

LATVIJAS UNIVERSITĀTE PEDAGOĢIJAS,
PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**EMPĀTIJAS SAISTĪBA AR SOCIĀLO TRAUKSMI
JAUNIEŠIEM**

BAKALAURA DARBS

Autors: **Marta Dombrovska**

Studenta apliecības Nr.: md19042

Darba vadītājs: asoc. profesore Dr. psych. Ieva Stokenberga

RĪGA 2022

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, vai pastāv saistība starp empātiju un sociālo trauksmi jauniešiem. Izvirzītā hipotēze paredzēja, ka sociālās trauksmes rādītāji būs pozitīvi saistīti ar afektīvās empātijas rādītājiem. Pētījuma izlasi veidoja 101 dalībnieks, no kuriem 71 bija sieviete (70,3%) un 30 bija vīrieši (29,7%) vecuma grupā no 18 līdz 25. Pētījumā tika izmantotas divas aptaujas – Empātijas skala (*Basic Empathy Scale (BES)*, Jolliffe, Farrington, 2006) un Sociālās trauksmes aptauja (*SIAS Social Interaction Anxiety Scale*, Mattick & Clarke, 1989). Pētījumā izvirzītā hipotēze neapstiprinājās, jo ar sociālo trauksmi netika novērota saistība nevienā no empātijas veidiem. Tika pārbaudītas arī dzimumatšķirības šajās skalās, un tika novērotas statistiski nozīmīgas atšķirības visās skalās, un sieviešu rādītāji tajās bija augstāki nekā vīriešu grupā.

Atslēgas vārdi: kognitīvā empātija, afektīvā empātija, sociālā trauksme, dzimums, jaunieši.

ABSTRACT

The aim of this study was to find out if there is a relationship between empathy and social anxiety in young adults. The hypothesis was that social anxiety will be related to affective empathy. The sample of the study consisted of 101 participants, of whom 71 were women (70.3%) and 30 were men (29.7%) in the age group of 18 to 25. Two questionnaires were used in the study: the Basic Empathy Scale ((*BES*); *Jolliffe & Farrington, 2006*) and the Social Interaction Anxiety Scale (*SIAS*, *Mattick & Clarke, 1989*). The hypothesis put forward in the study was not confirmed because no association with social anxiety was observed in either of the empathy scales. Gender differences on these scales were also examined, and statistically significant differences were observed on all scales, with higher scores for women than for men.

Key words: cognitive empathy, affective empathy, social anxiety, gender, young adults.

SATURA RĀDĪTĀJS

| | |
|---|----|
| Ievads | 5 |
| Teorētiskā daļa | 8 |
| Empātija | 8 |
| Sociālā trauksme | 12 |
| Sociālās trauksmes saistība ar empātiju | 17 |
| Metode | 22 |
| Rezultāti | 24 |
| Diskusija..... | 27 |
| Secinājumi..... | 31 |
| Literatūras saraksts..... | 33 |

IEVADS

Šajā pētījumā tika aprakstīta empātija un sociālā trauksme, kā arī to saistības un aktualitāte. Katrā nodaļā tika aprakstīts kāds no šiem konstruktiem, kā arī to savstarpējā saistība.

Empātijai ir daudz definīciju, kas izraisa grūtības konkrētības un viennozīmības veicināšanā pētījumos par šo tēmu. Viena no empātijas definīcijām ir spēja izprast otru personu no viņa skatu punkta, nevis no sava, vai caur otras personas prizmu piedzīvot viņa jūtas, domas un uztveri (American Psychological Association, n.d.). Vēl tā tiek skaidrota kā emocionāla reakcija, kas ir atkarīga no mijiedarbības starp indivīda iezīmēm un situāciju (Cuff, Brown, Taylor, & Howat, 2014). Empātijai divi veidi – afektīvā jeb emocionālā un kognitīvā. Kognitīvā empātija ir vairāk saistīta ar cilvēka spēju analizēt, izprast otra cilvēka emocijas un domas, paredzēt viņu rīcību un jūtas, savukārt afektīvā empātija ir cilvēka dziļa pieķeršanās otra cilvēka jūtām, viņu izdzīvošana caur sevi (APA, n.d.; Hein & Singer, 2008; Murphy & Lilienfeld, 2019). Lai arī šie konstrukti līdzinās citiem, piemēram, prāta teorijai vai līdzjūtībai, ir pietiekami daudz pamatojuma, lai tos klasificētu un pētītu atsevišķi.

Sociālā trauksme ir daļa no lielākas traucējumu grupas – sociālās fobijas, kas izpaužas daudz krasāk, traucē indivīda funkcionēšanu sabiedrībā, jo atņem viņam spēju veikt uzdevumus, komunicēt, iedzen cilvēku šausmās par sociālas darbības veikšanu, tai ir raksturīgs ekstrēms sociālās un snieguma trauksmes līmenis. Sociālā trauksme ir šīs pašas bailes mazākā līmenī, taču arī ierobežo cilvēka socializācijas spējas - sociālā trauksme izpaužas kā bailes no sociālām situācijām, kurās varētu rasties apmulsums (piemēram, iesaistīšanās sarunās, tikšanās ar svešiniekiem, iepazīšanās) vai pastāv risks, ka citi sniegs negatīvu vērtējumu (piemēram, uzskatīs par dumju, vāju vai trauksmainu) (APA, n.d.). Sociālajai trauksmei ir vairāki tipi, un divi bieži aprakstītie ir mijiedarbības un snieguma trauksmes apakštipi. Sociālās mijiedarbības trauksmi raksturo bailes mijiedarboties ar citiem (piemēram, sarunu uzsākšana un uzturēšana ar cilvēkiem), turpretim snieguma trauksmei ir raksturīgas bailes veikt kādu darbību citu priekšā, no kuras parasti nebūtu bail, ja to darītu vienatnē (piemēram, rakstīšana, instrumenta spēle, publiska uzstāšanās) (Hughes et al., 2006). Kopumā jebkurš sociālās trauksmes apakštips ir saistīts ar bailēm no negatīva vērtējuma vai nosodījuma saņemšanas no apkārtējiem.

Temats par sociālās trauksmes saistību ar afektīvo un kognitīvo empātiju ir aktuāls, jo par to nav daudz pētījumu un iegūtie rezultāti ir ļoti pretrunīgi, par ko liecina, piemēram, Pitelkova un kolēģu metaanalīze (Pittelkow, et al., 2021), kā arī citi aplūkoti pētījumi. Šī tēma ir aktuāla,

jo nav daudz informācijas par to, kā cilvēks ar sociālo trauksmi uztver un emocionāli reaģē uz citu negatīvajām un pozitīvajām emocijām, kas ir sociālās izziņas veids, citādāk zināms kā empātija (Morrison, et al., 2016). Gan sociālās trauksmes, gan empātijas konstrukti ietekmē to, kā indivīds uztver apkārtējos, komunicē ar viņiem, funkcionē sabiedrībā, līdz ar to būtu vērtīgi aplūkot, kāda ir to saistība un secināt, vai bailes no tā, ka apkārtējie tevi nosodīs, jeb sociālā trauksme, ir saistīta ar spēju izprast citu cilvēku emocijas jeb empātiju.

