti se mohou projevit na různých úrovních interakcí, od osobních přátelství až po profesionální vztahy. Projevy závisti mohou vést k narušení důvěry, vzájemného respektu, a dokonce i ke ztrátě blízkých vztahů, zhoršení komunikace nebo zvýšení výskytu konfliktů.

Mezilidské porovnávání nutí lidi k jednání. Zároveň je toto porovnávání pro jedince stresorem. Sociální porovnávání nás rozděluje. Je přirozené, ale působí vedlejší škody. Pokud jedinec hodnotí sám sebe v porovnání s druhým hůře, vzbuzuje to v něm závist. Pokud osoba vychází v porovnání s druhým lépe, může to vést k pohrdání. Emoce pramenící ze sociálního porovnávání mohou lidi a jejich vztahy narušovat (Fiske, 2010).

Zatímco benigní závist poukazuje na snahu uspět, maligní závist poukazuje na touhu ničit a útočit. Maligní závist může ovlivňovat agresivní chování jedinců. Vyšší stupeň maligní závisti vede k nižšímu hodnocení objektu závisti, to způsobuje vyšší potenciál pro agresivní chování (Yang, Tang, 2021). Jedinec s benigní závistí může dosáhnout kýženého úspěchu a zbavit se tím závisti. Otázkou je, jak trvalý je tento stav bez závisti. Pro jedince se zlomyslnou (maligní) závistí projevovaná závist ve skupině nenese žádné příznivé důsledky. Vede ke vzniku konfliktů. Konflikty často vycházejí z pomluv, které závistivý jedinec o objektech závisti šíří.

Závist (benigní i maligní) je větší, pokud je obdivovaný členem vnější skupiny (out-group). Naopak když obdivovaný patří k vnitřní skupině (in-group) a soutěží s členem vnější skupiny, maligní (ale nikoliv benigní) závist prakticky zmizí (Gaviria, Quintanilla, & Navas, 2021).

Když lidé ve skupině cítí závist, může to vést k tomu, že buď budou pasivně podporovat škodlivé chování, nebo i zároveň aktivně způsobovat škody (Cuddy, Fiske, & Glick, 2007). Mezi aktivní škody patří např. sociální podkopávání. Sociální podkopávání je proces nebo chování, ve kterém jedinec či skupina jedinců úmyslně kazí nebo sabotuje úspěch, pracovní výkonnost nebo vztahy jiného jedince či skupiny. To může zahrnovat různé negativní akce, jako např. šíření fám, nepřátelské chování nebo záměrné zdržování práce druhých. Sociální podkopávání je často poháněno motivy jako závist, soutěživost, nebo snaha o zvýšení vlastního postavení na úkor ostatních. Tento pojem je často zkoumán v kontextu pracoviště,

kde může mít významný dopad na pracovní prostředí a týmovou dynamiku. Závist vedoucí k sociálnímu podkopávání je silnější, když mají zaměstnanci nízkou úroveň sociální identifikace se spolupracovníky. Pokud je jedinec s týmem málo identifikován, závist vedoucí k sociálnímu podkopávání je větší (Duffy, Scott, Shaw, Tepper, & Aquino, 2012).

Studie publikovaná v roce 2022 autory Tai, K., Keem, S., Lee, K. Y., a Kim, E. v Journal of Management poukazuje na to, že se ve firmě závistní zaměstnanci pravděpodobně zapojí do mezilidské deviace směřované proti obdivovaným členům týmu a že obdivovaní zaměstnanci pravděpodobněji požádají o radu závistivé členy týmu. Závistní muži se pravděpodobněji zapojí do mezilidské deviace směřované proti obdivovaným mužským členům týmu, zatímco obdivované ženské členky týmu pravděpodobněji požádají o radu závistné kolegyně. Mezilidská dynamika zahrnující závist má důsledky pro výkon. Výkon týmu je horší, pokud se závistní zaměstnanci zapojí do mezilidské deviace směřované proti obdivovaným členům týmu, v porovnání s týmy, kde je tento závistný vztah slabší. Kolektivní identifikace týmu zmírňuje negativní efekt mezilidské deviace závistných zaměstnanců na výkon týmu (Tai, Keem, Lee, & Kim, 2022).

Dopady projevované závisti na mezilidské vztahy mohou být různé. Záleží také na tom, jestli je závist jedince skrytá nebo zjevná. U skryté závisti jedinec svou závist projevuje nepřímo. Skrytý závistivec se často chce zalíbit, tato touha zalíbit se pramení z jeho nejistoty k sobě samému. U skryté závisti často chybí zjevné soupeření. Skrytý závistivec však předměty své závisti přehlíží a devalvuje. Idealizuje si sám sebe. Často jsou skrytí závistivci závislí na obdivu, jako své obraně proti závisti. Proto sami vymýšlejí strategie vedoucí k obdivu a snaží se sami probouzet závist. Lidé jednají se skrytými závistivci s určitou rezervovaností. I přesto, že oba typy vycházejí z nejistoty vědomí vlastní hodnoty, na zjevné závistivce reaguje společnost odlišně než na závistivce skryté. Zjevní závistivci jsou často pomstychtiví, cítí vztek a mají tendenci ničit. Jejich vztahy s okolím jsou často konfliktní (Kast, 2016).

Závistivý člověk předpokládá, že ten druhý je šťastnější nebo lepší. Takže pokud cítíte závist vůči někomu, v určitém smyslu mu tím vzdáváte uznání. Dáváte mu tím kompliment. Nicméně tento nevyslovený obdiv může mít negativní dopad na vás samotné, protože může negativně ovlivňovat vaše vnímání sebe sama (Lamia, 2011). Wilhelm Busch řekl, že závist můžeme chápat jako nejupřímnější formu uznání (Wiggins, n.d.). Pokud nám někdo závidí,

dává nám tím najevo, že věci, co máme nebo děláme, se mu líbí, že s nimi sympatizuje, a že by je chtěl také pro sebe. Proto se dá závist brát jako určitá forma uznání.

Projevovaná závist nenese pro vztahy jedince s druhými lidmi příliš příznivých důsledků. Ovšem pokud bychom se snažili najít nějaký pozitivní důsledek pro jedince, projevujícího závist ve skupině, mohli bychom zmínit pozitivní faktor, který pramení ze vzájemnosti sdílení závisti. Objekt závisti jakožto „společný nepřítel“ sbližuje. Otázkou je, jestli vztahy vzniklé společným cílem, hanobením objektu závisti, jsou zdravé nebo trvalé. Lidé mají tendenci navazovat vztahy spíše na základě sdílené nesnášenlivosti než sdílené náklonnosti vůči třetí straně (Rathje, 2018).

