

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**PAŠCIENĀS SAISTĪBA AR PROSOCIĀLU UZVEDĪBU UN
EMPĀTIJU**

BAKALaura DARBS

Autore: **Melānija Dalbiņa**

Studenta apliecības Nr.: md21076

Darba vadītāja: Doc., Dr.psych. Anda Upmane

RĪGA 2025

ANOTĀCIJA

Kā pētījuma mērķis tika izvirzīts izprast pašcieņas, prosociālas uzvedības un empātijas konstruktus un to skaidrojošās teorijas un noskaidrot saistības starp pašcieņu, prosociālu uzvedību un empātiju.

Pētījuma izlasi veidoja 68 respondenti vecumā no 18 līdz 25 gadiem. Mainīgo mērīšanai tika izmantotas trīs aptaujas: Rozenberga pašcieņas aptauja (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965), Prosociālo tendenču aptauja (Prosocial Tendencies Measure, PTM, Carlo & Randall, 2002) un Empātijas skala (Basic Empathy Scale (BES), Jolliffe & Faringhton, 2006).

Pētījuma rezultāti norāda, ka pašcieņa bija pozitīvi saistīta ar kognitīvās empātijas, bet negatīvi – ar anonīmās prosociālās uzvedības rādītāju, kopējā empātija – pozitīvi saistīta ar emocionālās un piekāpīgās prosociālās uzvedības rādītājiem, kognitīvā empātija – pozitīvi saistīta ar emocionālās un krīzes prosociālās uzvedības rādītājiem, bet emocionālā empātija – pozitīvi saistīta ar piekāpīgās prosociālās uzvedības rādītāju.

Atslēgas vārdi: pašcieņa, prosociāla uzvedība, empātija

ABSTRACT

The aim of the study was to understand the constructs of self-esteem, prosocial behaviour and empathy and their explanatory theories, and to clarify the relations between self-esteem, prosocial behaviour and empathy.

The study sample consisted of 68 respondents aged 18 to 25. Three surveys were used to measure the variables: the Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965), the Prosocial Tendencies Measure (PTM, Carlo & Randall, 2002) and the Basic Empathy Scale (BES, Jolliffe & Farington, 2006).

The results of the study indicate that self-esteem was positively related to cognitive empathy, but negatively related to anonymous prosocial behaviour, empathy was positively related to emotional and compliant prosocial behaviour, cognitive empathy was positively related to emotional and dire prosocial behaviour, and emotional empathy was positively related to compliant prosocial behaviour.

Keywords: self-esteem, prosocial behaviour, empathy

SATURS

Ievads	5
Pašcieņa.....	8
Prosociāla uzvedība.....	11
Empātija	14
Pašcieņas saistība ar prosociālu uzvedību un empātiju.....	17
Pašcieņas saistība ar prosociālu uzvedību.....	17
Pašcieņas saistība ar empātiju	19
Empātijas saistība ar prosociālu uzvedību	20
Metode.....	23
Pētījuma dalībnieki.....	23
Mērījumi.....	23
Pētījuma procedūra.....	24
Rezultāti	25
Diskusija.....	28
Secinājumi.....	31
Izmantotās literatūras un avotu saraksts.....	33

IEVADS

Pašcieņas saistību ar prosociālu uzvedību un empātiju ir svarīgi aplūkot zinātniski tā iemesla dēļ, ka tieši šāda saistība nav plaši pētīta un apskatīta. Vairāk uzmanība ir tikusi pievērsta atsevišķām saistībām kā prosociālas uzvedības saistībai ar pašcieņu, it īpaši pusaudžu un jauno pieaugušo vidū, jo palīdzības sniegšana pēc brīvprātīgas izvēles var paaugstināt personas vērtējumu par sevi, tādējādi veicināt pielāgošanās spējas (Eisenberg et al., 2006). Pastiprinātāka uzmanība ir vērsta arī uz pašcieņas saistību ar empātiju, esot dažādiem uzskatiem par to, ka pašcieņas pakāpei var būt saistība ar izrādīto empātiju pret apkārtējiem (Cone, 2016). Ir atrodami pētījumi, kuros tiek apskatīta prosociāla uzvedība un empātija, bet saistības tiek apskatītas ar paškonceptu (Gupta & Thapliyal, 2015; Krol & Bartz, 2022). Paškoncepts lielā mērā ir saistīts ar pašcieņu, tomēr ir vairāk par uzskatu kopumu, ko cilvēks sev piedēvē, turpretim pašcieņa ir šo indivīda uzskatu subjektīvais vērtējums.

Šī iemesla dēļ būtu noderīgi gūt skaidrāku izpratni par to, kā visi trīs mainīgie ir saistīti. Šo saistību izpēte varētu sniegt ieskatu tajā, vai pašcieņai ir kāda saistība ar prosociālas uzvedības un empātijas izpausmi. Pašcieņas saistības ar prosociālu uzvedību apskatīšana var palīdzēt izprast cik ļoti cilvēka vērtējumam par sevi ir nozīme palīdzības sniegšanā citiem cilvēkiem, pašcieņas saistība ar empātiju – cik lielā mērā cilvēka uzskati par savu vērtību ir saistīti ar to, ka indivīds spēj izprast citus un viņu emocijas, savukārt empātijas saistību ar prosociālu uzvedību – cik ļoti cilvēka spēja izprast apkārtējo emocijas un uz tām reaģēt ir saistīta ar palīdzības sniegšanu citiem.

Pašcieņa ir viens no pētītākajiem konstruktiem, tam kā zinātniskam terminam tiekot minētam jau 1890.gadā, kad tas tika definēts kā indivīdam par sevi veidojušos priekšstatu kopums, kuru veido pret sevi izvirzīto gaidu apmierināšana un mērķu sasniegšana (William, 1890, kā minēts Stets & Burke, 2014). Mūsdienās pašcieņa tiek uzskatīta kā indivīda personiskais viedoklis un ticība par savu vērtību un spējām (McCrae and Costa, 2012, kā minēts Coll et al., 2020). Tā apskatīta vairāk kā 26'000 zinātniskajos rakstos laika periodā no 2003. līdz 2021.gadam (Orth & Robins, 2022).

Mazāk pētīts ir prosociālas uzvedības jēdziens. Zinātniskajos rakstos jēdziens tiek definēts kā palīdzības sniegšanas veids, kas tiek veikts brīvprātīgi un kura mērķis ir sniegt labumu un veicināt citu indivīdu labbūtību (Carlo & Randall, 2002; Eisenberg et al., 2010, kā minēts Li & Hao, 2022). Terminu vairāk sāka apskatīt ap 20.gadsimta 70.gadiem, kad zinātnieki noteica

iemeslus tam, kādēļ cilvēki minstinās sniegt palīdzību sociālās situācijās (Bierhoff, 2008).

Nedaudz jaunāka informācija rāda, ka kopš 1990.gada prosociālas uzvedības jēdzienu iekļaujošo publikāciju skaits ir audzis, jo Web of Science datubāzē līdz 2021.gadam ir pieejami vairāk nekā 1600 rakstu (Pfattheicher et al., 2022).

Līdzīgi kā ar pašcieņas jēdzienu, arī empātijas pētīšana ir bijusi aktuāla, un ne tikai šajā gadsimtā. 20.gadsimta 80.gadu sākumā ir novērojams publikāciju skaita pieaugums, PsycInfo datubāzes datiem liecinot, ka laika periodā no 1970. līdz 1979.gadam atrodami 130 raksti, bet no 1980. līdz 1984.gadam – 154 raksti (Eklund & Meranius, 2021). Līdz mūsdienām gan interese, gan uzskatu dažādība par empātiju, tās izpausmi un nozīmi nav mazinājusies, zinātniskajā literatūrā tiek noteiktām ap 43 definīcijām un konceptiem (Cuff et al., 2016). Kopumā empātija tiek skaidrota kā indivīda spēja izprast citus un viņu emocijas, tās sajūtot arī pašiem. Tai ir nozīmīga loma komunikācijā ar citiem, lai spētu veidot emocionālas attiecības un piederētu kādai sabiedrības sociālajai grupai (Bošnjaković & Radionov, 2018).

Pētījuma mērķis – izprast pašcieņas, prosociālas uzvedības un empātijas konstruktus un to skaidrojošās teorijas un noskaidrot saistības starp pašcieņu, prosociālu uzvedību un empātiju.

Pētījuma hipotēzes:

- 1) pašcieņa pozitīvi saistās ar prosociālu uzvedību;
- 2) pašcieņa pozitīvi saistās ar empātiju;
- 3) empātija pozitīvi saistās ar prosociālu uzvedību.

Pētījuma mainīgie lielumi – pašcieņa, prosociāla uzvedība, empātija.

Pētījuma izlase – 68 respondenti (18 – 25 gadi).

Pētījuma dizains un datu ievākšanas metodes – tika veikts aprakstošs korelatīvs pētījums. Dati tika ievākti, izmantojot interneta aptauju, kurā tika apvienotas vairākas aptaujas:

- 1) Rozenberga pašcieņas aptauju (Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965), kuru latviešu valodā adaptējusi Anika Miltuze (Miltuze, 1996);
- 2) Prosociālo tendenču aptauju (Prosocial Tendencies Measure, PTM, Carlo & Randall, 2002), kuru latviešu valodā priekš sava bakalaura darba ir adaptējusi Evita Stikute (Stikute, 2018);

- 3) Empātijas skalu (Basic Empathy Scale (BES), Jolliffe & Faringhton, 2006), kuru latviešu valodā priekš sava bakalaura darba ir adaptējusi Ieva Dalbiņa (Dalbiņa, 2017).

Tika iekļauti jautājumi arī par respondentu vecumu un dzimumu.

Bakalaura darba struktūra – Bakalaura darbs sastāv no anotācijas gan latviešu, gan angļu valodā, ievada, teorētiskās daļas, pētījuma metodes apraksta, rezultātu izklāsta, diskusijas, secinājumiem un izmantotās literatūras saraksta. Teorētiskā daļa sastāv no četrām nodaļām par pašcieņu, prosociālu uzvedību, empātiju un saistībām starp šiem konstruktiem.

Bakalaura darba apjoms ir 42 lappuses. Darbā izmantoti 82 literatūras avoti.

PAŠCIENĀ

Pašcieņa ir jēdziens, kas sociālo zinātņu laukā ir svarīgs izpētes fokuss un faktors neskaitāmos pētījumos, jo zinātnieku vidū ir pārliecība, ka cilvēka dzīves notikumus iespaido viņa pašcieņas līmenis; zema pašcieņa ir cilvēka personīgo un sociālo problēmu cēlonis (Stets & Burke, 2014). Termins tiek attiecināts uz indivīda vērtību, kas tiek noteikta caur paša indivīda subjektīvo skatījumu, tādējādi tā īsti neiekļauj indivīda objektīvās spējas un personības īpašības, ko, iespējams, spēj pamanīt citi (Orth & Robins, 2022).

Šim jēdzienam ir sena vēsture, to 19.gadsimta beigās ieviesa amerikāņu psihologs Viljams Džeimss (William James) un definēja kā rezultātu, cilvēka sasniegumiem tiekot nostādītiem attiecībā pret indivīda vērtībām, mērķiem un prasībām pret sevi. Optimāls līdzsvars tiek sasniegts, kad personas pašvērtējums un sasniegumu novērtējums ir vienlīdzīgi (William, 1890, kā minēts Stets & Burke, 2014). Vēlāk, 20.gadsimtā, pašcieņas teorijas vairāk tiek saistītas ar indivīda starppersonu attiecībām (Cooley, 1902, kā minēts Lundgren, 2004); tiek ņemtas vērā apkārtējo reakcijas, kuras indivīds izmanto savu pašregulācijas spēju pielāgošanā un vērtības veidošanā. Indivīds savu pašcieņu konstruē caur apgūtām un internalizētām sociālajām normām, kuras nosaka panākumu sasniegšanas sliekšni (Mead, 1934, kā minēts Lundgren, 2004).