Problēmas empātijas un sociālās trauksmes mijiedarbībā var traucēt cilvēka dzīves kvalitāti, piemēram, ierobežojot spēju komunicēt starppersonu attiecībās, jo cilvēki ar sociālo trauksmi nespēj tikpat pozitīvi un empātiski reaģēt uz partnera labām ziņām kā cilvēki bez trauksmes, tādejādi pasliktinot šo attiecību kvalitāti (Kashdan et al., 2013).

Arī 48 pētījumu meta-analīzē tika pārbaudīta kognitīvās un afektīvās empātijas saistība ar sociālo trauksmi (Pittelkow, et al., 2021), un tajā tika atspoguļotas atšķirības teorijās un rezultātu nevienlīdzība. Apkopojot šos datus, tika secināts, ka sociālā trauksme ir statistiski nozīmīgi saistīta ar paaugstinātu afektīvo empātiju, savukārt kognitīvā empātija un sociālā trauksme nebija saistīti, kas palīdzēja izvirzīt arī šī pētījuma hipotēzi, kura balstās uz sociālās trauksmes saistību ar tieši afektīvo empātiju.

Pētījumos ir arī tādi rezultāti (Morrison et al., 2016), kuri neatrada atšķirības starp indivīdiem ar sociālo trauksmi un bez tās ne kognitīvās, ne afektīvās empātijas skalās.

Tika novērotas dzimumatšķirības gan empātijas, gan sociālās trauksmes pētījumos, gan arī pētījumos, kas aplūko šo konstruktu saistības, līdz ar to arī tās tika aplūkotas šī pētījuma ietvaros. Kopumā pētījumos ir novērojami pretrunīgi un dažādi rezultāti par dzimuma atšķirībām. Pitelkova un kolēģu (2021) rezultāti par afektīvās empātijas saistību ar sociālo trauksmi bija statistiski nozīmīgi tikai tad, kad dzimums tika izdalīts kā moderators šai saistībai – un tā bija nozīmīga tieši vīriešu grupā. Bailes no sociāliem draudiem pozitīvi korelēja ar vīriešu sociālo trauksmi, bet ne sievietes. Uzmanības novirze uz sociālo draudu tuvošanās pazīmēm var padarīt vīriešus jutīgākus pret citu emocijām. Citā pētījumā rezultāti liecina, ka sievietes ar augstāku sociālās trauksmes līmeni var precīzāk noteikt emocijas no sejas izteiksmēm nekā sievietes, kurām ir zemāks sociālās trauksmes līmenis, un šīs attiecības netika konstatētas vīriešiem; iespējams tāpēc, ka vīrieši uztver sociālās situācijas vai piedzīvo sociālo trauksmi citādāk nekā sievietes (Berg, Bedwell, Dvorak & Tone, 2020).

Analizējot literatūru un aplūkojot šīs tēmas aktualitāti, tika izvirzīts *pētījuma mērķis* - noskaidrot, kāda ir saistība starp empātiju un sociālo trauksmi jauniešu vidū.

Pētījuma hipotēze - sociālās trauksmes rādītāji būs pozitīvi saistīti ar afektīvās empātijas rādītājiem.

Pētījuma mainīgie lielumi – afektīvā empātija, kognitīvā empātija, sociālā trauksme, dzimums.

Pētījuma dalībnieki - 101 dalībnieks, no kuriem 71 bija sieviete (70,3%) un 30 bija vīrieši (29,7%) vecuma grupā no 18 līdz 25.

Pētījuma dizains un datu ievākšanas metodes –korelatīvs šķērsgriezuma pētījums. Dati tika ievākti sociālajos tīklos, uzrunājot vecuma grupu 18-25, un tika izmantotas divas aptaujas: “Empātijas skala” (*Basic Empathy Scale (BES), Jolliffe & Farrington, 2006*), kuras adaptāciju latviešu valodā veica I. Dalbiņa, 2017. gadā un “Sociālās trauksmes aptauja” (*SIAS Social Interaction Anxiety Scale, Mattick & Clarke, 1989*), kuru latviski adaptēja E. Kaluga un M. Valters 2013. gadā.

Šis bakalaura darbs sastāv no septiņām nodaļām – teorētiskās daļas ar trīs nodaļām (pirmajā nodaļā tika aprakstīta empātija, ar to saistītie jēdzieni un dzimumatšķirības, otrajā nodaļā tika apskatīta sociālā trauksme, dzimumatšķirības pētījumos un trešajā nodaļā tika apskatīta sociālās trauksmes saistība ar empātiju, pētījumu rezultātu dažādība un dzimumatšķirības), metodes, rezultātiem, diskusijas un secinājumiem. Bakalaura darbā ir 37 lpp un izmantoti 48 literatūras avoti.

TEORĒTISKĀ DAĻA

Empātija

Empātijai ir ļoti daudz definīciju, kas izraisa konkrētības trūkumu un problēmas izpētes laukā, jo šī konstrukta dažādā definēšana traucē, piemēram, salīdzināt pētījumu rezultātus (Brown, Harkins, & Beech, 2011). Kafs, Brauna, Teilora un Hovats (Cuff, Brown, Taylor, & Howat, 2014), apkopojot četrdesmit trīs pētnieku atziņas un definīcijas, empātiju raksturo kā emocionālu (afektīvu) reakciju, kas ir atkarīga no mijiedarbības starp indivīda iezīmēm un situāciju. Empātiskie procesi ir automātiski, taču tos arī veido “no augšas uz leju” procesi. Tā rezultātā emocijas, kuras rodas, jūtot līdzī citiem, līdzinās cilvēka paša uztverei un sapratnei par šīm stimulējošajām emocijām, apzinoties, ka tās nav viņa paša (šīs tiek skaidrots ar kognitīvo empātiju).

Amerikas Psiholoģijas asociācija empātiju definē kā spēju izprast otru personu no viņa skatu punkta, nevis no sava, vai caur otras personas prizmu piedzīvot viņa jūtas, domas un uztveri. Empātija nav tieši saistīta ar motivāciju palīdzēt otram, taču var pārvērsties līdzjūtībā vai personīgā distresā, kas var izraisīt rīcību (American Psychological Association, n.d.).

Kopumā, apkopojot literatūrā pieejamās pētnieku atziņas, var definēt empātiju kā cilvēka spēju izprast otra jūtas un domas no viņa skatu punkta, apzinoties, ka tās nav viņa paša. Empātija ir saistīta ar situācijas apstākļiem un cilvēka individuālajām īpašībām, un šīs mijiedarbības rezultātā veidojas empātiskā reakcija vai rīcība.

Empātija ir konstrukts, kas pēc satura var līdzināties citiem, piemēram, prāta teorijai. Vēl empātijas definīcija var saplūst kopā ar līdzjūtības (*sympathy*) definīcijām. Amerikas Psiholoģijas asociācijas vārdnīcā līdzjūtība tiek skaidrota kā raižu sajūta, kas rodas, apzinoties cita cilvēka ciešanas vai bēdas; kā arī – vispārīgāk runājot, spēja dalīties cita cilvēka bažās vai jūtās un reaģēt uz tām (APA, n.d.). Salīdzinot definīcijas ar empātijas definīcijām, var saprast, kur rodas apjukums un līdzība. Atšķirība starp empātiju un līdzjūtību tiek attiecīgi definēta kā “justies kā otram” un “just līdzī otram” (Hein & Singer, 2008). Piemēram, uztverot skumjas otrā cilvēkā, empātija cilvēkā izraisīs to pašu emociju, respektīvi, skumjas, savukārt līdzjūtība izraisīs bažas, kas ir atšķirīga emocija (Cuff, Brown, Taylor, & Howat, 2014).