Jedním z nepříznivých důsledků projevované závisti pro vztah jedince s druhými lidmi je snaha jedince zbavit se vystavení porovnávání s objektem závisti. Pokud závistivec prožívá nepříjemné emoce, které pramení z porovnávání s druhou osobou, a zároveň si uvědomuje nepatřičnost těchto prožitků, ať už z důvodů příbuzenství nebo přátelství s touto osobou, potom situaci může řešit snahou o omezení, nebo nejlépe ukončení kontaktu s tímto člověkem. Nepříjemná konfrontace způsobená závistí může vést k touze přestat se s objektem závisti stýkat. To vede k izolaci jedince od objektu závisti a ukončení vzájemných vztahů. Člověk, který vzbudil závist, jejímž důsledkem bylo ukončení vztahu a nezájmu o další setkávání ze strany závistivce, často nerozumí příčině ukončení tohoto vztahu a odmítavého postoje závistivce.

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 CÍLE A POVAHA VÝZKUMU

Cílem výzkumného projektu bylo zkoumání korelace vztahu pozitivního[1] sebepojetí jedince a míry závisti. K realizaci výzkumu ve své bakalářské práci jsem si zvolila kvantitativní metodu, která se mi zdá vhodná kvůli možnosti získat větší množství dat najednou. Kvantitativní výzkum proběhl dotazníkovým šetřením.

3.1 VYVOZENÍ A FORMULACE HYPOTÉZ

Výzkumný projekt měl za cíl ověřit hypotézu, vyplývající z teoretické části bakalářské práce, že míra závisti je nepřímo úměrná míře pozitivního sebepojetí jedince. Výzkumný projekt měl dále za cíl ověřit hypotézu, že ženy projevují o něco větší míru závisti než muži.

3.2 VÝBĚR A SKLADBA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

K testování hypotézy jsem si zvolila soubor studentů a studentek gymnázia v Třeboni. Celkem jsem sesbírala 74 správně vyplněných dotazníků. Dotazník měřící pozitivní sebepojetí a dotazník měřící závist byly spojeny do jednoho dotazníku. 4 dotazníky jsem musela kvůli neúplnosti vyplnění vyřadit. Dotazník správně vyplnilo 41 žen a 33 mužů ve věku od 18 do 20 let. Sběr dat probíhal v kmenových třídách studentů v prosinci 2023.

3.3 METODA ZÍSKÁVÁNÍ VÝZKUMNÝCH DAT

Data jsem sbírala pomocí dotazníků v papírové podobě. K testování jsem použila Dotazník sebepojetí 36 (DOS-36, Dolejš et. al., 2021) a dotazník Benign and Malicious Envy Scale[2] (Fam et. al., 2020, česky, Dotazník škály benigní a maligní závisti). Tyto dva dotazníky jsem podala na jednom formuláři. Souhrnný dotazník zahrnoval 36 položek k testování pozitivního sebepojetí a 10 položek k testování závisti. Hrubé skóre sebepojetí se skládá z 6 položek. 6 položek měří sociální přizpůsobivost, 6 položek se týká práce a studia, 6 položek měří fyzický zjev, 6 položek odolnost vůči úzkosti, 6 položek oblíbenost v kolektivu a 6 položek měří smysl a seberealizaci. Dotazník měřící závist zahrnuje 10 otázek. 5 otázek měří závist benigní (česky,

[1] Dotazníkem měřím míru sebepojetí příznivého. Vyšší hodnota sebepojetí v dotazníku znamená příznivější (pozitivnější) sebepojetí jedince. „Pozitivní sebepojetí“ můžeme také nahradit výrazy „sebepřijetí“, „sebehodnocení“ nebo „sebecena“.
[2] Překlad autorky bakalářské práce

přívětivá) a 5 otázek testuje závist maligní (česky, zlomyslná). Všechny položky v dotazníku byly zodpovídány pomocí 4bodové Likertovy škály (naprosto nesouhlasím, nesouhlasím, souhlasím, naprosto souhlasím).

Položky testující závist navazovaly na otázky měřící pozitivní sebepojetí, dotazník na závist nebyl záměrně explicitně pojmenován proto, aby položky měřící závist splynuly s dotazníkem sebepojetí. Pro větší upřímnost odpovědí v dotazníku, u položek měřících závist, jsem se rozhodla neupozorňovat na to, že dotazník měří závist. Zároveň můžeme vlastnost závistivost považovat za součást lidského sebepojetí.

Abych respondenty motivovala k vyplnění dotazníku, slíbila jsem jim, že pokud bude někdo mít zájem, pošlu mu celkové výsledky svého výzkumu, až výzkum dokončím. Jejich e-mailové adresy jsem sesbírala samostatně na jiném papíře po sesbírání vyplněných dotazníků. O zaslání výsledků mělo zájem 36 studentů.

3.4 SITUACE TESTOVÁNÍ A ETIKA ZKOUMÁNÍ

Všichni respondenti vyplnili informovaný souhlas s účastí ve výzkumném šetření. Respondenti byli seznámeni s možností klást doplňující otázky. Byli seznámeni s možností kdykoliv svobodně a bez udání důvodu svůj souhlas s účastí na této studii odvolat. Svým podpisem také potvrdili, že měli dostatek času k přečtení všech informací obsažených v informovaném souhlasu, a že svobodně a bez výhrad souhlasí s účastí na této studii. Svým podpisem respondenti také potvrdili, že souhlasí s použitím dat pro tuto výzkumnou studii, za podmínek, že data budou použita v anonymizované podobě a bude s nimi nakládáno jako s přísně důvěrnými, dle zásad pro ochranu osobních údajů v souladu s platnými právními předpisy České republiky.

Respondenti byli poučeni o důležitosti upřímnosti v dotazníkovém šetření. Byla zdůrazněna anonymita výzkumu. Respondenti vyplňovali do dotazníku pouze pohlaví a věk. Pro zachování anonymity dotazník respondenti vyplňovali až po tom, co jsem od nich vybrala podepsané informované souhlasy s účastí na výzkumném šetření. Na celý sběr dat měli respondenti vyhrazenou vždy celou vyučovací hodinu (45 minut). Všichni respondenti dotazník stihli vyplnit před koncem vyučovací hodiny.

4 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT

Postupovala jsem podle manuálu k vyhodnocování dotazníku sebepojetí 36 (DOS-36). Hrubé skóry všech škál (celkové skóre sebepojetí, celkové skóre závisti) a subškál (sociální přizpůsobivost, práce a studium, fyzický zjev, odolnost vůči úzkosti, oblíbenost v kolektivu, smysl a seberealizace, benigní závist, maligní závist) jsem vyplnila do tabulky v Excelu. Každému respondentovi bylo přiděleno identifikační číslo (1 až 74). Pohlaví respondenta v tabulce uvádí číslo 1 (žena) a 2 (muž).

4.1 STATISTICKÁ ANALÝZA DAT

K analýze získaných dat byl použit statistický program SPSS. Vypočítala jsem průměry a směrodatné odchylky pro všechny dotazníkové proměnné, pro celý soubor a pro každý podsoubor podle pohlaví zvlášť. Dále jsem pokračovala korelační analýzou, výpočtem korelační matice Spearmanových koeficientů mezi všemi škálami a subškálami. Nakonec jsem použila Mann-Whitneyův U-test k testování rozdílů mezi muži a ženami v jednotlivých dotazníkových proměnných.