Pašcieņas konstrukta novērtēšanai kā svarīgākās var minēt Morisa Rozenberga (Rosenberg Self-Esteem Scale) un Stenlija Kūpersmita (Coopersmith Self-Esteem Inventory) izveidotās aptaujas. Rozenbergs pašcieņu definēja kā kopumā pozitīvu indivīda sevis vērtējumu, tajā iekļaujot arī savas kā cilvēka vērtības apzināšanos un cieņu pret sevi (Abdel-Khalek, 2016). Vēl līdz šim brīdim viņa pašcieņas operacionalizācijai izveidotā skala ir pasaulē atzītākā un visvairāk lietotā, šim novērtēšanas instrumentam uzrādot augstu ticamību (Baumeister et al., 2003), kā arī mērot kādā pakāpē indivīds uzskata, ka viņam piemīt labas īpašības un ir guvis panākumus savā dzīvē (Zuffianò et al., 2014). Turpretim Kūpersmita aptauja pašcieņas pakāpi ļauj novērtēt bērniem un pusaudžiem. Kūpersmits uzskatīja, ka pašcieņa sastāv gan “no pozitīvas un negatīvas attieksmes pret sevi”, gan no tā, cik lielā mērā cilvēks spēj ietekmēt savu viedokli par sevi kā vērtīgu indivīdu (Coopersmith, 1967, kā minēts Hosogi et al., 2012). Augsta pašcieņa ir nozīmīga mentālās veselības stiprināšanai, indivīdiem veiksmīgāk spējot tikt galā ar dažādiem dzīves izaicinājumiem, kā arī saglabāt pozitīvu attieksmi gan pret sevi, gan nākamajām grūtību sekām (Coopersmith, 1968).

Ir svarīga ne tikai pašcieņas pakāpe, bet arī vai un kādā veidā cilvēki tiecas to paaugstināt un nostabilizēt optimālā līmenī, ko iezīmē Dženifera Krokere (Jennifer Crocker) (Crocker & Park, 2004). Ne katra pozitīva un negatīva pieredze rada paliekošu ietekmi uz pašcieņu, to vairāk veicina cilvēka reakcija un uzvedība uz konkrēto situāciju (Crocker & Wolfe, 2001, kā minēts Crocker et al., 2006) un personīgie uzskati, pēc kuriem tas nosaka savu vērtību (Crocker & Knight, 2005). Pētniece šo izdala kā atkarīgo pašcieņu, kad, neatkarīgi no esošās pašcieņas pakāpes, cilvēki pēc sasniegumu sniegtā apmierinājuma vērsas jomās, kurās zina, ka tas tiks gūts, tādā veidā vēloties izvairīties no neveiksmēm un vilšanās (Crocker & Knight, 2005). Pamatojoties uz teoriju, Krokere ir izdalījusi 7 jomas, kurās cilvēki varētu rast vērtības sajūtu. 5 no tām ir ārējas (atzinība no apkārtējiem, sāncensība ar citiem cilvēkiem, akadēmiskie sasniegumi, ārējais izskats, ģimenes atbalsts), bet pārējās – iekšējas (morālo vērtību sistēma, Dieva mīlestība) (Crocker et al., 2003).

Ņemot vērā saistību starp panākumiem un pašcieņu, iespējams, ka cilvēks pat necentīsies sasniegt savus mērķus, ja būs pamats domāt, ka to realizācija nebūs garantēta (Crocker & Park, 2003). Tas relatīvi palīdz saglabāt esošo pašcieņas pakāpi, bet arī nerosina turpmāku attīstību, ierobežojot izpausmi citās jomās. Šāda veida šaurais skatījums var paaugstināt stresa, trauksmes un depresijas simptomu izpausmi (Crocker & Knight, 2005), kā arī samazināt ieguldīto piepūli zināšanu iegūšanas un izvēles veikšanas procesos (Crocker & Park, 2004). Ja konkrētajā jomā izdodas gūt sasniegumus, tas sniedz īslaicīgas priekšrocības un apmierinājumu, savukārt neizdošanās gadījumā rada būtiskas sekas ilgtermiņā gan cilvēkam, gan apkārtējiem (Crocker & Park, 2004), rezultātā indivīda uzvedību kontrolējot centieni izvairīties no neveiksmes.

Ir pētīts arī tas vai pašcieņai pašai par sevi ir spēja sniegt labumu citām dzīves sfērām kā, piem., labākus rezultātus skolā vai darbā. Rojs Baumeisters (Roy Baumeister) uzskata, ka, izņemot laimi un paaugstinātu iniciatīvu, tā kopumā nespēj neko paredzēt un ietekmēt (Baumeister et al., 2003). Ja augstu pašcieņu veido panākumi un no tiem gūtais apmierinājums, tad jebkādi mēģinājumi to paaugstināt nav vērā ņemami, jo pašcieņa vien nav sasniegumu pamatā (Baumeister & Vohs, 2018).

Pētnieks kopā ar Marku Liriju (Mark Leary) pašcieņas nozīmi vairāk aplūko kā sociometru jeb daļu no sociālās vides, kurā tā kalpo kā iekšēja norāde indivīda vērtības noteikšanai kā vērā ņemamam attiecību partnerim, jo cilvēku vada vajadzība būt daļai no sabiedrības (Leary & Baumeister, 2000). Sociometrijas teorijā pašcieņa ir kā mērinstruments starppersonu attiecībās,

pēc kura cilvēks nosaka savu noderību citu acīs; augsta pašcieņa realizējas novērtējuma un pieņemības sajūtās, bet zema – ar noraidījumu no citiem (Weisbuch et al., 2009).

Lielākoties pētnieki savās teorijās ir vienisprātis, ka indivīda pašcieņas pakāpi ietekmē tas, kā cilvēks uztver savus sasniegumus un neveiksmes un sevi vērtē – pozitīvi vai negatīvi. Būtisks iespāids ir sociālajai videi, apkārtējo attieksmēm un reakcijām ietekmējot indivīda skatījumu uz paštēlu un savu vērtību. Secināms, ka pašcieņas pakāpes izmaiņas notiek visefektīvāk tad, kad tiek mainīts subjektīvais viedoklis par sevi un savu vērtību. To var ietekmēt ārējie faktori kā apkārtējo viedokļi un attieksmes, kā arī dzīves laikā tā var pieredzēt svārstības, bet, pašcieņu nostiprinot optimālā līmenī, tā nodrošina resursus un pilnveido tālākai cilvēka izaugsmei. Kopumā pašcieņas konstruktū un to ietekmējošie faktori ir saņēmuši plašu ievērību, tam esot būtiskam komponentam cilvēka attīstībā un attiecību veidošanā ar citiem, tādēļ nākamajā nodaļā tiks apskatīts prosociālā uzvedībā un tās veikšanas ietekmējošie faktori.

PROSOCIĀLA UZVEDĪBA

Zinātniskajā literatūrā prosociāla uzvedība tiek definēta kā brīvprātīga darbība ar mērķi sniegt palīdzību. Šāda uzvedība jebkāda veida palīdzību – gan fizisku, gan psiholoģisku –, kas ir vērsta uz sadarbību ar citiem. Šo jēdzienu ieviesa sociālo zinātņu pētnieki, lai rastu jaunu jēdzienu, kas būtu kā pretstats vārdam “antisociāls” (Batson, 2012).

Konstrukta nosaukums precīzi raksturo tā būtību – Luijs Penners (Louis Penner) ar kolēģiem uzskata, ka tā ir sabiedriski vēlama uzvedība gan plašākai sabiedrībai, gan konkrētām tās grupām, kuras galvenais mērķis ir citu cilvēku labbūtības paaugstināšana un vairošana (Penner et al., 2005). Tās iemeslu veikšanas izdalīšanai un prosociālo tendenču mērīšanai pētnieki Gustavo Karlo (Gustavo Carlo) un Brendijs Rendels (Brandy Randall) izveidoja anketu (Prosocial Tendencies Measure) (Carlo & Randall, 2002). Rezultātā tika izdalīti seši uzvedības veidi: emocionālā prosociālā uzvedība, kas raksturo palīdzības sniegšanu emociju pārņemtiem cilvēkiem, krīzes – atbalsta nodrošināšana ārkārtas vai krīzes situācijās, piekāpīgā, kas ir palīdzības sniegšana kā atbilde uz lūgumu pēc tās, altruistiskā – brīvprātīga palīdzība ar mērķi parūpēties par citiem bez personiska ieguvuma, publiskā – palīdzības nodrošināšana apkārt esošo priekšā, lai apmierinātu vēlmi pēc atzinības un cenošas attieksmes no citiem, kā arī anonīmā, kas ietver atbalsta sniegšanu, neatklājot palīdzības sniedzēja identitāti.

Prosociālas uzvedības pētīšanas pirmsākumi saistāmi ar Viljamu Makdūgalu (William McDougall), kurš kā izpalīdzības pamatu noteica “maigās emocijas”. Pēc viņa uzskatiem tās veicina mātes instinkts, un šo emociju iespaidā cilvēku uzvedībā vērojamas dāsnuma, pateicības, mīlestības, žēluma, labvēlīguma un altruisma izpausmes (Piliavin, 2009). Plašāku ievēribu jēdziens guva 70.gados, kad Džons Dārlijs (John Darley) un Bibs Latanē (Bibb Latané) prosociālas uzvedības izpausmes skatīja kā izpausmi konkrētas situācijas kontekstā.

Viņi definēja “novērotāja efektu”, secinot, ka apkārtējie mazāk iesaistīsies atbalsta sniegšanā, ja notikušās nelaimes tuvumā atrodas vairāki iespējamie palīdzības sniedzēji. Pētnieki izdalīja arī “atbildības difūzijas” (diffusion of responsibility) fenomenu, kas nosaka, ka cilvēku pienākuma apziņa palīdzēt samazinās atkarībā no apkārtējo skaita, atbildībai rīkoties sadaloties ar pārējiem, kā arī “vispārējo nezināšanu” (pluralistic ignorance) jeb situācijas novērtējuma nesakritību ar realitātē notiekošo. Notikuma liecinieks ārkārtas situācijas ietekmē, būdams emociju pārņemts, var minstināties nākt palīgā, ja redz, ka apkārtējie arī nesteidzas ar palīdzības

sniegšanu. Rezultātā tiek veikts kļūdainis vērtējums par situācijas nopietnību, izraisot pasivitāti prosociālas uzvedības realizēšanā (Bierhoff, 2008). Rezultātā var secināt, ka prosociālas uzvedības norises kavēšana vai sāksana ir atkarīga no konkrētās situācijas apstākļiem.

Prosociālas uzvedības izpētes lauks, salīdzinot ar pagājušo gadsimtu, ir paplašināts aplūkojot to arī no bioloģiskiem, motivācijas, kognitīviem un sociāliem aspektiem (Penner et al., 2005). Bioloģijas jeb evolucionāro pieeju skaidro ar dabiskās izlases procesu ietekmi, tādējādi nākamajām paaudzēm nodrošinot noderīgu gēnu pamatu. Būtiska ir arī radnieciskā saistība – cilvēki, sniedzot palīdzību saviem tuviniekiem, nodrošina cilvēces turpinājumu (Hamilton, 1964, kā minēts Penner et al., 2005). Papildus tiek izdalīts arī savstarpējais altruisms (reciprocal altruism), kas norāda, ka motivāciju palīdzēt ietekmē zināšanas, ka atbalsts tiks arī saņemts pretī, tādējādi iespējams būt izpalīdzīgam arī pret svešiniekiem (Trivers, 1971, kā minēts Penner et al., 2005). Literatūrā tiek minēts arī grupu izlases (group selection) konstrukts – apskatot divas grupas, sekmīgāka prosociālo tendenču nodošanā būs tajā, kurā sadarbība ir balstīta uz altruismu, radot lielāku iespēju pēctecības nodrošināšanai (Wilson & Sober, 1994, kā minēts Penner et al., 2005). Secināms, ka ģenētiski iedzimtām predispozīcijām var būt ietekme uz prosociālas uzvedības piekropšanu, nākamo paaudžu pēctecību un veiksmīgu tās nodošanu tālāk.

Prosociālas uzvedības izpausmes ir aplūkotas arī attīstības kontekstā, pētījumiem lielākoties esot par temperamentu, kas novērojams jau agrā bērnībā. Vērā ņemamu ieguldījumu devusi Nensija Aizenberga (Nancy Eisenberg), kuras zinātniskais fokuss lielākoties vērsts uz bērnu prosocialitātes realizēšanās procesu. Viņa uzskata, ka palīdzība tiek sniegta vairāk, ja bērniem ir labs garastāvoklis vai tie ir tendēti būt emocionāli pozitīvi. Bet tas nenozīmē, ka vairāk uz negatīvu emocionāliāti vērsti bērni būs mazāk palīdzīgi – viņu uzvedība vairāk ir atkarīga no konkrēto negatīvo emociju veida un spējas tās pašregulēt (Penner et al., 2005).