Kognitīvā empātija līdzinās un praktiski pārklājas ar citu konstruktu – prāta teoriju. Prāta teorija ir izpratne, ka citiem ir nodomi, vēlmes, uzskati, emocijas un uztvere, kas atšķiras no paša nodomiem, vēlmēm, utt., un ka tie ietekmē cilvēku rīcību un uzvedību (American Psychological Association, n.d.). Prāta teorija ir svarīga sociāli kognitīva prasme bērniem, kas palīdz veicināt dažādus funkcionēšanas aspektus, kā piemēram, sociālā kompetence, vienaudžu pieņemšana, agrīni panākumi skolā. Savukārt prāta teorijas deficīts pētījumos ir novērots indivīdiem ar dažādiem traucējumiem, piemēram, autismu vai šizofrēniju (Carlson, Koenig, & Harms, 2013).

Savelkot kopā doto informāciju, empātijai ir daudz kopīga ar citu konstruktu, piemēram, līdzjūtības vai prāta teorijas saturu, taču ir pietiekami daudz pamatojuma tam, lai tos atšķirtu un pētītu atsevišķi. Spriežot pēc analizētās literatūras, līdzjūtība varētu būt vairāk saistīta ar kognitīvo empātiju nekā afektīvo, jo abi apskata cilvēka spēju saprast otra cilvēka emocijas, taču nepiedzīvot tās kā savas.

Pēdējos gados empātija tikusi pētīta arī neirozinātnes ietvaros, un tas dod papildu atziņas šī konstrukta izpratnē. Empātija tika pētīta cilvēka smadzenēs, izmantojot funkcionālās magnētiskās rezonanses (fMRI) un citu tehnoloģiju attēlošanu spoguļu neironos, kuros fiksējama aktivitāte gan paša īstenotas, gan novērotas rīcības gadījumā. (Ivey, Bradford Ivey, & Zalaquett, 2017). Iespējams, šo tehnoloģiju izmantošana vairāk pētījumos varētu palīdzēt veikt precīzākus secinājumus un sniegt plašākus skaidrojumus, piemēram, par atšķirībām starp cilvēku grupām, kurām ir augstāki un zemāki empātijas rādītāji, palīdzēt izstrādāt kopēju klasifikāciju vai definīciju par empātiju, ņemot vērā šī jēdziena plašos definējumus.

Klasiski tiek uzskatīts, ka empātija sasniedz savu augstāko attīstības pakāpi vēlīnā pusaudža vai jaunieša vecumā (Hoffman, 1987), un par šo konstruktu veiktie pētījumi ir uzsvēruši empātijas lomu sociālās kompetences apgūvē pusaudža gados. Gan emocionālajā, gan kognitīvajā komponentā empātija palīdz pusaudžiem nodibināt un uzturēt draudzību; uzlabo gandarījumu intīmās attiecībās; uzlabo ģimenes attiecību kvalitāti; un tas ir pozitīvi saistīts ar ģimenes saliedētību, vecāku atbalstu un komunikatīvo atsaucību (Henry, Sager, & Plunkett, 1996). Vienaudžu attiecības ir unikāla iespēja pusaudžiem attīstīt empātiju, un atbalstoša vecāku audzināšana, kas ir raksturīga drošām vecāku un pusaudžu attiecībām, rada emocionālu klimatu, kas var veicināt empātijas un savstarpīguma attīstību (Garber, Robinson, & Valentiner, 1997).

Empātiju var iedalīt vairākās dimensijās, taču visbiežāk aprakstītās ir afektīvā un kognitīvā empātija. Empātija var tikt aprakstīta kā tikai afektīva, tikai kognitīva, vai var ietvert šo abu

konstruktu elementus (Cuff, Brown, Taylor, & Howat, 2014). Kognitīvā empātija raksturo cilvēka spēju uztvert mentālo perspektīvu, saprast citu cilvēku domas, izpratni, uztveri, savukārt emocionālā jeb afektīvā empātija apzīmē netiešu (*vicarious*) dalīšanos ar emocijām (Smith, 2006). Afektīvā empātija ietver emocionālu rezonansi ar citu jūtām vai rūpes par tām, bet kognitīvā empātija ietver spēju saprast un paredzēt citu domas un jūtas (Murphy & Lilienfeld, 2019).

Apvienojot zināmo informāciju par kognitīvo un afektīvo empātiju, var secināt, ka kognitīvā empātija ir vairāk saistīta ar cilvēka spēju analizēt, izprast otra cilvēka emocijas un domas, paredzēt viņu rīcību un jūtas, kopumā līdzinās “prāta teorijas” galvenajām idejām, savukārt afektīvā empātija ir cilvēka dziļa pieķeršanās otra cilvēka jūtām, tā kā viņu izdzīvošana caur sevi.

Empātiju var dalīt arī pēc citiem kritērijiem. Empātija ir svarīga psihologa darbā ar klientu, jo tas palīdz speciālistam izprast klienta jūtas, vadīt sarunu klientam vēlamā virzienā, un empātisks psihologs varēs paredzēt, kā klients reaģēs uz viņa teikto. Psihologa praktiskajā darbībā ar klientu empātiju var klasificēt trīs veidos – subtraktīvā (*subtractive*), parastā (*basic*) un pievienojošā (*additive*) empātija. Atņemošā empātija izpaužas tā, ka psihologs atbild klientam ar mazāk teksta nekā klients viņam ir teicis, pat, iespējams, sagroza teikto. Šajā gadījumā klausīšanās un sapratnes prasmes nav izmantotas pilnvērtīgi. Parastā empātija ir tad, kad psihologs var precīzi atstāstīt klienta teikto, kas liecina par labām vai normālām klausīšanās prasmēm. Savukārt, pievienojošā empātija ir tad, kad psihologs spēj pievienot atgriezeniskajai saitei vairāk nekā klients ir teicis, pieminēt kaut ko, ko klients teica iepriekšējā sarunā, palīdz iegūt citu perspektīvu (Ivey, Bradford Ivey, & Zalaquett, 2017). Tas norāda, ka empātija ir noderīga prasme komunikācijā ar apkārtējiem, tā parāda spēju ieklausīties otra teiktajā, uztvert to, un sniegt vērtīgu atgriezenisko saiti. Kā jau minēts iepriekš, empātija ir plašs jēdziens mūsdienās, tai ir daudz dažādu definīciju un dalījumu, kas vēl vairāk izceļ tēmas aktualitāti un pētīšanas nepieciešamību.