4.2 ZÍSKANÉ VÝSLEDKY K OVĚŘOVANÝM HYPOTÉZÁM

Tabulka č. 1: Skórová rozpětí, průměry a směrodatné odchylky u hrubých skórů:

Bodové rozpětí:	Průměrné hrubé skóre:	Hodnota	Směrodatná odchylka:	Hodnota
Min. hodnota: 10 Max. hodnota: 40	Průměrné hrubé skóre celkové závisti:	21,28	Směrodatná odchylka celkové závisti:	4,67
Min. hodnota: 5 Max. hodnota: 20	Průměrné hrubé skóre benigní závisti:	12,86	Směrodatná odchylka benigní závisti:	3,09
Min. hodnota: 5 Max. hodnota: 20	Průměrné hrubé skóre maligní závisti:	8,42	Směrodatná odchylka maligní závisti:	2,91

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 2: Skórová rozpětí, průměry a směrodatné odchylky hrubých skórů:

Bodové rozpětí:	Průměrné hrubé skóre:	Hodnota	Směrodatná odchylka:	Hodnota
Min. hodnota: 36 Max. hodnota: 144	Průměrné hrubé skóre celkového sebepojetí:	98,32	Směrodatná odchylka celkového pozitivního sebepojetí:	12,75
Min. hodnota: 6 Max. hodnota: 24	Průměrné hrubé skóre sociální přizpůsobivosti:	17,95	Směrodatná odchylka sociální přizpůsobivosti:	2,14
Min. hodnota: 6 Max. hodnota: 24	Průměrné hrubé skóre práce a studia:	16,42	Směrodatná odchylka práce a studia:	3,03
Min. hodnota: 6 Max. hodnota: 24	Průměrné hrubé skóre fyzického vzhledu:	16,12	Směrodatná odchylka fyzického vzhledu:	3,06
Min. hodnota: 6 Max. hodnota: 24	Průměrné hrubé skóre odolnosti vůči úzkosti:	14,26	Směrodatná odchylka odolnosti vůči úzkosti:	4,12
Min. hodnota: 6 Max. hodnota: 24	Průměrné hrubé skóre oblíbenosti v kolektivu:	16,84	Směrodatná odchylka oblíbenosti v kolektivu:	3,50
Min. hodnota: 6 Max. hodnota: 24	Průměrné hrubé skóre smyslu a seberealizace:	16,81	Směrodatná odchylka smyslu a seberealizace:	3,20

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 3: Průměrné hodnoty jednotlivých škál a subškál mezi ženami a muži se liší následovně:

	Průměr u žen:	Průměr u mužů:	Mann-Whitneyův U-test	
			U Statistika	p-hodnota
Závist celkem:	22,05	20,33	795,5	0,1962
Závist benigní:	13,15	12,52	754,0	0,3997
Závist maligní:	8,90	7,82	806,5	0,1549
Sebepojetí celkem:	96,05	101,30	421,0	**0,0055**
Sociální přizpůsobivost:	17,98	17,91	732,5	0,5382
Práce a studium:	16,41	16,42	612,5	0,4860
Fyzický vzhled:	15,59	16,79	521,0	0,0885
Odolnost vůči úzkosti:	13,07	15,73	411,5	**0,0039**
Oblíbenost v kolektivu:	16,44	17,33	560,0	0,2043
Smysl a seberealizace:	16,56	17,12	583,5	0,3108

Zdroj: Vlastní

Z těchto výsledků je patrné, že největší rozdíly mezi ženami a muži jsou v oblasti sebepojetí a odolnosti vůči úzkosti, kde muži mají vyšší průměrné skóre. Naopak v ostatních škálách jsou rozdíly menší nebo jsou hodnoty velmi podobné.

V porovnání průměrných skóre mezi ženami a muži podle škál závisti vyplývá, že ženy dosahují mírně vyšších hodnot ve všech škálách, které zkoumají závist. Konkrétně, u škály závisti (celkové) měly ženy průměr 22,05 ve srovnání s muži, kteří měli průměr 20,33. Podobně u škály závisti (benigní) byl průměr žen 13,15 oproti 12,52 u mužů a u škály závisti (maligní) byl průměr žen 8,90 ve srovnání s 7,82 u mužů. Toto naznačuje, že ženy jsou v těchto datových sadách mírně závistivější než muži.

Následně jsem vypočítala Spearmanovy korelační koeficienty mezi všemi proměnnými (viz. příloha č. 3).

Na závěr jsem použila Mann-Whitneyův U-test k testování rozdílů mezi muži a ženami v jednotlivých dotazníkových proměnných. Sebepojetí (36): U statistika = 421,0, p-hodnota = 0,0055 (statisticky významný). Odolnost vůči úzkosti: U statistika = 411,5, p-hodnota = 0,0039 (statisticky významný) Existují statisticky významné rozdíly v proměnných sebepojetí a odolnosti vůči úzkosti. P-hodnota pro sebepojetí (0,0055) a odolnost vůči úzkosti (0,0039) ukazuje, že pravděpodobnost, že tyto rozdíly jsou důsledkem náhody, je velmi malá. To znamená, že mezi pohlavími existuje rozdíl v tom, jak hodnotí své sebepojetí a jak vnímají svou odolnost vůči úzkosti.

4.3 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PROVEDENÉHO VÝZKUMU

- **Závist (benigní):** Silně koreluje s Prací a studiem (ρ=0,420, p<0,001) a Smyslem a seberealizací (ρ=0,544, p<0,001), což ukazuje, že benigní závist má významný vztah k těmto oblastem.
- **Závist (maligní):** její vztah k ostatním proměnným není tak významný jako u benigní závisti. Například korelace mezi maligní závistí a (pozitivním) Sebepojetím je negativní (ρ=−0,155, p=0,188), což naznačuje, že vyšší úrovně maligní závisti mohou být spojeny s nižším pozitivním sebepojetím, i když tento vztah není statisticky významný.
- **Sebepojetí (celé):** Významně koreluje s Prací a studiem (ρ=0,733, p<0,001), Fyzickým vzhledem (ρ =0,694, p<0,001), a Odolností vůči úzkosti (ρ=0,728, p<0,001), což poukazuje na silnou souvislost mezi sebepojetím a těmito oblastmi. Silná korelace mezi pozitivním sebepojetím a prací a studiem může naznačovat, že jak lidé vnímají své schopnosti a úspěchy v těchto oblastech, může mít významný vliv na jejich celkové sebepojetí.
- **Práce a studium:** Vysoce koreluje se Sebepojetím (ρ=0,733, p<0,001) a Smyslem a seberealizací (ρ=0,552, p<0,001), naznačuje to silnou spojitost mezi prací a studiem, pozitivním sebepojetím a smyslem života a seberealizací.
- Korelace mezi pozitivním sebepojetím a závistí vyšla velmi nízká (ρ=0,085) statisticky nevýznamná (ρ=0,472). Což nepotvrdilo testovanou hypotézu.
- Naopak Spearmanův korelační koeficient mezi maligní závistí a pozitivním sebepojetím koreluje negativně a je přibližně -0,155. Tato hodnota ukazuje na slabou negativní korelaci, což znamená, že s narůstající maligní závistí má pozitivní sebepojetí tendenci mírně klesat, vztah je statisticky neprůkazný.
- Spearmanův korelační koeficient mezi závistí a fyzickým vzhledem je přibližně 0,095. Tato hodnota tedy naznačuje velmi slabou negativní korelaci, což znamená, že pokud jedinec hodnotí svůj fyzický vzhled hůře, tak mírně narůstá jeho závist, vztah je statisticky neprůkazný.
- U mužů – Práce a studium: Korelace 0,629, p – hodnota 0,00009. Silná statisticky průkazná pozitivní korelace naznačuje, že muži s vyšší závistí mají tendenci mít lepší výsledky v práci a studiu.