Ietekme ir arī audzināšanai, kas saskan ar sociālās iemācīšanas teoriju: lai bērniem veicinātu prosociālas uzvedības apguvi, ir svarīgi rādīt piemēru, kā arī rast iespēju viņiem tādu atdarināt un modelēt citiem (Batson, 2012). Bērni, kuru vecāki ar savu uzvedību rāda piemēru, paši piekropjot prosociālu rīcību, ievērojot ētikas principus saistībā ar palīdzības sniegšanu un izrādot emocionāli labvēlīgu attieksmi, motivē tos arī būt prosociāliem (Eisenberg & Sadovsky, 2004). Bērnībā palīdzības sniegšana tiek asociēta arī ar labu pašregulāciju, sociālo kompetenci, pozitīvu emocionalitāti un sabiedriskumu (Eisenberg & Sadovsky, 2004). Tomēr ir iespējama arī prosociālas uzvedības mazināšanās. Pusaudžiem un jauniem pieaugušajiem, uzsākot savas dzīves

gaitas attālināti no ierastās vides, piem., sākot studēt vai strādājot savu pirmo algoto darbu. Tiek pieredzētas pārmaiņas dzīvē un rodas jaunas lomas, kas var īslaicīgi vērst fokusu uz savu, nevis citu vajadzību apmierināšanu (Van der Graaff et al., 2018).

Ņemot vērā, ka prosociāla uzvedība ir plašs termins, kas saistīts ar dažāda veida palīdzības sniegšanu, tas bieži vien tiek jaukts ar altruisma jēdzienu. Altruisma veikšanas veicinātājs ir simpātija vai indivīda morālās vērtības, nevis egoistiski faktori, kā, piem., monetāra atlīdzība, sociālā atzinība un palīdzības sniegšana ar mērķi savas pašajūtas celšanai (Eisenberg & Sadovsky, 2004). Viedokļi par altruisma motīviem ir dažādi – tiek uzsvērta gan internalizētas morālo vērtību sistēmas loma (Eisenberg & Sadovsky, 2004), gan empātijas nozīme, indivīdam spējot izjust otra emocionālo stāvokli un bažas (Batson, 2012). Empātiju kā altruisma ietekmētāju uzsver Daniels Batsons (Daniel Batson) ar empātijas – altruisma hipotēzi (the empathy-altruism hypothesis). Viņš norāda, ka šī uz empātiju balstītā līdzjūtība motivē palīdzēt tiem, pret kuriem tā tiek izjūta (Batson, 2012). Altruistiskas aktivitātes pamatā ir otra labbūtības nodrošināšana un veicināšana, palīdzības sniedzējam negūstot personīgu labumu, savukārt prosociālas uzvedības gadījumā mērķis ir identisks, tomēr atzinības gūšanas iespēja netiek izslēgta (Bierhoff, 2008). Kā prosociālu uzvedību parasti izdala šādas darbības: palīdzības sniegšana, dalīšanās, ziedošana, sadarbība ar citiem un brīvprātīgā darba veikšana (Piliavin, 2009; Zuffianò et al., 2014).

No zinātniskajā literatūrā atrodamajiem atklājumiem var secināt, ka prosociālās uzvedības konstruktīvo skaidro teorijas ar dažnedažādām perspektīvām, un to kopīgais mērķis ir rast pamatojumu palīdzības sniegšanas cēloņiem. Līdzīgā uzvedības mērķa dēļ jēdziens bieži vien tiek kļūdaini jaukts ar altruisma jēdzienu, bet atšķirību iezīmē labuma gūšana – altruistiska rīcība ir tikai nesavtīgs atbalsts, savukārt prosociālas uzvedības gadījumā palīdzības sniedzējs var gūt atzinību par sniegto. Prosociālas uzvedības izskaidrošanai ir meklēti cēloņi ne tikai cilvēku bioloģijā, par pamatu nosakot ģenētiski iedzimtās predispozīcijas, bet arī mūsu kognitīvajos procesos, apskatot cilvēka spēju novērtēt otra emocionālos stāvokļus un apkārt notiekošo, lai spētu atbilstoši reaģēt. Pētnieki kā būtisku norāda arī cilvēka attīstības ietekmi jeb kā mijiedarbība ar vecākiem, vidi un mācīšanās spējām sekmē prosocialitātes ieaudzināšanu. Secināms, ka prosociālas uzvedības veikšana ir iespējama mums katram, tās izpausmēm esot atkarīgām no mūsu vēlmes vairot labbūtību apkārtējiem. Tā ir atkarīga arī no tā cik vērīgi esam pret citu emocionālajiem stāvokļiem un apkārt notiekošo, tāpēc nākamajā nodaļā tiks apskatīts empātijas jēdziens un to skaidrojošās teorijas.

EMPĀTIJA

Empātijas termins ir vairāk nekā simts gadus vecs, 1909.gadā Edvardam Tičeneram (Edward Titchener) iedvesmojoties no vārda nozīmes vācu valodā un to pārtulkojot uz angļu valodu, no vācu “Einfühlung” uz angļu “Empathy” (Stueber, 2019). Tas tiek raksturots kā priekšmetu humanizācijas process, cilvēkiem tos izprotot un tajos iejūtoties, ņemot vērā tā būtību un raksturojošās detaļas (Titchener, 1921, kā minēts Bošnjaković & Radionov, 2018).

Par neviennozīmīgu empātijas konstrukta izpratni liecina tā lielais definējumu skaits. Tā tiek definēta kā spēja uztvert un izprast otra jūtas, emocijas un vajadzības, kā arī uz tām atbilstoši reaģēt un tajās dalīties (Krol & Bartz, 2022; Oliveira-Silva & Gonçalves, 2011; Peng et al., 2024). Būt empātiskam ir komplicēta spēja – lai spētu izprast citu ciešanas un sniegtu atbilstošu palīdzību to mazināšanai vai pat pārvarēšanai, ir vajadzīgas kognitīvās, emocionālās, uzvedības un morālās spējas (Riess, 2017). Ja šādas spējas piemīt, tad empātija var būt kā motivētājs emocionālai vienotībai un stabilitātes uzturēšanai starppersonu attiecībās, cilvēkus mudinot aktīvi reaģēt uz citu vajadzībām (Peng et al., 2024).

Empātija bieži vien tiek pielīdzināta jēdzienam līdzjūtība (*sympathy*), kas tiek raksturota kā rūpju un skumju izjušana pret tiem, kas piedzīvo ciešanas, un izriet no izpratnes, ka šīs cita cilvēka ciešanas ir kaut kas, kas ir jāatvieglo. Līdzjūtība bieži vien izriet no empātijas, bet var rasties arī no, piem., situācijas izpratnes vai domāšanas par to, ko cilvēks emocionāli pārdzīvo, tostarp izgūstot arī attiecīgās pieredzes no savām atmiņām, ne tikai izjūtot tās pašas sajūtas, kura piemeklē otru cilvēku (Eisenberg et al., 2010). Respektīvi, empātija izraisīs to pašu emociju, ko izjūt otrs, bet līdzjūtība papildus izraisīs arī bažas, kas nav tā pati emocija, kas lika izjust līdzjūtību (Cuff et al., 2016).

Empātija ir daudzšķautnaina jeb var tikt pieredzēta dažādos veidos. Ir izdalīti astoņi tās aspekti: 1) citas personas iekšējā stāvokļa apzināšanās, ieskaitot viņu domas un jūtas; 2) citas personas novērotās pozas ieņemšana vai saskaņošana ar nervu reakcijām; 3) otra cilvēka jūtu izjušana; 4) sevis projicēšana citas personas piedzīvotā situācijā; 5) citas personas domu un jūtu iztēlošanās; 6) citas personas domu un jūtu iztēlošanās otras personas vietā; 7) personīgā distresa izjušana, redzot citas personas ciešanas un 8) jušana līdzīgai personai, kas pieredz ciešanas (Batson, 2009).

Visbiežāk empātija pastiprinātāk tiek izjusta pret cilvēkiem, kas mums līdzinās izskatā, uzvedībā, piedzīvotajos pārdzīvojumos un nospraustajos mērķos, kā dēļ mēs ar tiem jūtam kopību un piesaisti (Eisenberg et al., 2010; Riess, 2017). Pat tādas līdzības kā rase vai tautība var daļēji izskaidrot to vai mēs izjutīsim empātiju un cik lielā mērā (Eisenberg et al., 2010). Pētnieki arī norāda, ka sievietes, salīdzinājumā ar vīriešiem, daudz biežāk izjūt empātiju, kā arī empātija mēdz palielināties ar vecumu (Supervía et al., 2023). Pētījumi liecina, ka kopumā augstāka empātijas pakāpe ir saistīta ar zemāku agresijas pakāpi, kā arī veicina vēlmi un iniciatīvas esamību palīdzēt otram (Eisenberg et al., 2010).

Bet, valda arī uzskati, ka empātija var padarīt mūs arī neobjektīvus – cilvēkiem ir tendence izjust empātiju galvenokārt mazākam cilvēku lokam jeb pret pazīstamiem cilvēkiem, nevis svešiniekiem (Bloom, 2017, kā minēts Heyes, 2018), šādu līdzīgu evolūcijas ietekmi novērojot arī prosociālas uzvedības veikšanas iemeslos. Arī personīgais distress, ko iespējams izjust, uz klausot cita pārdzīvojumus, var būt saistīts ar egoistisku motivāciju, lai pats, ne vienmēr otra persona, justos labāk (Eisenberg et al., 2010).

Lai izskaidrotu empātiju un tās norisi, ir izveidotas vairākas teorijas. Vienu no visaptverošākajiem empātijas izklāstiem sniedz Martins L. Hofmans (Martin L. Hoffman). Hofmana morālās attīstības teorija (Hoffman's Theory of Moral Development) sastāv no pieciem mehānismiem, kas ļauj mums empātiski reaģēt pret dažāda veida izrādītu distresu. Tie ir klasiskā kondicionēšana (tiek izjusta emocionāla reakcija uz notikumiem, ko paši nekad neesam pieredzējuši), tiešā asociācija (otra cilvēka emocionālās izpausmes novērojuma laikā veidojas asociācija ar citu paša piedzīvotu emocionālu notikumu, tādējādi izjutot ar to saistītās emocijas), mediētā asociācija (otra cilvēka emocionālā pieredze tiek gūta no viņa vārdiem, kas ļauj tās pašam atveidot un/vai atcerēties savu pagātnes pieredzi, tādējādi gūstot emocijas arī no tās), mīmikrija (otra cilvēka sejas, ķermeņa valodas un balss izteiksmes atdarināšana, kas veicina arī viņa emocionālā stāvokļa izjušanu) un lomu uzņemšanās (otra cilvēka stāstītais un emocionāli izrādītais ļauj iztēloties sevi viņa situācijā vai arī izjust viņa piedzīvotās emocijas) (Wondra & Ellsworth, 2015).

Hofmans mīmikriju, klasisko kondicionēšanu un tiešo asociāciju, kur novērotājs jūt līdzīgu citam, jo otra piedzīvotais pārdzīvojums tiešā veidā atgādina par savu pieredzi, raksturo kā primitīvus jeb ātri iedarbīgus un automātiskus mehānismus, kas rada empātisku reakciju. (Hoffman, 2000, kā minēts Garrigan et al., 2018; Stueber, 2019) Kā kognitīvi prasīgāku viņš

uzskata mediētu asociāciju un lomu uzņemšanos, jo to veikšanai vajadzīgas attīstītas valodas un domāšanas spējas (Hoffman, 2000, kā minēts Garrigan et al., 2018).

Spēja just empātiju ir atkarīga arī no mūsu spējas atbilstoši uztvert un novērtēt situāciju. Džoša Vondra (Joshua D. Wondra) un Fēbe Elsvorta (Phoebe C. Ellsworth) uzskata, ka indivīda novērtējums par cita cilvēka situāciju nosaka emocionālo reakciju. Šī Empātijas novērtēšanas teorija paskaidro, ka, ja novērtējums un reakcija sakrīt, tiek piedzīvota empātija, ja nē – rodas cita veida emocionālā pieredze (Wondra & Ellsworth, 2015).