Empātijas rādītājos ir ievērojamas noteiktas dzimumatšķirības. Augstāki empātijas, īpaši afektīvās empātijas, rādītāji pētījumos ir tieši sievietēm. Viens no skaidrojumiem varētu būt sabiedrībā ieviestās stereotipiskās dzimuma lomas – sievietes kā aprūpētājas, kas prasa vairāk empātiju. Vēl to varētu skaidrot ar to, ka meitenes audzina ar tādām vērtībām kā rūpes, sapratne pret citiem, līdzjūtība, savukārt zēniem māca taisnīgumu, evolucionārā skatījumā vīrieši apgādā

sievietes, nodrošina fizisku aizsardzību, līdz ar to ir tendēti būt vairāk agresīvi, dominanti nekā empātiski vai iejūtīgi (Mestre, Samper, Frias, & Tur, 2009). Tas arī skaidrotu sieviešu vēlmi saglabāt labas attiecības ar vīrieti, tādējādi nodrošinot sev aizsardzību un apgādību, kas loģiski skaidrotu sieviešu spēju empatizēt ar citiem (Dodaj, 2013).

Ņemot vērā empātijas būtisko lomu pusaudža gados starppersonu attiecībās, sociālajā un antisociālajā uzvedībā un psihofiziskās labklājības nodrošināšanā, ir svarīgi, lai psihologiem un pedagogiem būtu pieejamas derīgas un uzticamas procedūras empātiskās atsaucības noteikšanai pusaudža gados gan intervences, gan pētniecības nolūkos (Albiero, Matricardi, Speltri, & Toso, 2009).

Var secināt, ka empātija ir ļoti būtisks konstrukts pusaudžu vecumā un jauniešu vecumā, jo palīdz veidot starppersonu attiecības, kas savukārt, palīdz indivīdam sasniegt augstāku dzīves labklājības un kvalitātes līmeni, uzlabojot saliedētību ar tuvākajiem cilvēkiem, komunikāciju, gandarījumu starppersonu attiecībās. Indivīdiem, kuriem ir augstāki empātijas rādītāji, varētu būt vieglāk veiksmīgi komunicēt ar citiem un atrasties sabiedrībā. Vienlaikus tas varētu liecināt par zemākiem sociālās trauksmes rādītājiem. Kā jau minēts iepriekš, empātijai ir liela loma sociālās kompetences apgūvē, kas iet roku rokā ar sociālo trauksmi, jo tā varētu būtiski ierobežot šo kompetenci.

Empātija ir saistīta ar pozitīvām starppersonu attiecībām, kā arī veicina adaptīvu socioemocionālu funkcionēšanu (Auyeung & Alden, 2015), līdz ar to būtu noderīgi noskaidrot, kā empātija ir saistīta ar sociālās trauksmes rādītājiem, jo augstāki sociālās trauksmes rādītāji varētu tieši pretēji - apgrūtināt cilvēka funkcionēšanu sociālajā vidē un starppersonu attiecībās. Tas liek spriest, ka empātija un sociālā trauksme varētu būt konstruktīvi, kas ietekmē viens otru un indivīdu spēju socializēties sabiedrībā.

No apkopotās informācijas var spriest, ka empātijai ir nozīmīga loma starppersonu attiecībās, kas nereti daļai cilvēku rada raizes, tāpēc nākamajās nodaļās tiks analizēts sociālās trauksmes jēdziens un tā saistība ar empātiju.

Sociālā trauksme

Sociālā trauksme izpaužas kā bailes no sociālām situācijām, kurās varētu rasties apmulsums (piemēram, iesaistīšanās sarunās, tikšanās ar svešiniekiem, iepazīšanās) vai pastāv risks, ka citi sniegs negatīvu vērtējumu (piemēram, uzskatīs par dumju, vāju vai trauksmainu). Sociālā trauksme ir saistīta ar bažām par savu sociālo statusu, lomu un uzvedību. Ja šī trauksme indivīdam izraisa izteiktu diskomfortu vai darbības traucējumus, var tikt piemērota sociālās fobijas diagnoze (APA, n.d.).

Sociālo fobiju Amerikas Psiholoģijas asociācija skaidro kā trauksmes traucējumus, kam raksturīga ekstrēma un pastāvīga sociālā trauksme vai snieguma (*performance*) trauksme, un kuri izraisa ievērojamu diskomfortu vai neļauj piedalīties sociālās aktivitātēs. No bailes izraisošās situācijas visbiežāk indivīds pavisam izvairās vai to izcieš ar izteiktu diskomfortu vai šausmām. Tos dēvē arī par sociālās trauksmes traucējumiem (APA, n.d.)

Tātad, sociālā trauksme ir daļa no lielākas traucējumu grupas – sociālās fobijas, kas izpaužas daudz krasāk, traucē indivīda funkcionēšanu sabiedrībā, jo atņem viņam spēju veikt uzdevumus, komunicēt, iedzen cilvēku šausmās par sociālas darbības veikšanu. Sociālā trauksme ir šīs pašas bailes mazākā līmenī, taču arī ierobežo cilvēka socializācijas spējas.

Sociālajai trauksmei ir vairāki tipi. Divi bieži aprakstīti ir mijiedarbības un snieguma trauksmes apakštipi. Sociālās mijiedarbības trauksmi raksturo bailes mijiedarboties ar citiem (piemēram, sarunu uzsākšana un uzturēšana ar cilvēkiem diādēs vai grupās), turpretim snieguma trauksmei ir raksturīgas bailes veikt kādu darbību citu priekšā, no kuras parasti nebūtu bail, ja to darītu vienatnē (piemēram, rakstīšana, instrumenta spēle, publiska uzstāšanās) (Hughes et al., 2006). Mijiedarbības situācijas varētu būt, piemēram, ballītes, sociālas pulcēšanās, sapulces, sarunas ar svešiniekiem. Snieguma situācijas būtu runāšana, ēšana vai dzeršana publiskās vietās. Vēl viens apakštips, kas tika formulēts vēlāk, ir vispārējā sociālā trauksme, kas attiecas uz indivīdiem, kur baidās no lielākās daļas sociālo situāciju (Furmark, 2002). Apvienojot šo ar iepriekš apskatīto informāciju, jebkurš sociālās trauksmes apakštips ir saistīts ar bailēm no negatīva vērtējuma vai nosodījuma saņemšanas no apkārtējiem.

Sociālajai trauksmei ir saistība arī ar citiem mentālās veselības traucējumiem, piemēram, depresiju. Belmanas, Bastinas, Raesa un Bijterbieras (2019) pētījumā tika secināts, ka sociālās trauksmes simptomi paredz depresijas simptomus gadu vēlāk respondentiem – pusaudžiem.

Sociāli trauksmaini pusaudži izvairās no sociālās mijiedarbības, baidoties no nosodījuma, un šī pieaugošā noslēgšanās no citiem var izraisīt noraidījumu, kas vēlāk izraisa skumjas. Šajā pētījumā saistība tika novērota arī starp depresijas simptomiem un sociālās trauksmes simptomiem, kas sekoja pēc tam, kas norāda uz šo abu konstruktu divvirziena attiecībām (Belman, Bastin, Raes, & Bijtterbier, 2019). Šie rezultāti vēl vairāk norāda uz nepieciešamību pēc sociālās trauksmes izpēti, jo tā var radīt pusaudžos un jauniešos depresijas simptomus, kas nopietni var ietekmēt viņu dzīves kvalitāti.