5 DISKUSE K PLATNOSTI VYVOZOVANÝCH POZNATKŮ

Testovaná hypotéza (míra závisti je nepřímo úměrná míře pozitivního sebepojetí jedince) nebyla tímto výzkumem podpořena. Výzkumná část bakalářské práce dochází k výsledku opačnému než předpokládaná hypotéza. Korelace mezi benigní závistí a celkovým skóre pozitivního sebepojetí se jeví jako silná a statisticky významná (ρ=0,343, ρ=0,003). To naznačuje, jako by lidé s vyšším skórem příznivého sebepojetí si spíš dovolili přiznat se k závisti (i když jen k té benigní).

Korelace mezi benigní závistí a skóre smyslu a seberealizace je ještě silnější a také statisticky významná (ρ=0,544, ρ<0,001). Lidé, kteří u svého sebepojetí vnímají více smyslu a sebeuskutečnění (seberealizace) si dovolí přiznat se k závisti spíše než ti, kteří v tomto strádají.

Výsledky výzkumu bakalářské práce ukazují, že lidé jsou pravděpodobněji schopni přiznat si závist, když se cítí sebejistěji ve svém pozitivním sebepojetí a když vnímají svůj život jako smysluplný a naplněný. Schopnost přiznat si závist, jak sobě, tak ostatním, vyžaduje určitou míru odvahy, která často chybí lidem s nízkým pozitivním sebepojetím. Lidé, kteří mají pozitivní sebepojetí a cítí sebeuskutečnění, možná vidí závist méně jako hrozbu a více jako příležitost k sebereflexi a osobnímu růstu. Přiznání závisti, sobě, nebo ostatním vyžaduje určitý stupeň sebereflexe a schopnost čelit nepříjemným pravdám o svých vnitřních pocitech a touhách.

Zpětné přiznání závisti, když už člověk v dané oblasti necítí závist, je psychologicky bezpečnější. Retrospektivní přiznání umožňuje jedinci zpracovat a přijmout své minulé pocity bez pocitu současné hrozby. V mém výzkumu jsem se zaměřila na závist, jak ji jedinci sami přiznávají, nikoli na závist, kterou opravdu prožívají. Zkoumat závist v její autentické podobě představuje nemalou výzvu.

Z výsledků aritmetických průměrů jednotlivých subškál sebepojetí lze vidět, že průměrná odolnost vůči úzkosti je nižší ve srovnání s ostatními škálami. Toto naznačuje, že respondenti se cítí méně odolní vůči úzkosti ve srovnání s jinými oblastmi hodnocení, jako je sociální přizpůsobivost, práce a studium, fyzický vzhled, oblíbenost v kolektivu, a smysl a seberealizace. Naopak aritmetický průměr sociální přizpůsobivosti mezi respondenty ve srovnání s ostatními subškálami je nejvyšší ze všech ostatních průměrů subškál sebepojetí.

Dalším zajímavým poznatkem, který si odnáším ze svého výzkumu, je, že většina respondentů na první otázku týkající se závisti, která zněla "Když závidím druhým, zaměřuji se na to, „*jak se mohu stát v budoucnu stejně úspěšný*“, odpověděla "*souhlasím*" nebo "*rozhodně souhlasím*". Tento trend může být dán tím, že ačkoli otázka obsahuje slovo "*závidím*", celkově je formulována tak, že se jeví spíše jako měření smyslu a seberealizace jedince. Tím pádem může pro respondenty působit pozitivně a odpoví na ni kladně.

5.1 METODOLOGICKÉ MOŽNOSTI A MEZE PROVEDENÉHO VÝZKUMU

V rámci metodologických možností a mezí provedeného výzkumu je třeba zdůraznit, že přiznání závisti je pro mnoho lidí obtížné. Často na ni nemohou nahlédnout nebo si ji připustit, jelikož je vnímána jako tabu a negativně konotovaný pocit, který je ve společnosti široce odsuzován. V důsledku toho mohou respondenti odmítat připustit, že by závist cítili, a to i sami sobě. Tato skutečnost klade významné omezení na schopnost výzkumu zachytit závist v její pravé podobě prostřednictvím „*sebepřiznání*“ v dotaznících.

Možnou alternativní cestou, jak přistupovat ke zkoumání závisti, by mohlo být využití experimentálních metod, které by závist vyvolávaly v uměle vytvořených situacích a zkoumaly její projevy, například sledováním změn v chování, výkonnosti nebo emočních reakcích. Tím by se mohlo podařit obejít „*samoomezení*“ respondentů v přiznání závisti.

Dalším významným omezením je způsob formulace výroků v dotaznících, které často explicitně obsahují slovo „závidím“. Toto slovo samo o sobě může působit jako bariéra, jelikož je společensky vnímáno negativně a může vyvolávat odpor u respondentů přiznat se k pocitu závisti, což může ovlivnit pravdivost a spolehlivost jejich odpovědí. V budoucím výzkumu by tedy bylo vhodné zvážit jemnější a méně přímé způsoby, jak závist měřit, aby se předešlo možným zkreslením vyplývajícím z tabuizace tohoto pojmu.

V nedávném nárůstu zájmu o výzkum závisti se objevila nová větev zkoumání, která rozlišuje mezi "benigní" a "maligní" závistí. Ve svém výzkumu jsem toto dělení využila ve vytvořeném dotazníku, avšak je důležité zdůraznit, že studium "benigní" a "maligní" závisti může vést k záměně a oslabení porozumění fenoménu závisti jako takovému. Někteří výzkumníci považují rozlišení mezi "benigní" a "maligní" závistí za neopodstatněné a zastávají názor, že by závist měla být zkoumána jako jednotný konstrukt (Van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2017).

5.2 ZÍSKANÉ VÝSLEDKY V KONFRONTACI S TEORETICKÝMI PŘEDPOKLADY A JINÝMI VÝZKUMNÝMI POZNATKY

Zásadní hypotéza výzkumné části bakalářské práce, inspirovaná pevnými základy teoretické části, předpokládá, že míra závisti je nepřímo úměrná míře pozitivního sebepojetí jedince. Tato hypotéza se však v průběhu mého výzkumu nepotvrdila. Tento výsledek interpretuji skrze omezení provedeného výzkumu a složitost zkoumaného fenoménu závisti, jehož pochopení je komplikováno nejen obtížností měření, ale i sociální stigmatizací zkoumaného fenoménu.