Visbiežāk tiek apskatītas emocionālā jeb afektīvā un kognitīvā empātija. Emocionālā jeb afektīvā empātija tiek raksturota kā afektīvs stāvoklis, ko izraisa citas personas emociju vai maņu stāvokļu izjušana, rodoties līdzības sajūtai starp jūtām. Šis empātijas aspekts koncentrējas uz empātijas emocionālajiem procesiem un nosaka to caur netiešu dalīšanos pārdzīvojumos un emocijās. Kognitīvā empātija vairāk koncentrējas uz cilvēka spēju saprast un apzināties otra emocionālo stāvokli, domas un uztveri, kā arī kā apkārt notiekošās lietas viņus var ietekmēt. Daži zinātnieki pat uzskata, ka otra cilvēka domu un jūtu izprašana jeb kognitīvā empātija risinās pirms viņi patiešām jūt emocionālu empātiju pret otru jeb afektīvo empātiju (Bošnjaković & Radionov, 2018).

Ņemot vērā informāciju par empātiju, ir secināms, ka tas ir daudzšķautnains un plašs konstrukts, kuru centušies apkopot un kategorizēt daudzi. No daudzajām definīcijām un teorijām var secināt, ka kopumā empātija ir spēja izprast otra cilvēka emocijas, domas, pārdzīvojumus un situāciju caur viņa perspektīvu, neņemot vērā savu personīgo. Šis plašais konstrukts bieži vien tiek kategorizēts kā, piem., līdzjūtība, tomēr starp tiem ir redzamas atšķirības tajā, kā tiek reaģēts uz otra pārdzīvojumu. Empātija ir nozīmīga sociālās mijiedarbības daļa gan ikdienā, gan profesionāļu darbā, bet tā arī var mūs padarīt neobjektīvus – vairāk izjust empātiju pret sev tuviem cilvēkiem, kā arī to izjust ar mērķi sev likt justies labāk. Kopumā empātija ir būtisks komponents otra emocionālo pārdzīvojumu izprašanā, kā arī attiecību veidošanā un to stiprināšanā.

PAŠCIENAS SAISTĪBA AR PROSOCIĀLU UZVEDĪBU UN EMPĀTIJU

Pašcieņas saistība ar prosociālu uzvedību

Pašcieņas pakāpei, kuru lielākoties nosaka indivīda subjektīvais skatījums par savu vērtību, ir ietekme uz to, kā mēs uzlūkojam pasauli un kāda ir mūsu rīcība. Tas, kā indivīdi sevi uztver, atstāj iespaidu uz to, cik lielā mērā tiem ir vēlme un spēja vērst fokusu arī uz apkārtējiem, piem., palīdzības sniegšana.

Viena no grupām, kurā visbiežāk tiek pētīta pašcieņa, ir pusaudži, jo optimālas pašcieņas saglabāšana ir svarīga jauniešu psiholoģiskās stabilitātes un pozitīvu sociālo aktivitāšu veicināšanai (Hosogi et al., 2012). Augstas pašcieņas esamība ievērojami ietekmē pusaudžu uzvedību, viņiem veiksmīgāk spējot uzņemties pienākumus, risināt dažādas situācijas un tās atbilstoši izvērtēt (Abdel-Khalek, 2016), kas ir būtiski nosacījumi veiksmīgas prosociālas uzvedības veikšanai. Pašcieņas pakāpe tiek saistīta arī ar psiholoģisko vajadzību (vajadzība pēc autonomijas, kompetences un sasaistes) apmierināšanu, kas sekmē internalizāciju; indivīdiem ar augstāku pašcieņu iespējams iesaistīties augstāka līmeņa prosociālā uzvedībā, salīdzinot ar cilvēkiem ar zemāku pašcieņu (Fu et al., 2017).

Cilvēkiem pieaugot, ir novērojamas atšķirīgas tendences prosociālas uzvedības izpausmēs. Aplūkojot pašcieņas ietekmi uz brīvprātīgā darba veikšanu laika posmā no pusaudža līdz agrīnā pieaugušā vecuma sākumam, secināms, ka pašcieņas loma nav tik spēcīga, salīdzinot ar pieaugušo vecumu (25 gadi un vecāks) (Zuffianò et al., 2014). Šīs atšķirības tiek skaidrotas ar pieaugušajiem nostiprinājušos uztveri par sevi kā indivīdu, kā arī ar vēlmi saglabāt pozitīvu paštēlu par sevi. Augsts pašcieņas līmenis nav priekšnosacījums palīdzības sniegšanai, bet tas ir svarīgs pastāvīgas brīvprātīgas palīdzības sniegšanā, lai nodrošinātu nepieciešamo motivāciju to turpināt (Zuffianò et al., 2014).

Atšķirības vērojamas arī dzimuma kontekstā. Salīdzinot rezultātus par pusaudžu vecuma meitenēm un zēniem (Fu et al., 2017), ir vērojamas dažādas pārmaiņas pašcieņas un prosociālas uzvedības izpausmēs. Ap 11 gadu vecumu atšķirības starp dzimumiem ir minimālas, bet, laikam ejot, zēnu pašcieņas pakāpe lielākoties saglabājas nemainīga, savukārt meitenēm – samazinās. Tam par iemeslu min ar pubertāti saistītās pārmaiņas, kas ietekmē abus dzimumus, tomēr uz meitenēm tās var atstāt lielāku iespaidu, it īpaši nobriešanas fiziskais aspekts (Bolognini et al.,

1996; Rosenberg, 1986, kā minēts Fu et al., 2017). Savukārt pretējas izmaiņas novērojamas saistībā ar palīdzības saņēmēju. Meiteņu palīdzības sniegšanas uzvedībā svešiniekiem vērojams pieaugums, savukārt zēniem tā nav pastāvīga, periodiski piedzīvojot svārstības. Abiem dzimumiem vērojams pieaugums palīdzības sniegšanā draugiem, bet stabila tendence novērojama uzvedībā pret ģimeni. Pilnīga vienprātība par izpalīdzīgas rīcības izpausmēm pusaudžu vecumā nav vērojama visos pētījumos (Flynn et al., 2014; Luengo Kanacri et al., 2013, kā minēts Fu et al., 2017), tomēr kopumā meitenes vairāk veic prosociālu uzvedību.

Atšķirības prosociālas uzvedības izpausmē starp dzimumiem pētnieki cenšas skaidrot ar iespējamu dzimumu stereotipu ietekmi, pusaudžiem vairāk cenšoties pieskaņoties savām dzimuma lomām, tādējādi meitenes tiek uzskatītas kā vairāk emocionāli ekspresīvas (Aube et al., 2000; Polce-Lynch et al., 2001, kā minēts Li & Hao, 2022). No meitenēm un sievietēm vairāk sagaida, ka viņas izrādīs rūpes un iesaistīsies prosociālas uzvedības veikšanā (Eisenberg & Sadovsky, 2004). Paaugstināta sociālā spiediena ietekme konformēties pieņemtām uzvedības normām, iespējams, liek meitenēm būt vairāk iejūtīgām un izrādīt rūpes (Eisenberg & Sadovsky, 2004). Zēniem augsts pašcieņas līmenis var rezultēties aktīvākā prosociālas uzvedības veidā, vairāk izpaužoties krīzes situācijās, zēniem cenšoties pierādīt savas spējas un spēku (Li & Hao, 2022), tādējādi mēģinot līdzināties vīrišķīga vīrieša modelim. Savukārt meitenēm, neatkarīgi no pašcieņas pakāpes, vairāk pieņemts sniegt palīdzību emocionāli piesātinātās situācijās, sniedzot emocionālu atbalstu un līdzjūtību (Batson, 2012). Šādi uzskati un rezultāti novērojami vairumā pētījumu, tomēr ir arī tādi, kas liecina, ka dzimumam nav ietekmes uz prosociālas uzvedības veikšanu (Flynn et al., 2014, kā minēts Fu et al., 2017) un pašcieņas izpausmēm (Orth et al., 2012; Robins & Trzesniewski, 2005, kā minēts Fu et al., 2017), kas norāda, ka ir nepieciešamība pēc turpmākiem pētījumiem šajā virzienā.

Kopumā zinātniskajā literatūrā tiek iezīmēta pašcieņas saistība ar prosociālu uzvedību, jo, kā jebkurai citai sociālai rīcībai, arī prosociālas uzvedības veikšanai ir nepieciešami atbilstoši iekšējie resursi, tādēļ augsts pašcieņas līmenis, kas, piem., gūts, apmierinot savas pamatvajadzības (Ryan & Brown, 2003, kā minēts Li & Hao, 2022), varētu indivīdiem kalpot kā resurss, lai sniegtu palīdzību citiem (Eisenberg et al., 2006; Leary & MacDonald, 2003, kā minēts Zuffianò et al., 2014). Arī tiekšanās pēc atzinības gūšanas no citiem, kā arī vēlme paaugstināt savu kompetenci un pašcieņu var mudināt veikt prosociālu uzvedību, jo šāda rīcība atstāj iespaidu uz cilvēka pašnovērtējumu (Eisenberg et al., 2016). Pašcieņa darbojas arī kā sociometrs, kura pakāpe ir saistīta ar to cik lielā mērā cilvēks izjūt, ka citi viņu pieņem un novērtē (Weisbuch et

al., 2009). Tādēļ cilvēks ar augstu pašcieņu, saskaroties ar citiem, kam nepieciešama palīdzība, izrādīs vairāk iniciatīvas un būs pārliecinātāks gan par savu izvēli sniegt palīdzību, gan tās veikšanu (Baumeister et al., 2003), augstai pašcieņai rezultējoties arī efektīvākās komunikācijas spējās un uzvedībā (Cameron & Granger, 2019, kā minēts Li & Hao, 2022), kas pozitīvi ietekmē sociālo mijiedarbību un motivē sniegt palīdzību. Secināms, ka pašcieņa

Pašcieņas saistība ar empātiju

Pašcieņa ir viens no apskatītākajiem jēdzieniem psiholoģijas laukā, esot prognozētājam dažnedažādiem citiem konceptiem. Viens no tiem ir empātija. Cilvēks, nostiprinot savu “es” un pašcieņu jeb sākot sevi apzināties, sāk ņemt vērā arī citu stāvokļus un izjust empātiju (Cone, 2016). Tādēļ empātijas esamība ir svarīgs nosacījums, lai starp cilvēkiem veidotos draudzīgas un atbalstu vērsta attiecības.

Empātijas esamība ir saistīta ar pašcieņas pakāpi, jo cilvēki ar augstāku pašcieņu var to veiksmīgāk izrādīt; viņi ir pozitīvāki un labāk spēj pārvaldīt stresu saistībā ar savām problēmām (Cone, 2016). Esot mazāk pārņemtiem ar savu spriedzi un šaubām, cilvēki var vairāk iejusties otra situācijā un labāk just līdzīgu viņa grūtībām. Zinātniskajā literatūrā šī saistība nav plaši apskatīta, un pētījumu rezultāti var būt atšķirīgi, norādot uz vāju (Lee & Song, 2015), kā arī nozīmīgu saistību (Huang et al., 2019; Supervía et al., 2023). Vairāk uzmanība ir tikusi vērsta uz paškoncepta saistību ar empātiju. Tiek iezīmēts, ka spēja sevi nošķirt no citiem jeb apzināties, ka emociju, ko viņi izjūt, iemesls nav viņu pašu grūtības, bet gan otra cilvēka izjustās emocionālās sāpes, ļauj atbilstošāk reaģēt uz otra emocionālo stāvokli (Lamm et al., 2016). Tas sākas jau bērnībā, kad bērni spoguļi sāk atpazīt savu atspulgu. Paškoncepta attīstība saistās ar spēju atšķirt sevi no otra un ļauj bērniem piedzīvot jaunu, uz citu vērstu ciešanas veidu, kas beigās realizējas rūpēs par citiem (Hoffman, 2001, kā minēts Krol & Bartz, 2022). Skaidrs paškoncepts ieņem nozīmīgu lomu empātiskā reaģēšanā arī pieaugušā vecumā (Krol & Bartz, 2022).