Personīgās izaugsmes kustības laikā, kas risinājās 1970. gados, daudzi cilvēki pārņēma nostāju, ka katra paša ziņā ir padarīt savu dzīvi labāku. "Es to varu" raksturoja šī laika galvenās direktīvas: pašatbildība un pašefektivitāte. Pēc šī perioda psiholoģija integrējās arvien vairāk medicīnas jomā. Ārkārtējs kautrīgums tika konceptualizēts kā psiholoģisks traucējums, sociālās trauksmes traucējums (Henderson & Zimbardo, 2010).

Sociālā trauksme ietekmē dažādas vecuma grupas, īpaši pusaudžus un jauniešus. Pētījumā par sociālās trauksmes ietekmi uz studentiem augstākās izglītības programmās, tika noskaidrots, ka vairāk nekā 50% studentu izjuta augstu stresu un trauksmi, 21-24% izjuta dusmas, paniku un depresiju, kas vēlreiz apliecina, ka sociālajai trauksmei ir vērojama saistība ar citām mentālās veselības problēmām (Russel & Topham, 2012), kam līdzīgi rezultāti ir iegūti arī citos pētījumos. Neatrisinot šīs problēmas, kas traucē komunikācijai ar apkārtējiem, studentiem sociālā trauksme var attīstīties līdz sociālās fobijas līmenim.

Sociālā trauksme bija statistiski nozīmīgi negatīvi saistīta ar subjektīvo labsajūtu arī citā pētījumā par Ķīnas koledžas studentiem (Ye et al., 2021). Interesants atradums citā pētījumā tieši par augstskolā studējošiem jauniešiem bija tas, ka bija vērojama pozitīva korelācija starp sociālo trauksmi un nomofobiju (Kaur, Ani, Sharma, & Kumari, 2021). Nomofobija ir mūsdienās aktuāla problēma starp jauniešiem, tās ir izteiktas bailes tikt šķirtam ar savu telefonu. Šajā pētījumā nomofobija pozitīvi korelēja ar sociālās mijiedarbības trauksmi, kas varētu būt skaidrojams ar to, ka, pavadot vairāk laika pie telefona, studenti mazāk pavada socializējoties aci pret aci, līdz ar to sociālā trauksme, tiekoties dzīvē, palielinās, un tik pat labi – ka trauksmaināki studenti ir vairāk piesaistīti savam telefonam vai, precīzāk, saziņas iespējām, ko tas dod. Atstāt telefonu mierā nozīmē zaudēt kontroli pār savu mijiedarbību sociālajos tīklos.

Tieši šajā pētījumā apskatīto vecuma grupu (18-25 gadi) visvairāk ietekmē sociālā trauksme, kā secina apjomīgs pētījums par jauniešiem septiņās valstīs (Jefferies & Ungar, 2020).

Jaunieši vecumā no 18 līdz 24 gadiem uzrādīja augstākos sociālās trauksmes rezultātus arī šī pētījuma ietvaros izmantotajā “Sociālās trauksmes aptaujā” (SIAS), salīdzinot ar jaunākām un vecākām vecuma grupām. Interesants atklājums šajā pētījumā bija arī tas, ka liela daļa no šiem jauniešiem neatpazīst sociālās trauksmes simptomus sevī, vai arī novērtē savu sociālās trauksmes līmeni zemāku nekā tas ir, kā arī tas, ka kopumā sociālās trauksmes traucējumi pēc aptaujas rezultātiem bija novērojami vairāk kā trešdaļai respondentu. Tas varētu būt skaidrojams ar to, ka šajā vecuma posmā ir daudz izaicinājumu, kas varētu veicināt sociālo trauksmi, piemēram, patstāvīgas dzīves uzsākšana un skolas beigšana (Leigh & Clark, 2018).

Kopumā var secināt, ka sociālā trauksme ir aktuāla problēma tieši jauniešu vidū, jo viņi piedzīvo trauksmi izraisošu dzīves periodu ar lielām izmaiņām, kā piemēram, skolas beigšana. Sociālā trauksme jauniešiem ir labklājību apdraudošs faktors, kas ietekmē socializēšanos ar vienaudžiem un paaugstina citu mentālo slimību simptomu risku. Sociālā trauksme arī pozitīvi korelē ar mūsdienās aktuālu problēmu jauniešu vidū, atkarību no viedierīcēm. Var spriest, ka ir aktuāli izpētīt vairākus sociālās trauksmes aspektus, kā tie ietekmē jauniešus, tai skaitā, kāda saistība ir sociālajai trauksmei ar empātijas rādītājiem, jo tas varētu palīdzēt saprast, kā padarīt jauniešu ikdienu sociālajā vidē vieglāku.

Tāpat kā empātijas rādītājos, arī sociālās trauksmes rādītājos ir novērojamas dzimumatšķirības. Vienā no pētījumiem (Asher & Aderka, 2018) tika atklāts, ka sievietēm, salīdzinot ar vīriešiem, biežāk ir sociālās trauksmes traucējumi, viņām ir smagāka šo traucējumu klīniskā izpausme un lielākas subjektīvās ciešanas un distress. Sievietēm biežāk nekā vīriešiem ir komorbīdas specifiskas fobijas, ģeneralizētas trauksmes un posttraumatiskā stresa traucējumi, savukārt vīriešiem biežāk ir blakusslimības un uzvedības traucējumi.

Citā pētījumā, kurā apkopoja datus par sociālās trauksmes rādītājiem starp vīriešiem un sievietēm 18 valstīs, arī tika konstatētas dzimumatšķirības šajos rādītājos (Caballo, Salazar, Iurrtia, Arias, & Hofmann, 2014). Dzimumu atšķirības bija redzamas apakšskalās "Mijiedarbība ar pretējo dzimumu", "Kritika un apmulsums" un "Runāšana publiski/Runāšana ar cilvēkiem, kuriem ir autoritāte" lielākajā daļā vecuma grupās un lielākajā daļā valstu, kas iekļautas šajā pētījumā. Visās šajās skalās augstāki rādītāji bija tieši sievietēm. Tas varētu būt izskaidrojams ar to, ka meitenes un zēnus jau no paša sākuma, iespējams, izglīto par dažādām dzimumu lomām, vismaz dažās no pētījumā iekļautajām apakšskalām. Dažās sabiedrībās sievietēm ir pasīvāka loma attiecībās ar vīriešiem, piemēram, sievietes loma Latīņamerikas sabiedrībā, kas varētu

izskaidrot lielāku satraukumu, ko sievietes pauda, kad viņam jautāja par aktīvāku lomu attiecībās ar vīriešiem. (piemēram, "Uzaicināt uz randiņu kādu pievilcīgu pretējā dzimuma pārstāvi"). Tāpat iespējams, ka Latīņamerikas sieviešu sociālo uzvedību vecāki un sabiedrība kontrolē stingrāk nekā vīriešu gadījumā, pieņemot bērna uzvedībā mazāk kļūdu, kas skaidrotu viņu augstākos trauksmes rādītājus apakšskalās "Kritika un apmulsums" (piemēram, "Kļūdīšanās citu cilvēku priekšā") un "Runāšana publiski/Runāšana ar cilvēkiem, kuriem ir autoritāte" (Caballo et al., 2014).