Další klíčovou hypotézou bylo ověření, zda ženy projevují vyšší míru závisti než muži. Tato hypotéza byla potvrzena, výsledky ukazují, že ženy mohou být v průměru mírně závistivější než muži, ačkoliv rozdíly v projevování závisti mezi pohlavími nejsou výrazné. Tento nález koresponduje s teoretickou základnou práce, která se opírá o předchozí výzkumy, naznačující, že ačkoliv existují určité genderové rozdíly ve vnímání a projevování závisti, tyto rozdíly nejsou markantní. Takový výsledek může poukazovat na komplexnost závisti jako emocionálního stavu, který je mimo genderové kategorizace ovlivněn řadou dalších faktorů, včetně sociálních, kulturních a individuálně-psychologických aspektů.

Tato část práce tak reflektuje na složitost zkoumání závisti a nutnost brát v úvahu široké spektrum moderujících proměnných, které mohou ovlivňovat jak její projevy, tak i její vnímání mezi různými skupinami jedinců. Zároveň zdůrazňuje význam pokračujícího výzkumu v této oblasti s cílem hlouběji proniknout do dynamiky závisti a lepšího pochopení jejích implikací pro jedince i společnost.

6 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zaměřuje na psychologické aspekty závisti, její vyvolávající faktory, vnitřní a vnější projevy, a důsledky pro individuální prožívání i mezilidské vztahy. Práce poskytuje komplexní pohled na závist z různých teoretických perspektiv a zkoumá její důsledky na osobnost jedince a jeho sociální vazby. Výzkumná část se věnuje ověření hypotéz o výskytu závisti a jejích formách mezi pohlavími, s využitím Dotazníku sebepojetí 36 a dotazníku Benign and Malicious Envy Scale.

Závist je prezentována jako běžně se vyskytující emoční stav s významným dopadem na mezilidské vztahy a osobní pohodu. Přestože závist může mít negativní konotace, práce zdůrazňuje i její potenciální motivující úlohu v osobním rozvoji.

Práce definuje závist jako negativní emoci nespokojenosti a resentimentu, která vzniká touhou po majetku, vlastnostech, kvalitách nebo úspěších jiné osoby. Emoce plní dvojí roli: orientační, která souvisí se zpracováním informací, a dynamickou, vedoucí k akci.

Závist je prezentována jako interpersonální emoce, hrající klíčovou roli v lidských sociálních vztazích, často spojená s citem méněcennosti, zlosti, nebo touhou vlastnit to, co má druhý. I když je závist často vnímána negativně, může být také motivující silou pro osobní růst a zlepšení. Práce dále diskutuje definici Melanie Kleinové, která závist pojímá jako "*zlostný prožitek*", a historické pohledy na závist, včetně myšlenek Aristotela, Tomáše Akvinského a dalších filozofů, kteří závist zasazují do širších etických a teologických kontextů.

Projevy závisti v prožívání se objevují skrze sociální porovnávání, kde nedostatek určité kvality, úspěchu nebo majetku v porovnání s druhými vyvolává emoci závisti. Závist je úzce spojena s individuálními hodnotami a může vyvolávat smutek či sloužit jako obrana proti tomuto smutku.

V kontextu projevů závisti v jednání se zdůrazňuje, že závist je emoce, kterou jedinci často tají. Sociální porovnávání je klíčovou okolností, ve které jedinec prožívá závist. Emoce závisti může vést k pomstychtivým fantaziím, nepřátelství, touze po pomstě, nebo k napodobování osob, kterým závidíme.

Důsledky prožívané závisti pro osobnost jedince jsou diskutovány v kontextu možností redukce závisti, buď povýšením sebe na úroveň druhé osoby nebo ponížením druhé osoby na svou úroveň. Závist může vést k pozitivním emocím, pokud jednotlivci věří, že mohou dosáhnout porovnávaných cílů, nebo k frustraci, pokud tato víra chybí.

Teoretická část nabízí ucelený pohled na závist, od jejích definic a psychologické povahy, přes různé projevy v prožívání a jednání, až po důsledky pro osobnost jedince a pro vztahy jedince s ostatními.

Praktická část práce prezentuje výsledky výzkumu, který se zaměřuje na porovnání míry závisti mezi ženami a muži a zkoumá souvislost mezi závistí a mírou pozitivního sebepojetí. Zatímco hypotéza o vztahu mezi mírou závisti a mírou pozitivního sebepojetí nebyla potvrzena, což může být dáno omezeními výzkumu a obtížností měření závisti, hypotéza o vyšší míře závisti u žen byla potvrzena.

Práce poukazuje na metodologické výzvy při zkoumání závisti a vyzývá k dalšímu výzkumu, který by mohl lépe pochopit její složitost a vliv na sociální vztahy.

Seznam literatury

APA Dictionary of psychology. (n.d.). Envy. Staženo 25. ledna 2024 z https://dictionary.apa.org/envy.

Aquinas, T. (2016). Questions on love and charity: Summa theologiae, Secunda secundae, Questions 23–46. Yale University Press.

Briki, W. (2019). Harmed trait self-control: Why do people with a higher dispositional malicious envy experience lower subjective wellbeing? A cross-sectional study. Journal of Happiness Studies, 20(2), 523-540.

Burton, N. (2014). The psychology and philosophy of envy. Psychology Today. Article revised on May 02, 2020.

Cope, E. M. (1877). The rhetoric of Aristotle (Vol. 2). University Press.

Cuddy, A. J., Fiske, S. T., & Glick, P. (2007). The BIAS map: behaviors from intergroup affect and stereotypes. Journal of personality and social psychology, 92(4), 631.

Dolejš, M., Dostál, D., Oberiegnerů, R., & Orel, M. (2021). Dotazník sebepojetí 36 (DOS-36). Univerzita Palackého v Olomouci.

Duffy, M. K., Scott, K. L., Shaw, J. D., Tepper, B. J., & Aquino, K. (2012). A social context model of envy and social undermining. Academy of management Journal, 55(3), 643-666.

Fam, J. Y., Yap, C. Y., Murugan, S. B., & Lee, T. (2020). Benign and Malicious Envy Scale: An Assessment of Its Factor Structure and Psychometric Properties. Psychological Thought.

Fiske, S. T. (2010). Envy up, scorn down: how comparison divides us. American Psychologist, 65(8), 698.

Foster, G. M., Apthorpe, R. J., Bernard, H. R., Bock, B., Brogger, J., Brown, J. K., ... & Whiting, B. B. (1972). The anatomy of envy: A study in symbolic behavior [and comments and reply]. Current anthropology, 13(2), 165-202.

Frank, R. H. (2001). Luxury fever: Why money fails to satisfy in an era of excess. Simon and Schuster.

Fromm, E. (1993). Umění být. Praha: Academia.