Tādēļ spēja atšķirt sevi no otra un savu simulēto stāvokli piedēvēt otram, kas to tiešām izjūt, ir būtiska, lai būtu afektīvā empātija jeb tiktu izrādīta atbilstoša emocionālā reakcija. Zema paškoncepta pakāpe, kas realizējas kā neskaidrs priekšstats un nenoteikta identitāte cilvēkam pašam par sevi, var likt izvairīties no empātiju izraisošām situācijām, nevis palīdzēt otram ar pārdzīvojuma mazināšanu (Krol & Bartz, 2022). Tas nozīmīgi ietekmē to, kā cilvēki reaģē uz otra emocionālo stāvokli, tādējādi ietekmējot arī attiecības. Cilvēkiem ar augstu pašcieņu ir vieglāk iniciēt draudzīgu mijiedarbību, kā arī šī pozitīvā mentalitāte un labas komunikācijas prasmes var

veicināt empātisku uzvedību. Piem., ārstiem, lai pilnvērtīgi sniegtu palīdzību, ir svarīgi, lai pacienti būtu uzticīgi un atvērti par savām grūtībām, tādēļ, paaugstinot veselības aprūpes sniedzēju pašcieņu un empātiju, var tikt uzlabota pacienta un ārsta attiecību kvalitāte, kas rada abpusēji efektīvus rezultātus (Huang et al., 2019).

Pašcieņai ir svarīga loma empātijas jušanā un izrādīšanā, jo, cilvēkam esot augstākās domās par sevi un savu vērtību, tiek veicināta arī sevis izpratne un kontrole. Spējot kontrolēt savu izjusto spriedzi un pieredzētās šaubas, indivīds var efektīvāk nodalīt savas emocijas no otra un labāk izprast otra pieredzētos pārdzīvojumus un to ietekmi uz viņu. Papildus tas palīdz arī attiecību veidošanā un uzturēšanā, radot atmosfēru, kurā cilvēks jūtās tiešām uzklauts un saprasts.

Empātijas saistība ar prosociālu uzvedību

Empātijas loma prosociālas uzvedības veikšanā ir nozīmīga, ļaujot sniegt atbilstošu palīdzību, sevišķi emocionālo atbalstu. Lai izjustu empātiju pret citu, ir jāspēj ne tikai atpazīt viņa emocijas un vajadzības, bet arī ar tām rezonēt un patiesi vēlēties sniegt atbalstu, kas veicina proaktīvus centienus palīdzēt citiem (Peng et al., 2024). Ir svarīgi spēt domāt no dažādām perspektīvām, lai patiesi izjustu otra emocionālo stāvokli.

Pētījumi rāda, ka indivīdi ar augstāku empātijas pakāpi vairāk iesaistīsies uz palīdzības sniegšanu un sadarbību vērsta uzvedībā, reaģējot uz citu vajadzībām (Carrizales et al., 2021; Krol & Bartz, 2022; Peng et al., 2024), tomēr empātijas automātiski nenozīmē, ka tā tiks sniegta (Krol & Bartz, 2022). Viens veids, kā izskaidrot empātijas saistību ar prosociālas uzvedības veikšanu, ir ar empātijas-altruisma hipotēzi jeb indivīds visticamāk sniegs palīdzību cilvēkiem, pret kuriem viņš izjūt empātiju (Batson, 2012). Lai mazinātu empātijas izraisīto dažādo emociju ietekmi, cilvēki var kļūt vērtīgāki pret citu emocijām un grūtībām ar mērķi palīdzēt viņiem tās mazināt, rezultātā motivējot palīdzēt (Peng et al., 2024). Paaugstināta empātijas pakāpe var stiprināt arī starppersonu attiecības jeb indivīdi ar augstāku empātijas līmeni mēdz vairāk iesaistīties prosociālā uzvedībā, papildus uzlabojot sadarbības ar citiem. Empātija pozitīvi korelē ar starppersonu attiecību kvalitāti un garīgās veselības līmeni, kam ir svarīga loma sociālajā adaptācijā (Pitanupong et al., 2023, kā minēts Peng et al., 2024). Tādēļ empātija ir vērtīgs sociālais resurss, kam ir neaizstājama loma konfliktu mazināšanā, starppersonu harmonijas veicināšanā un sociālās stabilitātes uzturēšanā (Peng et al., 2024).

Vēl viens ir saistībā ar personības iezīmēm. Palīdzības sniegšanu veicina empātijas izjušana, savukārt palīdzēšana var arī stiprināt empātiju. Šo divvirziena saistību pastāvīgāku, visticamāk, padara personības iezīmes, nevis īslaicīgi emocionālie stāvokļi (Carrizales et al., 2021). Lai gan ikdienas pieredze var ietekmēt spēju izjust vai neizjust empātiju un sniegt vai nesniegt palīdzību, personības iezīmes, salīdzinot ar garastāvokļa svārstībām, ir daudz noturīgākas laikā, tādēļ tām ir lielāka ietekme uz šo saistību.

Atšķirības empātijas saistībā ar prosociālu uzvedību var vērot dzimumu kontekstā. Līdzīgi kā pašcieņas saistībai ar prosociālu uzvedību, arī šajā saistībā vērojams, ka sievietēm, salīdzinot ar vīriešiem, ir augstāki empātijas un prosociālas uzvedības rādītāji (Eisenberg et al., 2010). Šīs atšķirības tiek skaidrotas ar sabiedrībā valdošiem dzimumu stereotipiem un sociālām gaidām. Sociālās lomas nosaka, ka sievietēm ir jāatspoguļo vairāk sociāli orientētas iezīmes kā laipnība un rūpes par citiem (Carrizales et al., 2021; Kite et al., 2008), rezultātā no viņām tiek sagaidīts, ka viņas būs empātiskas un izpalīdzīgas.

Nemot vērā empātijas veidus, tieši emocionālā empātija ir tā, kas ietekmē prosociālu uzvedību. Salīdzinot ar kognitīvo empātiju, kas saistās ar spēju identificēt un izprast otra mentālo un emocionālo stāvokli, emocionālā empātija ietver emocionālas reakcijas izjušanu, kas līdzinās otra piedzīvotajām emocijām, tādēļ tiek uzskatīta par svarīgu prosociālas uzvedības sākumpunktu (Batson, 1987; de Waal, 2008, kā minēts Krol & Bartz, 2022). Jo labāk izprotam otra emocionālos pārdzīvojumus, izjutot tos caur sevi, jo labāk spējam izprast kādu atbalstu viņam tajā brīdī vajag.

Empātija ir svarīga, lai veiktu pēc iespējas atbilstošāku prosociālo uzvedību. Izprotot otra grūtības un spējot izjust to emocionālo ietekmi, cilvēks var stiprināt arī attiecības ar citiem, parādot, ka ir ieklausījies un spēj attiecīgi reaģēt uz dzirdēto, veicinot starppersonu attiecību stabilitāti. Arī šīs saistības kontekstā ir novērojamas dzimumu atšķirības, kuras ietekmē vispārpieņemti dzimumu stereotipi un sociālās lomas, vairāk iezīmējot empātijas un prosociālas uzvedības esamību sievietēm. Kopumā secināms, ka spēja būt empātiskam, it sevišķi izjust emocionālo empātiju, ir svarīgi, lai nodrošinātu spēcīgu pamatu prosociālas uzvedības veikšanai un attīstībai.

Teorētiskās daļas noslēguma rindkopās tiek rezumētas iepriekšējo pētījumu pamatatziņas saistībā ar pētījuma mērķi un vēlreiz formulēta pētījuma hipotēze vai pētījuma jautājums/i, uzsverot, kā autors ir nonācis līdz tiem.

Apkopojot pieejamo zinātnisko literatūru par pašcieņu, prosociālo uzvedību un empātiju, secināms, ka saistības starp šiem konstruktiem var risināties vairākos veidos. Pašcieņas esamība prosociālas uzvedības un empātijas norisē, kā arī empātijas klātesamība prosociālas uzvedības veikšanā nav nosacījums, tomēr tie var kalpot kā pastiprinātāji palīdzības sniegšanai un empātijas izrādīšanai, cilvēkam dodot papildus ticību savai vērtībai un kompetencei, kā arī pārliecību par saviem resursiem to pilnvērtīgi veikt. Lielākoties saistības ir apskatītas pusaudžu un jauniešu izlasēs, kā arī tieši šo trīs konstruktu saistība nav plaši pētīta. Ņemot šo vērā, pētījuma veikšanai tika izvēlēta izlase jauno pieaugušo vecumā (18 – 25 gadi), un konstruktu saistību apskatīšanai tika izvirzītas šādas pētījuma hipotēzes:

- 1) pašcieņa pozitīvi saistās ar prosociālu uzvedību;
- 2) pašcieņa pozitīvi saistās ar empātiju;
- 3) empātija pozitīvi saistās ar prosociālu uzvedību.

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā sākotnēji piedalījās 104 respondenti, taču 36 respondentu atbildes tika atzītas par nederīgām tālākai datu apstrādei un analizēšanai tādēļ, ka tika aizpildītas nepilnīgi vai neiekļāvās vecuma ierobežojumā. Izlasi veidoja 68 respondenti ($N=68$) vecumā no 18 līdz 25 gadiem ($M=21,32$; $SD=1,88$). Lielāko izlases daļu veido sievietes $n=54$ (79,41%), pārējo - vīrieši $n=11$ (16,18%) un nebināras personas (cits) $n=3$ (4,41%).

Mērījumi

Pētījumā nepieciešamo datu iegūšanai tika izmantotas trīs aptaujas, kā arī ievākta informācija par respondenta demogrāfiskajiem datiem (dzimums un vecums).

Pašcieņas mērīšanai tika izmantota Rozenberga pašcieņas aptauja (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965), ar kuru var izvērtēt respondentu attieksmi pašam pret sevi: cik lielā mērā sevi pieņem un uzskata par vērtīgu. Tā sastāv no 10 apgalvojumiem, kas tiek vērtēti Likerta skalā no 1 ("pilnīgi nepiekrītu") līdz 4 ("pilnīgi piekrītu"). Aptauju latviešu valodā adaptējusi Anika Miltuze, un iegūtais Kronbaha alfas koeficients $\alpha=0,90$ liecina par labiem ticamības rādītājiem (Miltuze, 1996). Augstāki rezultāti norāda uz augstāku pašcieņas līmeni.

Prosociālas uzvedības novērtēšanai tika izmantota Prosociālo tendenču aptauja (Prosocial Tendencies Measure, PTM, Carlo & Randall, 2002), ar kuras palīdzību var izvērtēt respondentu attieksmi un prosociālas uzvedības pakāpi dažādās situācijās. Aptauja veido 23 apgalvojumi, kas tiek vērtēti Likerta skalā no 1 ("neraksturo nemaz") līdz 5 ("raksturo ļoti labi"). Aptauja sastāv no 6 apakšskalām, kura katra mēra citu prosociālas uzvedības veidu: publisko, anonīmo, piekāpīgo, altruistisko, emocionālo un krīzes prosociālu uzvedību. Visu altruistiskās prosociālās uzvedības apakšskalās apgalvojumu vērtības pirms analīzes ir jāapgriež. Aptaujas adaptāciju latviešu valodā veikusi Evita Stikute (Stikute, 2018). Adaptācijas pētījumā tika iegūti šādi iekšējās saskaņotības rādītāji: publiskā prosociālā uzvedība $\alpha=0,78$; anonīmā $\alpha=0,81$; piekāpīgā $\alpha=0,85$; altruistiskā $\alpha=0,56$; emocionālā $\alpha=0,86$; krīzes $\alpha=0,72$. Augsti rezultāti katrā apakšskalā liecina par augstu noteiktā prosociālās uzvedības veida izpausmi.

Empātijas mērīšanai tika izmantota Empātijas skala (Basic Empathy Scale (BES), Jolliffe & Faringhton, 2006)), ar kuru tiek noteikts respondenta emocionālās, kognitīvas un kopējās

empātijas līmenis. Tā sastāv no 20 apgalvojumiem, kas tiek vērtēti Likerta skalā no 1 (“pilnībā nepiekrītu”) līdz 5 (“pilnībā piekrītu”). No tiem 9 ir priekš kognitīvās empātijas, savukārt pārējie 11 – emocionālās empātijas novērtēšanai. Kopējais empātijas līmenis respondentam var variēt no 20 ballēm (empātijas deficīts) līdz 100 ballēm (izteikti augsts empātijas līmenis). Aptauju latviešu valodā adaptējusi Ieva Dalbiņa (Dalbiņa, 2017), un adaptācijas pētījumā tika iegūti šādi iekšējās saskaņotības rādītāji: kognitīvajam $\alpha=0,76$; emocionālajam $\alpha=0,81$; kopējam empātijas līmenim $\alpha=0,81$. Augsti rezultāti katrā apakšskalā, kā arī aptaujā kopumā, liecina par augstu noteiktā empātijas veida un empātijas kopumā izpausmi.