Ir vērts apskatīt arī iespējamus bioloģiskos skaidrojumus dzimumatšķirībām sociālās trauksmes rādītājos. Pētījumi par dzimumu atšķirībām fizioloģiskā uzbudinājumā ir rādījuši konsekventus atklājumus par paaugstinātu uzbudinājumu sievietēm ar sociālās trauksmes traucējumiem, salīdzinot ar sievietēm, kurām nav šīs sociālās fobijas, savukārt vīriešu grupu vidū nebija novērojamas uzbudinājuma atšķirības, kas liecina, ka sievietes ar sociālo fobiju var izjust trauksmi lielākā mērā nekā vīrieši (Alvares et al., 2013). Pētījuma autori ierosināja, ka šie atklājumi atspoguļo paaugstinātu jutību pret sociālās trauksmes ietekmi uz parasimpātiskās nervu sistēmas reaktivitāti sieviešu vidū. Šos rezultātus papildina arī citi pētījumi, secinot, ka sievietes ar augstāku sociālo trauksmi, darot uzdevumus, kuros veica fizioloģiskus mērījumus, izrādīja lielākam apdraudējumam atbilstošu kardiovaskulāro reakciju, nekā vīrieši (Shimizu, Seery, Weisbuch, & Lupien, 2011).

Kopumā var secināt, ka sievietes biežāk piedzīvo sociālo trauksmi un, pie tam, izjūt to lielākā mērā nekā vīrieši. Tas varētu būt skaidrojams ar dažādiem sociālajiem faktoriem, piemēram, stereotipiskām sociālajām lomām sabiedrībā, kurās sievietēm jābūt vairāk pasīvām attiecībās un jāizrāda mazāka iniciatīva nekā vīriešiem, kas rada sievietēm lielāku sociālo trauksmi, piemēram, uzaicināt otrā dzimuma pārstāvi uz randiņu. Kā arī tas, ka vecāki atļauj dēliem uzvedībā pieļaut vairāk kļūdu nekā meitu uzvedībā, līdz ar to sievietēm varētu būt lielākas internalizētas bailes par kļūdīšanos citu cilvēku priekšā un vispār runāšanu publiski. Tāpat arī tas var būt skaidrojams ar bioloģiskajiem faktoriem, sievietēm izjūtot spēcīgāku fizioloģisko uzbudinājumu, paaugstinātu ietekmi uz parasimpātisko nervu sistēmu un spēcīgāku kardiovaskulāro reakciju sociālās trauksmes gadījumā.

Pētniekiem Zimbardo un Hendersonam (2010) ir interesants skatījums uz sociālās trauksmes konstruktu – viņi uzskata, ka nevajadzētu cilvēkus izdalīt kā ar "augstu sociālo fobiju" vai "zemu sociālo fobiju", "augstu sociālo trauksmi" vai zemu. Viņi salīdzina sociālo trauksmi ar

profesionāliem sportistiem, fizisko fitnesu ar “sociālo fitnesu” – lai sasniegtu augstākus rezultātus, ir jāpieliek īpašas pūles sociālo prasmju attīstīšanai (treniņi) un sociālo normu un ekspektāciju apgūšanai (noteikumi, norādes). Varētu secināt, ka sociālo trauksmi ir iespējams mazināt, trenējot sociālās prasmes.

Citas metaanalīzes empīriskie pierādījumi par sociālās trauksmes mazināšanas veidiem rāda, ka efektīvas ir gan psiholoģiskās intervences, gan farmakoloģiskās (Mayo-Wilson, et al., 2014). Šajā metaanalīzē apskatītie sociālās trauksmes medikamenti uzrādīja labākus rezultātus nekā attiecīgie placebo, kas liecina par medikamentu efektivitāti, un no psiholoģiskajām metodēm vislabākos rezultātus uzrādīja kognitīvi biheiviorālā terapija. Efektīva bija arī psihodinamiskā terapija, lai gan šai metodei rezultāti bija līdzīgi ar tās psiholoģisko placebo. Pētnieki izteica domu par loģiski sekojošu jautājumu, vai efektīvāk nebūtu lietot abu metožu kombināciju, lai panāktu labākus rezultātus, taču autori atzina, ka, lai gan šī kombinācija uzrādīja augstus rezultātus, tika apskatīti pārāk maz pētījumu šajā jomā, lai varētu secināt, līdz ar to tas paliek atvērts jautājums.

Kopumā, apskatot empātijas un sociālās trauksmes jēdzienus un teorijas, ir redzama saistība starp šiem konstruktiem, kā arī šo saistību pētīšanas aktualitāte. Ir aplūkoti dažādi veidi, kā sociālā trauksme ietekmē jauniešu mentālo veselību, piemēram, izraisot distresu, depresijas simptomus, bailes no ikdienišķām sociālām situācijām, kuras potenciāli varētu uztvert kā apkaunojošas, līdz ar to ietekmējot socializēšanās un iekļaušanās sabiedrībā spējas. Empātija ir saistīta ar starppersonu attiecību veidošanu, socioemocionālu funkcionēšanu, sapratnes rašanu par citu cilvēku emocijām, komunikācijas uzlabošanu, savukārt sociālā trauksme šo attiecību veidošanu var apgrūtināt. Citos pētījumos (Cuff, Brown, Taylor, & Howat, 2014) empātija tiek raksturota kā emocionāla reakcija, kas ir atkarīga no mijiedarbības starp indivīda iezīmēm un situāciju, līdz ar to ir iespējams, ka sociālās trauksmes līmenis varētu ietekmēt empātijas līmeni un šiem konstruktiem ir nozīmīga saistība. Nākamajā nodaļā tiks apskatītas teorijas par šo konstruktu saistību.

Sociālās trauksmes saistība ar empātiju

Nav daudz informācijas par to, kā cilvēks ar sociālo trauksmi uztver un emocionāli reaģē uz citu negatīvajām un pozitīvajām emocijām, kas ir sociālās izziņas veids, zināms kā empātija (Morrison, et al., 2016), līdz ar to tā ir aktuāla un pētāma tēma.

Cilvēkiem, kuri cieš no sociālās trauksmes, ir mazāk draugu, mazāk romantisku un seksuālu attiecību, un viņiem ir mazāka iespēja apprecēties nekā cilvēkiem vispārējā populācijā un pat indivīdiem ar citiem trauksmes traucējumiem (Alden & Taylor, 2004). Ņemot vērā šīs starppersonu grūtības, ir pieņemami uzskatīt, ka indivīdiem ar sociālo trauksmi var rasties neregulāra empātiskā darbība. Grūtības ar empātiju var būt transdiagnostikas mehānisms, kas vismaz daļēji izskaidro sociālos traucējumus dažādās mentālās veselības stadijās (Morrison et al., 2016).