Gaviria, E., Quintanilla, L., & Navas, M. J. (2021). Influence of group identification on malicious and benign envy: a cross-sectional developmental study. Frontiers in Psychology, 12, 663735.

Kast, V. (2016). Závist, žárlivost a jejich smysl. PORTÁL s.r.o.

Kierkegaard, S. (2009). Kierkegaard: Concluding unscientific postscript. Cambridge University Press.

Klein, M. (Ed.). (2013). Envy and gratitude: A study of unconscious sources (Vol. 6). Routledge.

Klein, M., & Trust, M.K. (Eds.). (1957). Envy and gratitude: A study of unconscious sources (1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315014081.

Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction? In Proceedings of the International Conference on Wirtschaftsinformatik (p. 92).

Lamia, M. C. (2011). Envy: The emotion kept secret. Psychology Today. Staženo 26. ledna 2024 z https://www.psychologytoday.com/us/blog/intense-emotions-and-strong-feelings/201103/envy-the-emotion-kept-secret.

Lange, J., Weidman, A. C., & Crusius, J. (2018). The painful duality of envy: Evidence for an integrative theory and a meta-analysis on the relation of envy and schadenfreude. Journal of personality and social psychology, 114(4), 572.

Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. Journal of personality and social psychology, 73(1).

Nietzsche, F. (1998). On the genealogy of morality. Hackett Publishing.

Parrott, W. G. (1991). The emotional experience of envy and jealousy. Guilford Press.

Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. Journal of personality and social psychology, 64(6), 906.

Saad, G. (2009). The triggers of envy are different for men and women. Psychology Today. Citováno z https://www.psychologytoday.com/us/blog/homo-consumericus/200906/the-triggers-envy-are-different-men-and-women.

Sartre, J. P. (2022). Being and nothingness: An essay in phenomenological ontology. Taylor & Francis.

Schoeck, H. E., & Envy, A. (1969). A theory of social behaviour. London: Seeker & Warburg, 238.

Smith, R. H. (2008). Envy: Theory and research. Oxford University Press.

Smith, R. H., Combs, D. J., & Thielke, S. M. (2008). Envy and the challenges to good health. In R. Smith (Ed.), *Envy: Theory and Research*. New York: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195327953.003.0016

Spaemann, R. (1997). Základní mravní pojmy a postoje. Svoboda.

Spinoza, B. D. (2017). The ethics (Ethica ordine geometrico demonstrata). Aegitas.

Steinbeis, N., & Singer, T. (2013). The effects of social comparison on social emotions and behavior during childhood: The ontogeny of envy and Schadenfreude predicts developmental changes in equity-related decisions. Journal of experimental child psychology, 115(1), 198-209.

Tai, K., Keem, S., Lee, K. Y., & Kim, E. (2022). Envy Influences Interpersonal Dynamics and Team Performance: Roles of Gender Congruence and Collective Team Identification. Journal of Management, 01492063221121597.

Trnka, R., Balcar, K., & Kuška, M. (Eds.). (2011). Re-constructing emotional spaces: From experience to regulation. Prague College of Psychosocial Studies Press.

Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2017). The envy premium in product valuation. *Current Directions in Psychological Science, 26*(1), 6-11. https://doi.org/10.1177/0963721416683667

Van Dijk, W. W., Ouwerkerk, J. W., Smith, R. H., & Cikara, M. (2017). The role of self-evaluation and envy in schadenfreude. In European Review of Social Psychology: Volume 26 (pp. 247-282). Routledge.

Xiang, Y., Dong, X., & Zhao, J. (2020). Effects of envy on depression: The mediating roles of psychological resilience and social support. Psychiatry Investigation, 17(6), 547-555. https://doi.org/10.30773/pi.2019.0266.

Yang, C., & Tang, R. (2021). Validating the "two faces" of envy: The effect of self-control. Frontiers in Psychology, 12, 731451. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731451.

Internetové odkazy:

https://youtu.be/1Jc5Xx03GZE?si=3Mcr1oCV7S1f0nIH – Poláčková Šolcová 2023

Behler, A. M. C., Wall, C. S., Bos, A., & Green, J. D. (2020). Does envy lead to antisocial behaviors? Psychology Today. Citováno z https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-modern-heart/202002/does-envy-lead-antisocial-behaviors.

Ninivaggi, F. J. (2015). Being a sedulous/mimicy ape: Good or bad? Psychology Today. Citováno z https://www.psychologytoday.com/us/blog/envy/201511/being-sedulousmimicy-ape-good-or-bad.

Rathje, S. (2018). Do we need a common enemy? Psychology Today. Citováno z https://www.psychologytoday.com/us/blog/words-matter/201812/do-we-need-common-enemy.

University of California – San Diego. (2015). Who's the 'enviest' of them all?. ScienceDaily. Citováno z https://www.sciencedaily.com/releases/2015/11/151104124648.htm.

Wiggins, R. (n.d.). Závist je nejupřímnější formou uznání. Citáty.net. Načteno z https://citaty.net/citaty/21596-richard-wiggins-zavist-je-nejuprimnejsi-formou-uznani/

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník sebepojetí

Dotazník sebepojetí 36 (DOS-36)

Questionnaire of self-concept 36 (QSC-36)

(Dolejš, M., Dostál, D., Oberiegnerů, R., Orel, M., 2021)

Tento dotazník obsahuje 36 tvrzení. Tvrzení jsou zaměřena na to, jak se cítíte, a na Váš postoj k sobě samému, k ostatním lidem a k některým aspektům Vašeho života. Přečtěte si pozorně každou z nich. Odpovídejte upřímně. Vaše odpovědi jsou považovány za důvěrné. Nejde o žádný test, nejsou zde správné ani špatné odpovědi. Když uvedené tvrzení odpovídá vašemu názoru a je to pravda, odpovězte „ROZHODNĚ SOUHLASÍM“ (v 90 a více procentech vyhovuje) nebo „SOUHLASÍM“ (platí pro Vás často). Pokud pro Vás tvrzení neplatí, odpovězte „ROZHODNĚ NESOUHLASÍM“ (v 90 a více procentech nevyhovuje) nebo „NESOUHLASÍM“ (platí pro Vás je občas). Žádné tvrzení byste neměl/a vynechat. Pro jednu odpověď se vždy rozhodněte, i když je to někdy třeba těžké. V jednom řádku smí být vždy jen jedna odpověď. Nakonec si zkontrolujte, zda jste odpověděl/a na všechna tvrzení. Když něčemu nebudete rozumět, zeptejte se osoby, která Vám dotazník předložila.