Pētījuma procedūra

Pirms aptaujas izplatīšanas ar darba vadītāju tika pārrunāti un saskaņoti pētījuma ētiskie aspekti, ņemot vērā pētījumu ētikas vadlīnijas. Pētījuma dati tika ievākti ar aptauju, kura sastāv no trim iepriekš minētajām aptaujām, kā arī tika lūgts norādīt savus demogrāfiskos datus (dzimumu un vecumu).

Datu ievākšanas process tika veikts tiešsaistes aptaujas veidā vietnē QuestionPro, un tam nebija noteikts laika ierobežojums. Pirms dalības pētījumā respondenti tika informēti par pētījuma mērķi un procedūru, uzsverot dalību pēc brīvprātības principa ar iespēju to pārtraukt jebkurā brīdī un respondentu sniegtās informācijas anonimitātes un konfidencialitātes ievērošanu, kā arī datu analizēšanu apkopotā veidā. Pēc iepazīšanās ar aptaujas nosacījumiem, respondentiem tika lūgts atzīmēt, ka viņi ir informēti par pētījuma norisi un piekrīt dalībai tajā. Tālāk tika lūgts norādīt savu dzimumu un vecumu, kā arī tika piedāvātas trīs aptaujas, katrai mērot attiecīgo pētījuma mainīgo. Kopā aptauja sastāv no diviem jautājumiem par demogrāfiskajiem datiem un 53 apgalvojumiem. Respondenti tika meklēti un aicināti aizpildīt aptauju sociālo tīklu platformās “Facebook” un “Instagram”, kā arī izplatīti “Whatsapp” grupās.

REZULTĀTI

Lai pierādītu pētījuma hipotēzes un atbildētu uz izvirzīto pētījuma jautājumu, rezultātu analīzei tika izmantotas aprakstošās un secinošās statistikas metodes. Iegūto datu aprēķināšanai tika izmantota statistisko datu apstrādes programma JASP 0.19.3.0.

Lai noskaidrotu pētījumā izmantoto aptauju ticamības rādītājus, tika veikts Kronbaha alfas tests aptaujām un to apakšskalām. Secināms, ka lielākā daļa izmantoto aptauju un to apakšskalū iekšējās saskaņotības rādītāji ir labi un pieņemami (no šiem rādītājiem augstākais $\alpha = 0,88$ un zemākais $\alpha = 0,74$). Tomēr apšaubāmu iekšējo saskaņotību uzrādīja krīzes prosociālās uzvedības skala $\alpha = 0,66$, bet nepieņemamu – altruistiskas prosociālās uzvedības skala $\alpha = 0,40$ (skat. 1.tabulu). Šajās apakšskalās Kronbaha alfas rādītājus nebija iespējams uzlabot, izņemot noteiktus apgalvojumus. Turpmāk aprēķinos tiks izmantotas visas skalas, izņemot altruistiskas prosociālās uzvedības skalu, savukārt krīzes prosociālās uzvedības skalas dati tiks interpretēti ar piesardzību.

1.tabula

Pašcieņas, prosociālās uzvedības un empātijas skalu aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji (N=68)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>W</i>	α
Pašcieņa	28,50	6,18	0,97	0,88
Prosociāla uzvedība				
Publiskā	6,53	2,59	0,86**	0,74
Anonīmā	12,94	3,61	0,99	0,76
Piekāpīgā	8,06	1,74	0,89**	0,82
Emocionālā	14,25	3,22	0,97	0,76
Krīzes	10,07	2,38	0,96*	0,66
Empātija (kopā)	80,78	10,28	0,87**	0,86
Kognitīvā	37,81	4,70	0,92**	0,81
Emocionālā	42,97	7,87	0,81**	0,87

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

Lai pārbaudītu atbilstību normālsadalījumam, tika veikts Šapiro-Vilka tests (skat. 1.tabulu). Secināms, ka lielākā daļa skalu un to apakšskalu neatbilda normālsadalījumam ($p < 0,05$). Normālsadalījumam atbilst rādītāji no Pašcieņas, Anonīmas prosociālas uzvedības, Altruistiskās prosociālas uzvedības un Emocionālās prosociālas uzvedības skalām. Ņemot vērā, ka lielākā daļa mainīgo lielumu rādītāju neatbilst normālsadalījumam, turpmākajos aprēķinos tika izmantotas neparametriskās statistikas metodes.

Lai pārbaudītu hipotēzes, tika lietota korelācijas analīze, nosakot saistības starp šiem mainīgajiem. Ņemot vērā, ka ne visu mainīgo sadalījums neatbilst normālsadalījumam, tika izmantota neparametrisko korelāciju analīze, proti, Spīrmena rangu korelācijas tests. Aprēķinot Spīrmena koeficientu (skat. 2. tabulu), rezultāti rāda, ka statistiski nozīmīgas vidēji ciešas pozitīvas saistības pastāv starp pašcieņu un kognitīvo empātiju, savukārt starp pašcieņu un anonīmo prosociālo uzvedību - statistiski nozīmīgas vidēji ciešas negatīvas saistības. Pārējas saistības starp pašcieņu un citiem mainīgajiem ir vērtējamas kā statistiski nenozīmīgi ļoti vāji negatīvas saistības.

2.tabula

Pašcieņas, prosociālas uzvedības un empātijas skalu Spīrmena rangu korelācijas koeficienti (N=68)

	Pašcieņa	Empātija (kopā)	Emocionālā empātija	Kognitīvā empātija
Pašcieņa	—	0,13	-0,12	0,39***
Prosociāla uzvedība				
Publiskā	0,11	0,16	0,12	0,07
Anonīmā	-0,27*	0,08	0,04	0,09
Piekāpīgā	0,17	0,30*	0,35**	0,12
Emocionālā	0,04	0,36**	0,22	0,37**
Krīzes	-0,06	0,19	0,04	0,33**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Apskatot empātijas saistību ar prosociālu uzvedību, kopējais empātijas rādītājs ir statistiski nozīmīgi vidēji cieši pozitīvi saistīts ar emocionālo prosociālo uzvedību un statistiski nozīmīgi

vāji pozitīvi saistīts ar piekāpīgo prosociālo uzvedību. Ar pārējiem mainīgajiem pastāv statistiski nenozīmīgi vājas vai ļoti vājas pozitīvas vai negatīvas saistības. Kognitīvajai empātijai ir statistiski nozīmīga vidēji cieša pozitīva saistība ar emocionālo un krīzes prosociālo uzvedību, bet ar pārējiem - statistiski nenozīmīgi vājas vai ļoti vājas pozitīvas (publiska, anonīma un piekāpīgā prosociāla uzvedība) saistības. Savukārt emocionālā empātija ir statistiski nozīmīgi vidēji cieši pozitīvi saistīta ar piekāpīgo prosociālo uzvedību. Ar pārējām četrām apakšskalām – publisko, anonīmo, emocionālo un krīzes prosociālo uzvedību – saistība ir statistiski nenozīmīgi vāji vai ļoti vāji pozitīva.

Iegūtie rezultāti neļauj apstiprināt pētījumā izvirzītās hipotēzes, pašcieņai pastāv statistiski nozīmīgas saistības tikai ar kognitīvās empātijas un anonīmās prosociālās uzvedības skalām, kopējai empātijai ar emocionālās un piekāpīgās prosociālās uzvedības skalām, kognitīvajai empātijai ar emocionālās un krīzes prosociālās uzvedības skalu, bet emocionālajai empātijai – ar piekāpīgās prosociālās uzvedības skalu.

DISKUSIJA

Ņemot vērā iegūtos rezultātus, nav iespējams pilnībā apstiprināt pētījumā izvirzītās hipotēzes, tomēr ir vērojamas saistības starp konkrētiem mainīgo veidiem. Pirmās hipotēzes – pašcieņa pozitīvi saistās ar prosociālu uzvedību – kontekstā statistiski nozīmīga negatīva saistība novērojama starp pašcieņu un anonīmas prosociālās uzvedības rādītāju. No tā var secināt, ka, jo augstāka ir cilvēka pašcieņa, jo retāk cilvēks izvēlēsies veikt tieši anonīmu palīdzības sniegšanu. Šie rezultāti daļēji saskan ar citiem veiktajiem pētījumiem, kas norāda, ka augsta pašcieņa var vēl vairāk veicināt indivīdu iesaisti palīdzības sniegšanā (Fu et al., 2017), nedomājot par to vai un cik cilvēku ir apkārt, kas arī varētu sniegt palīdzību (Bierhoff, 2008). Respektīvi, indivīdiem ar augstu pašcieņu prosociālas uzvedības veikšanas pamatā ir lielāka pārlicība par savu kompetenci to sniegt (Baumeister et al., 2003; Fu et al., 2017), kā arī augstāka ticība savai vērtībai kā cilvēkam, kas var veicināt efektīvākās komunikācijas spējas un uzvedību (Cameron & Granger, 2019, kā minēts Li & Hao, 2022), kas var motivēt sniegt palīdzību, neuzturot savu anonimitāti. Ņemot vērā zinātnisko literatūru, starp šiem mainīgajiem būtu jābūt novērojamai pozitīvākai un ciešākai saistībai, tomēr jāņem vērā, ka augsta pašcieņa nav vienīgais cēlonis atbalsta sniegšanai. Tas vairāk kalpo kā pastiprinātājs un iekšējais resurss (Eisenberg et al., 2006; Leary & MacDonald, 2003, kā minēts Zuffianò et al., 2014), tādēļ katram tas var izpausties atšķirīgi.

Apskatot pašcieņas saistību ar empātiju, netika apstiprināta otrā hipotēze – pašcieņa pozitīvi saistās ar empātiju –, bet dati norādīja uz statistiski nozīmīgu pozitīvu saistību starp pašcieņu un kognitīvo empātiju. Iegūtie rezultāti daļēji saskan ar zinātnisko pētījumu atziņām, kuri norāda uz nozīmīgu korelāciju starp pašcieņu un kognitīvo empātiju (Coll et al., 2020) vai nekādu saistību ar atsevišķiem empātijas veidiem (Cone, 2016). Lielākoties zinātniskajā literatūrā ir tikusi apskatīta pašcieņas saistība ar empātiju kopumā, uzrādot vāju (Lee & Song, 2015) vai nozīmīgu saistību (Huang et al., 2019; Supervía et al., 2023). Kopumā pētījumos tiek minēts, ka, palielinoties pašcieņas pakāpei, palielinās arī empātijas pakāpe. Pašcieņas un kognitīvās empātijas (spēja racionāli izprast otra domas un emocijas) saistību varētu izskaidrot ar to, ka pašcieņas pakāpi ietekmē psiholoģisko vajadzību apmierināšana, tādējādi sekmējot internalizāciju (Fu et al., 2017). Indivīdiem ar augstāku pašcieņu ir arī labākas pašregulācijas spējas (Baumeister et al., 2003), tādējādi nostiprināta ticība sev un savai vērtībai vairo izpratni par apkārtējo cilvēku emocionālajiem stāvokļiem (Cone, 2016). Ticība savai vērtībai un izpratne par saviem iekšējiem procesiem var veicināt spēju uztvert citu emocijas, mentālo stāvokli un to cēloni.

Pilnībā netika apstiprināta arī trešā hipotēze – empātija pozitīvi saistās ar prosociālu uzvedību –, saistībām esot starp atsevišķiem šo mainīgo veidiem. Apskatīto pētījumu atziņās konkrētu mainīgo veidu saistības netiek apskatītas, galvenokārt empātijas saistību ar prosociālu uzvedību apskatot kopumā (Carrizales et al., 2021; Krol & Bartz, 2022; Peng et al., 2024). Tas daļēji saskan ar iegūtajiem datiem, kopējam empātijas rādītājam esot saistībai ar emocionālās un piekāpīgās prosociālās uzvedības skalām. Emocionālā prosociālā uzvedība ir kā atbilde jeb palīdzības sniegšana otram emocionāli saspringtā situācijā (Carlo & Randall, 2002), un augstāka empātijas pakāpe var palīdzēt labāk izprast otra emocionālo stāvokli un tā brīža konkrētās vajadzības, tādējādi vairāk motivējot reaģēt ar palīdzības sniegšanu (Peng et al., 2024).