Pieņemot, ka sociālās trauksmes līmenis negatīvi ietekmē cilvēka empātijas spējas, tas var radīt dažādas citas problēmas viņa ikdienā, piemēram, problēmas starppersonu attiecībās, tai skaitā romantiskajās attiecībās. Tā kā indivīdi ar sociālo trauksmi nespēj izjust pilnvērtīgu afektīvo empātiju un netieši izjust partnera pozitīvās emocijas, tas var tikt interpretēts kā intereses trūkums otrā cilvēkā. Cilvēki ar sociālo trauksmi nespēj tikpat pozitīvi reaģēt uz partnera labām ziņām kā cilvēki bez trauksmes, tādejādi pasliktinot šo attiecību kvalitāti (Kashdan, Ferssizidis, Farmer, Adams, & McKnight, 2013). Tas norāda uz šo konstruktu saistības nozīmīgumu indivīdu starppersonu attiecību veidošanā un noturībā.

Četrdesmit astoņu pētījumu meta-analīzē tika pārbaudīta kognitīvās un afektīvās empātijas saistība ar sociālo trauksmi (Pittelkow, et al., 2021). Apkopojot datus, tika secināts, ka sociālā trauksme ir statistiski nozīmīgi saistīta ar paaugstinātu afektīvo empātiju, savukārt kognitīvā empātija un sociālā trauksme nebija saistīti. Pētījumu neviendabīgums jeb heterogenitāte bija ievērojama abās galvenajās analīzēs, un ietekmes lielums bija no vidēji negatīva līdz vidēji pozitīvam afektīvajai empātijai un no augsti negatīva līdz augsti pozitīvam attiecībā uz kognitīvo empātiju. Šī efekta mainīgums atspoguļo atšķirības teorijās šajā jomā un rezultātu nevienlīdzību.

Dažādos pētījumos ir pretrunīgas atziņas par sociālās trauksmes un empātijas mijiedarbību un saistību. Viena no atziņām pētījumos ir tāda, ka lielāka sociālā trauksme ir saistīta ar paaugstinātu kognitīvo empātiju, kad indivīdam ir jāstājas pretī sociāliem draudiem, savukārt nebija saistības starp sociālo trauksmi un kognitīvo empātiju, kad šie draudi netika izjusti

(Auyeung & Alden, 2015). No šiem atklājumiem pētnieki secināja, ka, iespējams, indivīdiem ar augstāku sociālo trauksmi ir augstāks empātijas līmenis pret citiem, kuri piedzīvo negatīvas emocijas sociālās atstumtības rezultātā.

Citā pētījumā (Hezel & McNally, 2014) tika noskaidrots, ka indivīdi ar sociālās trauksmes traucējumiem biežāk nepareizi klasificēja negatīvas emocijas, piemēram, dusmas vai skumjas, nekā kontrolgrupa, kad viņiem lika identificēt emocijas, izmantojot tikai acu kustību stimulus. Pozitīvu vai neitrālu emociju atšķiršana gan nesagādāja problēmas. Citā uzdevumā, kurā bija jānosaka cēloņi īsfilmas varoņu emocijām, indivīdi ar sociālās trauksmes traucējumiem atzīmēja vairāk nepareizu atbilžu nekā kontrolgrupa bez šiem traucējumiem. Tas varētu liecināt par to, ka indivīdi ar sociālās trauksmes traucējumiem izvērza pārlietu daudz nepareizus pieņēmumus par citu indivīdu emociju cēloņiem, iekļaujot arī to, kas nebija pamatojams ar īsfilmā redzamo saturu. No šī pētījuma var spriest, ka indivīdiem ar sociālās trauksmes traucējumiem ir grūtāk identificēt citu cilvēku emocijas pareizi, it īpaši negatīvas emocijas, līdz ar to tas ietekmē viņu empātijas spējas.

Senākos pētījumos ir redzami līdzīgi rezultāti, apliecinot to, ka indivīdiem ar augstāku sociālo trauksmi ir grūtāk identificēt cilvēku emocijas. Salīdzinot ar normatīvajiem datiem, kautrīgi cilvēki ziņo par ievērojami augstāku sociālās trauksmes, kauna, vainas, depresijas un aizvainojuma līmeni (Henderson & Zimbardo, 1998, kā minēts Henderson & Zimbardo, 2010), līdz ar to ir skaidrs, ka kautrīgumam ir zināma saistība ar sociālo trauksmi. Pētījums par emociju uztveri pēc sejas izteiksmēm atklāja, ka kautrīgi koledžu studenti lēnāk atpazīst riebuma sejas izteiksmes nekā nekautrīgi, jo ir mazāk jutīgi pret sociālo draudu emocijām. Kautrīgi Āzijas amerikāņi lēnāk atpazīna dusmu sejas izteiksmes nekā nekautrīgie. Kautrīgi studenti laimi atpazīna lēnāk nekā kontrolgrupa. Turklāt viņiem ir vairāk atspoguļojošs intelektuālais stils, kas var padarīt viņus mazāk gatavus atzīt sociālā apdraudējuma emocijas, līdz tās ir acīmredzamas un vērā tiek ņemts konteksts (Henderson, Kurita un Zimbardo, 2006, kā minēts Henderson & Zimbardo, 2010). Savienojot šo informāciju ar iepriekš analizēto literatūru, varētu spriest, ka indivīdiem ar augstāku kautrīgumu ir augstāki arī sociālās trauksmes rādītāji, un, par cik viņiem citu cilvēku emociju atpazīšana aizņem ilgāku laiku nekā cilvēkiem bez kautrīguma, iespējams, viņiem ir arī zemāki empātijas rādītāji. Par to var secināt, jo indivīdiem ar zemākiem empātijas rādītājiem ir grūtāk izprast citu cilvēku emocijas, saprast viņu domas, līdz ar to arī atpazīt emocijas viņu sejas izteiksmēs. Šis apstiprinātu to, ka sociālā trauksme un, šajā gadījumā, kautrīgums ir saistīts ar zemākiem empātijas rādītājiem, pie tam koledžas studentu izlasē.

Citi rezultāti (Morrison et al., 2016) neatrada atšķirības starp indivīdiem ar sociālo trauksmi un kontrolgrupu ne kognitīvās, ne afektīvās empātijas skalās atsevišķos gadījumos. Viņi spēja atpazīt precīzi citu indivīdu negatīvās un pozitīvās emocijas, kas liecina par kognitīvās empātijas spējām, un spēja netieši dalīties ar otra cilvēka negatīvajām jūtām, parādot afektīvās empātijas spējas. Taču šī paša pētījuma rezultāti norāda, ka tomēr ir kaut kāda mēra saistība starp šiem konstruktiem - rezultāti liecina, ka sociālās trauksmes traucējumu rezultātā indivīdam ir grūtības dalīties ar pozitīvām emocijām, un šis deficīts ir saistīts ar gan ar problēmām atpazīt pašam savas emocijas un emocionālo pieredzi, kā arī lielāku negatīvu starppersonu uztveri citiem. Kopumā šie dalībnieki ar sociālo trauksmi varēja identificēt citu indivīdu pozitīvās un negatīvās emocijas, bet ne paši savas, kā arī netieši dalīties ar citu negatīvajām jūtām, bet ne pozitīvajām.