Značení odpovědí v dotazníku:

Správnou odpověď označte: ☒

Pokud omylem zaškrtnete dva čtverečky, ten správný zakroužkujte: ☒

Pokud se spletete dvakrát a chcete se znovu vrátit k původní variantě, konečnou odpověď zakroužkujte a ještě podtrhněte: ☒

Základní údaje:

Jméno a příjmení:	Měsíc narození:
Zaměstnání:	Rok narození:
Věk:	Datum administrace:
Pohlaví:	

Vyhodnocení dotazníku:

	Hrubé skóre	Sten
Sociální přizpůsobivost	_____	_____
Práce a studium	_____	_____
Fyzický zjev	_____	_____
Odolnost vůči úzkosti	_____	_____
Oblíbenost v kolektivu	_____	_____
Smysl a seberealizace	_____	_____
Celkové skóre	_____	_____
Komentář:		

Souhlasím se zpracováním (tím se rozumí zejména shromažďování, analyzování, uchovávání, třídění, zpracování a předávání) svých osobních údajů dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů). Všechny uvedené údaje jsou poskytovány dobrovolně.

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
1	Ostatním doma vadí, jak se chovám.	☐	☐	☐	☐
2	V zaměstnání / ve škole jsem úspěšný/á.	☐	☐	☐	☐
3	Vadí mi, jak vypadám.	☐	☐	☐	☐
4	Dělám si často starosti.	☐	☐	☐	☐
5	Cítím se vyčleněný/á z kolektivu.	☐	☐	☐	☐
6	Vím, kam by se měl ubírat můj život.	☐	☐	☐	☐
7	Nemám potíže vycházet s lidmi.	☐	☐	☐	☐
8	Pracovní/školní povinnosti se mi daří plnit.	☐	☐	☐	☐
9	Vypadám fyzicky dobře.	☐	☐	☐	☐
10	Bývám nervózní.	☐	☐	☐	☐
11	Jsem spíše neoblíbený/á.	☐	☐	☐	☐
12	Jednou po mně něco zůstane.	☐	☐	☐	☐
13	Často se dostávám do potíží.	☐	☐	☐	☐
14	Jsem dobrý zaměstnanec/student.	☐	☐	☐	☐
15	Chtěl bych mít jiné tělo.	☐	☐	☐	☐
16	Často mám obavy, ale nevím proč.	☐	☐	☐	☐
17	Bývám poslední, koho někam pozvou.	☐	☐	☐	☐
18	Ve svém životě vidím smysl.	☐	☐	☐	☐
19	Mám často problém akceptovat názor druhého.	☐	☐	☐	☐
20	V pracovním kolektivu mám důležitou roli.	☐	☐	☐	☐
21	Jsem v dobré fyzické kondici.	☐	☐	☐	☐
22	Často jsem smutný/á.	☐	☐	☐	☐
23	Mám hodně přátel.	☐	☐	☐	☐
24	Mám dobrou možnost seberealizace.	☐	☐	☐	☐
25	Často ve vztazích vydržím jen chvilku.	☐	☐	☐	☐
26	V práci jsem pomalý/á.	☐	☐	☐	☐
27	Mám docela hezký obličej.	☐	☐	☐	☐
28	Jsem vyrovnaný člověk.	☐	☐	☐	☐
29	Lidi mě uznávají.	☐	☐	☐	☐
30	Moje budoucnost je pozitivní.	☐	☐	☐	☐
31	Často se dostávám do konfliktů s druhými.	☐	☐	☐	☐
32	Ve své práci/škole se cítím jistý/á.	☐	☐	☐	☐
33	Často si říkám, že bych měl/a se svým tělem něco dělat.	☐	☐	☐	☐
34	Často cítím úzkost.	☐	☐	☐	☐
35	Obtížně hledám přátele.	☐	☐	☐	☐
36	Daří se mi nacházet smysl.	☐	☐	☐	☐

Děkujeme Vám za vyplnění dotazníku. Než dotazník odevzdáte, prolistujte ho, prosím, ještě jednou a překontrolujte, zda jste nepřehlédl/a některé z tvrzení.

37 Když závidím druhým, zaměřuji se na to, jak se mohu stát v budoucnu stejně úspěšný.	☐	☐	☐	☐
38 Přeji si, aby výjimeční lidé ztratili svou výhodu.	☐	☐	☐	☐
39 Pokud si všimnu, že je jiná osoba lepší než já, snažím se zlepšit sám sebe.	☐	☐	☐	☐
40 Závidění druhým mě motivuje k dosažení svých cílů.	☐	☐	☐	☐
41 Pokud mají ostatní lidé něco, co bych chtěl pro sebe, přál bych si jim to vzít.	☐	☐	☐	☐
42 Cítím nepřátelské pocity k lidem, kterým závidím.	☐	☐	☐	☐
43 Snažím se dosáhnout výjimečných úspěchů jiných lidí.	☐	☐	☐	☐
44 Závistné pocity mě vedou k tomu, abych neměl rád druhou osobu.	☐	☐	☐	☐
45 Pokud má někdo výjimečné vlastnosti, úspěchy nebo majetek, snažím se je dosáhnout pro sebe.	☐	☐	☐	☐
46 Když vidím úspěchy ostatních, cítím k nim nevraživost.	☐	☐	☐	☐

Zdroj: Vlastní na základě dat z:

Dolejš, M., Dostál, D., Oberiegnerů, R., & Orel, M. (2021). Dotazník sebepojetí 36 (DOS-36). Univerzita Palackého v Olomouci.

Zdroj: Překlad autorky bakalářské práce na základě dat z:

Fam, J. Y., Yap, C. Y., Murugan, S. B., & Lee, T. (2020). Benign and Malicious Envy Scale: An Assessment of Its Factor Structure and Psychometric Properties. Psychological Thought.

Příloha č. 2: Tabulka vyhodnocení dotazníků

ident. číslo	věk	pohlaví	závist (10)	závist (5B)	závist (5M)	sebepojetí (36)	sociální přizpůsobivost	práce a studium	fyzický vzhled	odolnost vůči úzkosti	t v kolektivu	smysl a seberealizace
1	18	1	23	13	10	94	18	16	17	13	15	15
2	18	1	20	15	5	109	22	22	16	17	14	18
3	18	2	21	16	5	103	18	18	17	13	15	22
4	18	2	21	12	9	97	17	17	16	12	17	18
5	18	2	21	11	10	110	18	18	20	17	18	19
6	18	1	17	11	6	116	18	19	21	18	21	19
7	18	2	22	11	11	108	19	18	18	20	18	15
8	18	1	13	7	6	90	20	20	12	9	18	11
9	18	1	22	16	6	94	18	16	12	14	14	20
10	18	1	15	10	5	95	18	17	17	8	20	15
11	18	2	23	14	9	102	21	17	15	14	17	18
12	18	2	22	13	9	115	20	18	14	20	23	20
13	18	1	21	14	7	96	11	14	17	16	18	20
14	18	2	24	14	10	115	17	19	16	20	22	21
15	18	1	23	12	11	94	18	16	15	14	15	16
16	18	2	16	9	7	99	16	17	16	24	16	10
17	18	2	24	14	10	101	17	17	18	15	18	16
18	18	1	18	13	5	110	19	17	19	18	17	20
19	18	2	18	10	8	86	20	16	17	11	8	14
20	18	1	22	13	9	74	16	11	11	10	12	14
21	18	1	25	16	9	97	17	17	18	12	15	18
22	18	1	21	16	5	111	19	22	18	14	18	20
23	18	1	24	17	7	109	22	19	18	13	20	17
24	18	1	28	16	12	114	18	20	18	16	22	20
25	18	2	23	18	5	110	18	19	17	19	13	24
26	18	2	25	15	10	101	18	16	17	17	20	13
27	18	2	28	16	12	112	19	20	18	19	17	19
28	18	1	13	8	5	90	21	15	17	12	8	17
29	18	1	17	12	5	103	17	17	16	19	17	17
30	18	1	29	16	13	96	19	16	15	11	18	17
31	18	2	28	18	10	116	16	22	19	19	22	18
32	18	1	23	13	10	101	17	18	18	13	18	17
33	19	2	14	9	5	60	18	9	9	6	9	9
34	18	1	26	13	13	94	17	17	16	12	16	16
35	18	1	24	11	13	91	17	13	16	14	17	14
36	18	1	30	14	16	102	19	18	18	10	20	17
37	18	1	20	14	6	102	16	17	16	16	19	18
38	18	1	24	14	10	107	20	24	13	16	16	18
39	19	1	20	12	8	99	17	17	18	11	17	19
40	19	1	25	18	7	100	19	13	16	15	19	18
41	20	1	23	11	12	76	18	13	13	9	10	13
42	18	1	28	15	13	68	10	16	9	7	11	15