Saistība ar piekāpīgo prosociālo uzvedību ir arī emocionālajai empātijai, kas atšķiras no zinātniskās literatūras, kur lielākoties tiek uzsvērta spēja izprast un izjust otra emocijas kā svarīgu, lai sniegtu atbalstu emocionāli grūtos brīžos (Peng et al., 2024). Šo saistību, iespējams, varētu pamatot ar to, ka augstāka emocionālās empātijas pakāpe var motivēt cilvēkus vairāk reaģēt uz lūgumu sniegt palīdzību (Peng et al., 2024), spējot izjust palīdzības lūdzēja emocionālo stāvokli. Un, lai gan empātija veicina prosociālas uzvedības veikšanu, tās esamība automātiski nenozīmē, ka palīdzība tiks sniegta (Preston & de Waal, 2002); piekāpīgas prosociālās uzvedības sniegšanas nosacījums ir tāds, ka palīdzības saņēmējam ir jālūdz pēc tās. Zinātniskajā literatūrā tiek minēts, ka ir lielāka iespēja, ka indivīdiem ar augstāku empātijas pakāpi izjūt augstāku atbildību sniegt palīdzību, vadoties pēc sociālām normām (Peng et al., 2024). Tādēļ, iespējams, ka situācijās, kad tiek izteikts lūgums pēc palīdzības, indivīdi sniedz atbalstu, vadoties pēc sabiedrībā vispārpieņemtām normām. Iegūtajos datos var novērot arī vidēji ciešu pozitīvu saistību starp kognitīvo empātiju un emocionālās un krīzes prosociālās uzvedības rādītājiem. Būtiski iezīmēt tieši kognitīvās empātijas rādītāju saistību ar emocionālās prosociālās uzvedības rādītāju, kas atšķiras no zinātniskās literatūras, galvenokārt iezīmējot emocionālās empātijas nozīmi palīdzības sniegšanai emocionāli piesātinātās situācijās (Batson, 1987; de Waal, 2008, kā minēts Krol & Bartz, 2022). Iespējams, ka šeit svarīgs ir aspekts, ka kognitīvā empātija noris pirms emocionālās empātijas (Bošnjaković & Radionov, 2018), tādējādi emociju pārņemtiem cilvēkiem spējot sniegt palīdzību, kas ir racionāli izvērtēta un pamatota. Šī racionālā skatījuma saglabāšanas pieeja ir svarīga arī krīzes situācijās, tādējādi spējot labāk izvērtēt kāda palīdzība konkrētajā situācijā ir piemērotākā. Kognitīvā empātija ir svarīga, lai spētu noturēt šo dalījumu starp palīdzības sniedzēja un palīdzības saņēmēja emocionālajiem stāvokļiem (Krol & Bartz, 2022), rezultātā spējot noteikt piemērotāko nākamo rīcības soli, sniegtu pēc iespējas situācijai

atbilstošāku palīdzību un spētu saglabāt fokusu uz to, kam vajadzīga palīdzība (Preston & de Waal, 2002). Tomēr, ņemot vērā krīzes prosociālās uzvedības skalas iekšējās saskaņotības koeficientu, šī saistība tiek interpretēta ar piesardzību.

Kā pētījuma stipro pusi var minēt, ka tika veikti centieni apskatīt pašcieņas saistību ar prosociālu uzvedību un empātiju, tādēļ, ka zinātniskajā literatūrā lielākoties fokuss ir uz to, kāda ir šo divu mainīgo saistība ar pašcieņu. Pētījumam izvēlētas aptaujas ietvēra arī vairākus prosociālās uzvedības un empātijas veidus, kas ļāva padziļinātāk analizēt saistības starp mainīgajiem. Iepriekš veiktajos pētījumos šīs saistības nav tik detalizēti apskatītas, kas varētu tikt uzskatīts kā pienesums šo mainīgo pētniecībā. Salīdzinot citos pētījumos atlasītās izlases, kuras galvenokārt sastāv no pusaudžiem un jauniešiem pieaugušajiem, vairāk tiek pārstāvēti tieši pusaudža vecuma dalībniekiem, šajā pētījumā dalībai tika uzrunāti respondenti jauno pieaugušo vecumā, lai gūtu datus par šo mainīgo saistībām tieši šajā vecuma grupā.

Tomēr pētījuma izlases izvēlēta grupa ir arī kā ierobežojums. Ņemot vērā, ka iepriekšējo pētījumu dalībnieki lielākoties ir pusaudži, iegūtie dati ir jāvērtē kritiski. Vajadzību pēc kritiskas interpretācijas pastiprina arī izlases lielums ($N=68$) un respondentu nevienlīdzīgais sadalījums starp dzimumiem, ievērojami vairāk esot sieviešu dzimuma pārstāvjiem. Tas ir būtiski, jo zinātniskajā literatūrā dzimumatšķirības mainīgo rādītājos ir atklātas, sievietēm kopumā uzrādot augstākus prosociālas uzvedības un empātijas rādītājus. Būtiski ir iezīmēt arī izmantoto aptauju ticamību, Prosociālo tendenču aptaujas altruistiskās prosociālās uzvedības apakšskalai uzrādot nepieņemamu iekšējo saskaņotību. Altruisms ir būtiska daļa no prosociālās uzvedības un empātijas konstruktu teorijām, tādēļ tā neizmantošana tālākajos aprēķinos ietekmēja iegūto rezultātu interpretāciju. Rezultātu interpretēšanu ietekmēja arī pētījumā izvirzīto hipotēžu plaši aptverošā forma jeb tika izvirzīts apskatīt mainīgos kopumā nevis to atsevišķos veidus.

Turpmākos pētījumos svarīgi būtu iegūt vairāk respondentu, kas, iespējams, saistības starp mainīgajiem iezīmētu vēl skaidrāk, šajā pētījumā statistiski nozīmīgajām galvenokārt esot vidēji ciešām. Nozīmīgi būtu arī piesaistīt vairāk vīriešu dzimuma respondentus, lai varētu apskatīt iespējamās dzimumatšķirības, kas iezīmējās citos pētījumos. Savukārt hipotēžu pārbaudei varētu izmantot un adaptēt citus instrumentus, lai nodrošinātu augstu iekšējo saskaņotību visām aptaujām un to apakšskalām, tādējādi paplašinot iespējamo saistību esamību, to validitāti un iespēju veikt tālāku pētījuma replikāciju.

SECINĀJUMI

Saistības starp šī pētījuma mainīgajiem ir aktuālas, dažām saistībām uzmanībai tiekot pievērstai vairāk kā prosociālas uzvedības saistībai ar pašcieņu vai pašcieņas saistībai ar empātiju. Vairāk informācijas ir pieejams tieši par pašcieņas saistībām, jo mūsdienās pašcieņas konstrukts ir viens no pētītākajiem (Orth & Robins, 2022). Tā paaugstināšana pozitīvi ietekmē cilvēka personīgo un sociālo dzīvi, indivīdiem esot vairāk pārliecinātiem par sevi un savu vērtību (Stets & Burke, 2014), esot vērīgākiem un empātiskākiem pret citu emocionālajiem stāvokļiem (Cone, 2016), kā arī atsaucīgākiem uz palīdzības sniegšanu (Fu et al., 2017). Patiesa izpratne par sevi un savu vērtību indivīdam palīdz efektīvāk kontrolēt savu izjusto spriedzi un šaubas, tādējādi spējot pievērst vairāk uzmanību citu vajadzībām. Spēja būt empātiskam jeb saprast un izjust otra domas un emocijas ļauj labāk rezonēt uz šīm vajadzībām, augstākai empātijas pakāpei veicinot lielāku iesaisti un atbilstošākas palīdzības sniegšanu (Carrizales et al., 2021; Krol & Bartz, 2022; Peng et al., 2024).

Pēc zinātniskās literatūras ir konstatējams, ka visu šo mainīgo apskatīšana nav tikusi plaši veikta. Tas tika ņemts vērā, izvirzot pētījuma mērķi, lai gūtu skaidrāku izpratni par šo mainīgo saistībām. Pētījuma mērķa sasniegšanai (izprast pašcieņas, prosociālas uzvedības un empātijas konstruktus un to skaidrojošās teorijas un noskaidrot saistības starp šiem mainīgajiem), tika veikts korelatīvi aprakstošs pētījums un apkopotas pētījumos un zinātniskajā literatūrā atrodamās atziņas un atklājumi.

Pētījumā izvirzītā hipotēzes nebija iespējams apstiprināt, rezultātos neesot statistiski nozīmīgai saistībai starp visiem mainīgajiem un to veidiem, tomēr saistības tika novērotas starp atsevišķiem mainīgo veidiem. Iegūtie rezultāti rāda, ka pašcieņai ir nozīmīga saistība ar kognitīvo empātiju un anonīmo prosociālo uzvedību, kopējai empātijai – ar emocionālo un piekāpīgo prosociālo uzvedību, kognitīvajai empātijai – ar emocionālo un krīzes prosociālo uzvedību, savukārt emocionālajai empātijai – ar piekāpīgo prosociālo uzvedību. Jo augstāka ir pašcieņas pakāpe, cilvēkam ticot savām spējām, vērtībai un kompetencei, jo labāk spēs sniegt empātisku atbalstu, spējot nodalīt savu emocionālo pasauli no palīdzības saņēmēja, kā arī būs mazāka iesaiste anonīmas palīdzības sniegšanā, indivīdiem esot labākām komunikācijas spējām un pārliecībai par sevi apkārtējo vidū. Kā arī, jo augstāka empātijas pakāpe jeb spēja izjust otra emocionālo stāvokli un uz to reaģēt, jo vairāk iesaistīsies emocionālās un piekāpīgās prosociālās uzvedības veikšanā. Kognitīvās empātijas gadījumā lielāka iesaiste vērojama emocionālajā un

krīzes prosociālajā uzvedībā – jo augstāka ir spēja koncentrēties un empātiski reaģēt tikai uz otra izrādītajām emocijām, jo vairāk būs iesaiste un palīdzības sniegšana emocionāli piesātinātās situācijās, kā arī būs lielāka atsaucība uz lūgumu sniegt empātisku atbalstu. Emocionālās empātijas gadījumā – jo augstāka ir spēja uztvert un saprast otra piedzīvotās emocijas, tās izjutot arī pašam, jo vairāk būs tendēts reaģēt uz palīdzības lūgumu jeb veikt piekāpīgo prosociālo uzvedību.

Kopumā var secināt, ka pašcieņas pakāpes pamatā ir ticība savai vērtībai, kuras paaugstināšanu veicina indivīda izpratne pašam par sevi. Tas ir nozīmīgs aspekts situācijai atbilstošas palīdzības sniegšanai, jo, izprotot sevi, spējam arī labāk izprast otru un viņa emocionālo stāvokli. Empātijas klātesamība pastiprina emocionālo komponentu palīdzības sniegšanai, indivīdam spējot būt iekļūstīgākam un vairāk iesaistoties emocionālā atbalsta sniegšanā.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the Psychology of self-esteem. In F. Holloway (Ed.), *Self-esteem : perspectives, influences and improvement strategies* (pp. 1-23). Nova Publishers.
- Aube, J., Fichman, L., Saltaris, C., & Koestner, R. (2000). Gender differences in adolescent depressive symptomatology: Towards an integrated social-developmental model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(3), 297–313. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.3.297>
- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 3–15). Boston Review. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0002>
- Batson, C. D. (2012). A history of prosocial behavior research. In A. W. Kruglanski & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of the history of social psychology*, 243–264. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.4324/9780203808498>
- Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality, 55*(1), 19 –39. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00426.x>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). Revisiting Our Reappraisal of the (Surprisingly Few) Benefits of High Self-Esteem. *Perspectives on Psychological Science, 13*(2), 137-140. <https://doi.org/10.1177/1745691617701185>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Bierhoff, H. W. (2008). Prosocial Behaviour. In M. Hewstone, W. Stroebe & K. Jonas (Eds.). *Introduction to social psychology, 4*, (pp. 176 -195). Blackwell Publishing. <https://www.blackwellpublishing.com/content/hewstonesocialpsychology/chapters/cpt9.pdf>
- Bloom, P., 2017. Empathy and its discontents. *Trends Cogn. Sci. 21*, 24–31.

- Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 19(3), 233-245. <http://dx.doi.org/10.1006/jado.1996.0022>
- Bošnjaković, J., & Radionov, T. (2018). Empathy: Concepts, theories and neuroscientific basis. Alcoholism and psychiatry research: *Journal on psychiatric research and addictions*, 54(2), 123-150. <https://doi.org/10.20471/dec.2018.54.02.04>
- Cameron, J. J., & Granger, S. (2019). Does self-esteem have an interpersonal imprint beyond self-reports? A meta-analysis of self-esteem and objective interpersonal indicators. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 73–102. <https://doi.org/10.1177/1088868318756532>
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31–44. <https://doi.org/10.1023/a:1014033032440>
- Carrizales, A., Branje, S., & Lannegrand, L. (2021). Disentangling between- and within-person associations between empathy and prosocial behaviours during early adolescence. *Journal of adolescence*, 93, 114–125. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.006>
- Coll, M. G., Navarro-Mateu, D., Del Carmen Giménez-Espert, M., & Prado-Gascó, V. J. (2020). Emotional Intelligence, Empathy, Self-Esteem, and Life Satisfaction in Spanish Adolescents: Regression vs. QCA Models. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01629>
- Cone, V. P. (2016). Self-esteem's relations to empathy and parenting. *Psychological Thought*, 9(2), 184–196. <https://doi.org/10.5964/psycct.v9i2.194>
- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York: Scribner's.
- Coopersmith S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman WH.
- Coopersmith, S. (1968). Studies in Self-esteem. *Scientific American*, 218(2), 96–107. <http://www.jstor.org/stable/24925974>
- Crocker, J. & Wolfe, C.T. (2001). Contingencies of self - worth. *Psychological Review*, 108(3), 593- 623.

- Crocker, J., & Knight, K. M. (2005). Contingencies of Self-Worth. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 200–203. <http://www.jstor.org/stable/20183024>
- Crocker, J., & Park, L. E. (2003). Seeking self-esteem: Maintenance, enhancement, and protection of self-worth. In M. R. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 291–313). New York: Guilford Press.
https://www.researchgate.net/publication/200008773_Seeking_self-esteem_Construction_maintenance_and_protection_of_self-worth
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. A. (2006). The Pursuit of Self-Esteem: Contingencies of Self-Worth and Self-Regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749–1772. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00427.x>
- Crocker, J., Luhtanen, R., Cooper, M., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 894–908. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894>
- Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A Review of the Concept. *Emotion Review*, 8(2), 144-153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Dalbiņa I., (2017). *Empātijas Skalas sākotnējā adaptācija pieaugušo izlasē Latvijā*. [bakalaura darbs, Latvijas Universitātes PPMF Psiholoģijas nodaļa]
https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/37483/299-61465-Dalbina_Ieva_id17023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 279–300.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093625>
- Eisenberg, N., & Sadovsky, A. (2004). Prosocial Behavior, Development of. In C. D. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology*, 1, (pp. 137–141). ScienceDirect; Elsevier.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B0126574103000763>

- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related Responding: Associations with Prosocial Behavior, Aggression, and Intergroup Relations. *Social issues and policy review*, 4(1), 143–180. <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x>
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., & Spinrad, T.L. (2006). Prosocial development. In W. Damon, R.M. Lerner (Series Eds.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development*, 6th ed. (pp. 646–718). New York: Wiley.
- Eisenberg, N., VanSchyndel, S. K., & Spinrad, T. L. (2016). Prosocial Motivation: Inferences From an Opaque Body of Work. *Child Development*, 87(6), 1668–1678. <http://www.jstor.org/stable/44250026>
- Eklund, J. H., & Meranius, M. S. (2021). Toward a consensus on the nature of empathy: A review of reviews. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 300–307. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.08.022>
- Flynn, E., Ehrenreich, S. E., Beron, K. J., & Underwood, M. K. (2014). Prosocial behavior: long-term trajectories and psychosocial outcomes. *Social Development*, 24(3), 462–482. <https://doi.org/10.1111/sode.12100>
- Fu, X., Padilla-Walker, L. M., & Brown, M. N. (2017). Longitudinal relations between adolescents' self-esteem and prosocial behavior toward strangers, friends and family. *Journal of Adolescence*, 57(1), 90–98. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.002>
- Garrigan, B., Adlam, A. L.R., & Langdon, P. E. (2018). Moral decision-making and moral development: Toward an integrative framework. *Developmental Review*, 49, 80–100. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2018.06.001>
- Gupta, D., & Thapliyal, G. (2015). A Study of Prosocial Behaviour and Self Concept of Adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 9, 38-45. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1098159.pdf>
- Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behavior. *Journal of Theoretical Biology*, 7, 1-52.
- Heyes, C. (2018). Empathy is not in our genes. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 95, 499–507. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.11.001>

- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial Medicine*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-6-9>
- Huang, L., Thai, J., Zhong, Y., Peng, H., Koran, J., & Zhao, X. D. (2019). The Positive Association Between Empathy and Self-Esteem in Chinese Medical Students: A Multi-Institutional Study. *Frontiers in psychology*, 10, 1921. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01921>
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of adolescence*, 29(4), 589–611. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.010>
- Kite, M. E., Deaux, K., & Haines, E. L. (2008). Gender stereotypes. In F. L. Denmark, & M. A. Paludi (Eds.), *Psychology of women: A handbook of issues and theories* (2nd ed., pp. 205–236). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Krol, S. A., & Bartz, J. A. (2022). The self and empathy: Lacking a clear and stable sense of self undermines empathy and helping behavior. *Emotion (Washington, D.C.)*, 22(7), 1554–1571. <https://doi.org/10.1037/emo0000943>
- Lamm, C., Bukowski, H., & Silani, G. (2016). From shared to distinct self-other representations in empathy: evidence from neurotypical function and socio-cognitive disorders. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 371(1686), 20150083. <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0083>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 32, pp. 1–62). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in trait self-esteem: A theoretical integration. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 401–418). New York: Guilford.

- Lee, S. H., & Song, S. J. (2015). Empathy's relationship with adult attachment, self-esteem, and communication self-efficacy in nurses. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 7(6), 339-350. <http://dx.doi.org/10.14257/ijbsbt.2015.7.6.33>
- Li, S., & Hao, J. (2022). Are adolescents with Higher Self-Esteem more prosocial? Exploring the moderating effect of Self-Compassion in different genders. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(5), 364–380. <https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2083937>
- Luengo Kanacri, B. P., Pastorelli, C., Eisenberg, N., Zuffianò, A., & Caprara, G. V. (2013). The development of prosociality from adolescence to early adulthood: The role of effortful control. *Journal of Personality*, 81(3), 302-312. <https://doi.org/10.1111/jopy.12001>
- Lundgren, D. C. (2004). Social Feedback and Self-Appraisals: Current Status of the Mead-Cooley Hypothesis. *Symbolic Interaction*, 27(2), 267–286. <https://doi.org/10.1525/si.2004.27.2.267>
- McCrae, R., and Costa, P. (2012). *Personality in Adulthood, Second Edition: A Five-Factor Theory Perspective*. New York, NY: Guilford Press.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Miltuze, A. (1996). *Sieviešu emocionālā atkarība no mātes un tās saistība ar pašvērtējumu un pašcieņu*. [nepublicēts maģistra darbs, Latvijas Universitāte PPMF Psiholoģijas nodaļa]
- Oliveira-Silva, P., & Gonçalves, O. F. (2011). Responding empathically: A question of heart, not a question of skin. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 36, 201-207. https://core.ac.uk/reader/55614191?utm_source=linkout
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting a Classic Question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), <http://dx.doi.org/10.1037/a0025558>
- Peng, L., Jiang, Y., Ye, J., & Xiong, Z. (2024). The impact of empathy on prosocial behavior among college students: the mediating role of moral identity and the moderating role of sense of security. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1024. <https://doi.org/10.3390/bs14111024>

- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial Behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, *56*(1), 365–392.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070141>
- Pfattheicher, S., Nielsen, Y. A., & Thielmann, I. (2022). Prosocial behavior and altruism: A review of concepts and definitions. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 124–129.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.021>
- Piliavin, J. A. (2009). Altruism and Helping: The Evolution of a Field: The 2008 Cooley-Mead Presentation. *Social Psychology Quarterly*, *72*(3), 209–225.
<http://www.jstor.org/stable/25593924>
- Pitanupong, J., Sathaporn, K., Ittasakul, P., & Karawekpanyawong, N. (2023). Relationship of mental health and burnout with empathy among medical students in Thailand: A multicenter cross-sectional study. *PloS one*, *18*(1), e0279564.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279564>
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kliwer, W., & Kilmartin, C. (2001). Adolescent Self-Esteem and Gender: exploring relations to sexual harassment, body image, media influence, and emotional expression. *Journal of Youth and Adolescence*, *30*(2), 225–244.
<https://doi.org/10.1023/a:1010397809136>
- Preston, S. D., & de Waal, F. B. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *The Behavioral and brain sciences*, *25*(1), 1–71. <https://doi.org/10.1017/s0140525x02000018>
- Riess H. (2017). The Science of Empathy. *Journal of patient experience*, *4*(2), 74–77.
<https://doi.org/10.1177/2374373517699267>
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, *14*(1), 71–76.
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(3), 158-162.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00353.x>
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls, & A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (pp. 107-136). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Stets, J. E., & Burke, P. J. (2014). Self-Esteem and Identities. *Sociological Perspectives*, 57(4), 409–433. <https://doi.org/10.1177/0731121414536141>
- Stikute, E. (2018). *Līdzjūtības pret sevi un prosociālas uzvedības saistība un dzimumu atšķirības*. [bakalaura darbs, Latvijas Universitātes PPMF Psiholoģijas nodaļa] https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/38462/299-64263-Stikute_Evita_es14032.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Stueber, K. (2019, June 27). Empathy. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/empathy/#EmpTopSciExpPsy>
- Supervía, P. U., Bordás, C. S., Robres, A. Q., Blasco, R. L., & Cosculluela, C. L. (2023). Empathy, self-esteem and satisfaction with life in adolescent. *Children and Youth Services Review*, 144, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106755>
- Titchener, E. B. (1921). *A text-book of psychology*. Macmillan.
- Trivers, R. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46, 35–57.
- Van der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M., & Branje, S. (2018). Prosocial Behavior in Adolescence: Gender Differences in Development and Links with Empathy. *Journal of youth and adolescence*, 47(5), 1086–1099. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0786-1>
- Weisbuch, M., Sinclair, S. A., Skorinko, J. L., & Eccleston, C. P. (2009). Self-esteem depends on the beholder: Effects of a subtle social value cue. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 143–148. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.07.021>
- William, J. (1890). *Principles of Psychology*. New York: Holt Rinehart and Winston
- Wilson, D. S., & Sober, E. (1994). Reintroducing group selection to the human behavioral sciences. *Behavioral and Brain Sciences*, 17(4), 585-608.
- Wondra, J. D., & Ellsworth, P. C. (2015). An appraisal theory of empathy and other vicarious emotional experiences. *Psychological review*, 122(3), 411-428. <https://doi.org/10.1037/a0039252>
- Zuffianò, A., Alessandri, G., Kanacri, B. P. L., Pastorelli, C., Milioni, M., Ceravolo, R., Caprara, M. G., & Caprara, G. V. (2014). The relation between prosociality and self-esteem from

middle-adolescence to young adulthood. *Personality and Individual Differences*, 63, 24–29.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.041>

DOKUMENTĀRĀ LAPA

Bakalaura darbs “Pašcieņas saistība ar prosociālu uzvedību un empātiju” izstrādāts LU Izglītības zinātņu un Psiholoģijas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: (*personiskais paraksts*) Melānija Dalbiņa

Rekomendēju/nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: docente Dr.psych. Anda Upmane (*personiskais paraksts*) 16.05.2025.

Recenzente: docente Dr.psych. Alla Plaude-Demidova

Darbs iesniegts Psiholoģijas nodaļā 16.05.2025.

Dekāna pilnvarotā persona: metodiķe Zane Krezevska (*personiskais paraksts*)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

26.05.2025. prot. Nr.

Komisijas sekretāre: docente Dr.psych. Anda Upmane (*personiskais paraksts*)