ident. číslo	věk	pohlaví	závist (10)	závist (5B)	závist (5M)	sebepojetí (36)	sociální přizpůsobivost	práce a studium	fyzický vzhled	odolnost vůči úzkosti	t v kolektivu	smysl a seberealizace
43	19	1	29	15	14	85	16	17	9	10	15	18
44	18	1	23	13	10	89	18	16	12	12	16	15
45	19	1	21	15	6	121	20	23	21	20	18	19
46	18	1	22	15	7	92	18	14	12	13	16	19
47	18	1	24	11	13	80	21	12	15	7	12	13
48	18	1	26	17	9	89	17	12	15	16	12	17
49	18	1	23	12	11	83	18	13	9	16	15	12
50	18	1	19	11	8	96	19	14	18	13	16	16
51	18	1	29	14	15	97	20	18	17	7	18	17
52	18	1	26	15	11	114	14	17	23	19	24	17
53	19	1	15	7	8	74	17	11	10	10	17	9
54	18	1	16	11	5	92	21	14	16	9	18	14
55	18	1	19	13	6	101	19	17	17	12	17	19
56	18	2	23	11	12	96	19	13	16	13	19	16
57	19	2	14	9	5	99	18	14	18	20	14	15
58	19	2	11	6	5	61	12	11	13	6	10	9
59	19	2	26	19	7	98	22	18	12	11	18	17
60	18	2	26	13	13	111	18	18	18	18	21	18
61	18	2	19	12	7	117	17	19	22	21	20	18
62	18	2	20	11	9	76	17	11	13	7	15	13
63	18	2	25	15	10	103	17	21	18	13	15	19
64	18	2	22	15	7	102	16	17	17	15	19	18
65	19	2	10	5	5	102	19	12	22	20	14	15
66	19	2	15	10	5	102	19	13	20	16	23	11
67	18	2	10	5	5	105	17	18	18	17	17	18
68	18	2	24	19	5	103	18	18	14	10	19	24
69	19	2	23	14	9	103	18	18	17	14	18	18
70	18	2	21	14	7	107	21	15	16	16	21	18
71	18	2	18	12	6	99	18	12	16	20	14	19
72	18	2	19	14	5	115	17	16	18	19	24	21
73	19	2	15	9	6	109	16	17	19	17	18	22
74	19	1	18	10	8	93	18	15	15	15	15	15

pohlaví	1- žena
	2- muž

Zdroj: Vlastní

Příloha č. 3: Spearmanův korelační koeficient

			Závistcelá	Závistben	Závistmal	Sebepcelé	Socpřizp	Prácestud	Fyzvzhled	Odolúzk	Oblíbvkol	Smyslseber
Spearman's rho	Závistcelá	Correlation	1,000	,729**	,772**	,085	-,028	,271*	-,095	-,105	,184	,162
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,472	,812	,020	,422	,374	,116	,168
		N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Závistbenig	Correlation	,729**	1,000	,187	,343**	,021	,420**	-,001	,079	,235*	,544**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,112	,003	,857	,000	,994	,504	,044	,000
		N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Závistmalev	Correlation	,772**	,187	1,000	-,155	-,108	,044	-,136	-,164	,068	-,187
		Sig. (2-tailed)	,000	,112	.	,188	,358	,712	,248	,162	,566	,111
		N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Sebepojcelé	Correlation	,085	,343**	-,155	1,000	,111	,733**	,694**	,728**	,645**	,675**
		Sig. (2-tailed)	,472	,003	,188	.	,348	,000	,000	,000	,000	,000
		N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Socpřizp	Correlation	-,028	,021	-,108	,111	1,000	,141	,006	-,064	,037	-,023
		Sig. (2-tailed)	,812	,857	,358	,348	.	,231	,961	,587	,752	,848
		N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Prácestudium	Correlation	,271*	,420**	,044	,733**	,141	1,000	,413**	,315**	,426**	,552**
		Sig. (2-tailed)	,020	,000	,712	,000	,231	.	,000	,006	,000	,000
		N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Fyzvzhled	Correlation	-,095	-,001	-,136	,694**	,006	,413**	1,000	,511**	,433**	,336**
		Sig. (2-tailed)	,422	,994	,248	,000	,961	,000	.	,000	,000	,003
		N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Odolnostúzk	Correlation	-,105	,079	-,164	,728**	-,064	,315**	,511**	1,000	,330**	,396**
		Sig. (2-tailed)	,374	,504	,162	,000	,587	,006	,000	.	,004	,000
		N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Oblíbvkol	Correlation	,184	,235*	,068	,645**	,037	,426**	,433**	,330**	1,000	,310**
		Sig. (2-tailed)	,116	,044	,566	,000	,752	,000	,000	,004	.	,007
		N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
	Smyslseber	Correlation	,162	,544**	-,187	,675**	-,023	,552**	,336**	,396**	,310**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,168	,000	,111	,000	,848	,000	,003	,000	,007	.
		N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

Zdroj: vlastní pomocí software pro SPSS výpočty

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Beáta Lex

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Psychologické aspekty závisti: Vyvolávající činitelé, vnitřní a vnější projevy, důsledky

Vedoucí práce: doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.

Rok dokončení práce: 2024

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh): 76 152

Celkový počet znaků: 77 554

Počet stran (bez příloh): 46

Celkový počet stran příloh: 6

Počet titulů české literatury a pramenů: 2

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 37

Počet internetových odkazů: 6

EVIDENČNÍ LIST KNIHOVNY

Souhlasím s tím, aby má diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne:

Beáta Lex

Uživatel/ka potvrzují svým podpisem, že pokud tuto diplomovou práci využijí ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno a příjmení	Adresa	Datum	Podpis