Savā pētījumā arī Samsons, Lakners, Veiss un Papuseks (Samson, Lackner, Weiss, & Papousek, 2012) atklāja, ka sociālā trauksme bija saistīta ar uztverto multfilmu smieklīgumu, ja to uztverei bija nepieciešama prāta teorija, bet ne multfilmām, kam nebija nepieciešama prāta teorija, kura, kā jau iepriekš aprakstīts, ir bieži saistīta ar kognitīvo empātiju vai pat uzskatīta par vienu un to pašu konstruktu. Autori ierosināja, ka tas var norādīt vai nu uz dalīšanās ar pozitīvu afektu trūkumu (kas norāda uz zemu pozitīvo afektīvo empātiju), vai arī uz pastiprinātu empātiju pret multfilmu aktieri, kā rezultātā palielinājās negatīvā ietekme (norāda uz paaugstinātu negatīvo afektīvo empātiju) un samazinātu humoru. Alternatīvi, rezultātus var izskaidrot ar kognitīvās empātijas traucējumiem. Kopumā no šī pētījuma rezultātiem var secināt, ka sociālā trauksme ir saistīta ar zemu pozitīvu afektīvo empātiju vai augstu negatīvu afektīvo empātiju, vai arī ar kognitīvās empātijas traucējumiem, bet jebkurā gadījumā saistība starp šiem mainīgajiem pastāv.

Cilvēki mēdz veikt “afektīvās prognozes”, lai paredzētu, kā notikums ietekmēs viņu jūtas un emocijas. Bieži vien šīs prognozes, vēlmes, raizes tiek paustas cilvēku grupā, apspriestas ar citiem, kas ļauj pārējiem veikt “empātiskās prognozes”, kas, savukārt, ir apkārtējo prognozes par to, kā notikums ietekmēs šo cilvēku. Taču tāpat, kā cilvēki pārvērtē paši savas negatīvās un pozitīvās emocijas, arī citu cilvēku emocijas parasti tiek vērtētas pārāk intensīvi (Pollmann & Finkenauer, 2009). Tātad, empātija var būt saistīta ne tikai ar citu cilvēku jūtu izpratni, bet arī ar iespēju subjektīvi paredzēt, kā notikums ietekmēs otru personu.

Ar empātiskajām prognozēm var būt saistīta arī sociālā trauksme. Ardittes Hallas, Kolmena un Timpano (Arditte Hall, Coleman, & Timpano, 2019) pētījumā tika atklāts, ka sociālā trauksme bija saistīta ar izteiktākām empātiskām prognozēm par negatīvām (riebums, dusmas), bet ne

pozitīvām (laime) emocijām. Sociālā trauksme bija saistīta arī ar intensīvākām un ilgstošākām afektīvām prognozēm arī par vainas apziņu un kaunu. Personas, kurām ir sociālā trauksme un kuras baidās no citu cilvēku negatīva vērtējuma, īpaši baidās, ka citi novērtēs viņus kā riebīgus, līdz ar to gaidas par dziļāku riebuma izjušanu no apkārtējiem var veicināt negatīvu afektu, sevis kritizēšanu un sociālās izvairīšanās paaugstināšanos. No šī pētījuma var secināt, ka indivīdi, kuri izteiktāk empātiski prognozē citos negatīvas emocijas, var izjust augstāku sociālo trauksmi, jo redz šīs emocijas paši sevī. Nezinot kontekstu citu cilvēku jūtām, indivīdi izmanto savas esošās zināšanas, spriežot par situācijām pēc tā, kā viņi paši reaģētu uz tām. Piemēram, indivīdi ar augstāku sociālo trauksmi izjūt intensīvāku kaunu, līdz ar to viņi prognozē, ka arī citi izjutīs lielāku kaunu.

Ir novērojamas dzimumatšķirības arī pētījumos par empātijas un sociālās trauksmes saistību. Iepriekš aprakstītajā meta-analīzē (Pittelkow et al., 2021) rezultāti par afektīvās empātijas saistību ar sociālo trauksmi bija statistiski nozīmīgi tikai tad, kad dzimums tika izdalīts kā moderators šai saistībai – un tā bija nozīmīga tieši vīriešu grupā. Novēroto efektu varētu skaidrot ar paaugstinātām grūtībām atrasties no sociālo draudu tuvošanās pazīmēm sociāli trauksmainiem vīriešiem, salīdzinot ar sievietēm vai bērniem. Bailes no sociāliem draudiem pozitīvi korelēja ar vīriešu sociālo trauksmi, bet ne sievietēm. Citiem vārdiem sakot, uzmanības novirze uz sociālo draudu tuvošanās pazīmēm var padarīt vīriešus jutīgākus pret citu emocijām.

Citā pētījumā bija novērojama mijiedarbība starp bioloģisko dzimumu un kognitīvo empātiju attiecībā uz sociālo trauksmi, jo kognitīvās empātijas uzdevuma rezultāti bija pozitīvi saistīti ar sociālās trauksmes izteiktību sievietēm – šīs attiecības nebija statistiski nozīmīgas vīriešiem (Berg, 2018).

Analīzē, kurā bija iekļauti visi interesējošie mainīgie, tika konstatēts, ka kognitīvās empātijas uzdevuma precizitāte, bet ne pašnovērtēta kognitīvā empātija, ir pozitīvi un būtiski saistīta ar sociālās trauksmes izteiktību sievietēm, bet ne vīriešiem. Šajā pētījumā rezultāti liecina, ka sievietes ar augstāku sociālās trauksmes līmeni var precīzāk noteikt emocijas no sejas izteiksmēm nekā sievietes, kurām ir zemāks sociālās trauksmes līmenis. Iespējams, ka šīs attiecības vīriešiem netika atrastas, jo vīrieši uztver sociālās situācijas un/vai piedzīvo sociālo trauksmi citādāk nekā sievietes (Berg, Bedwell, Dvorak & Tone, 2020).

Kopumā pētījumu rezultāti ļauj apkopot vairākus sakarību paternus. Ir pētījumi, kas apliecina, ka augstāks sociālās trauksmes līmenis ir saistīts ar kognitīvo empātiju tad, ja empātija

ir jāizrāda kādam, kurš pārdzīvo sociālo atstumtību. Citos rezultātos par paaugstinātiem sociālās trauksmes rādītājiem sakarības varētu skaidrot ar traucētu kognitīvo empātiju. Vairākos pētījumos ir aplūkota sociālās trauksmes saistība tieši ar afektīvo empātiju, un rezultāti liecina, ka augstāka sociālā trauksme ir saistīta ar augstāku afektīvo empātiju. Citos rezultātos sociālā trauksme ir saistīta ar pazeminātu pozitīvo afektīvo empātiju vai paaugstinātu negatīvo afektīvo empātiju. Ir arī tādi pētījumi, kuros netika atrasta saistība starp sociālo trauksmi un empātiju.

Interesants kopsavilkums par aplūkotajiem pētījumiem ir arī tas, ka indivīdiem ar augstākiem sociālās trauksmes rādītājiem ir grūtības identificēt savas un citu cilvēku negatīvās emocijas pareizi, izvirza empātiskās prognozes par citu negatīvajām emocijām, bet ne pozitīvajām, kā arī netieši dalās ar citu cilvēku negatīvajām emocijām, bet ne pozitīvajām. Tas varētu būt izskaidrojams ar to, ka šie indivīdi baidās no negatīva novērtējuma no citiem un prognozē, ka citi reaģēs uz situāciju negatīvi, izvirza šīs nepatiesās empātiskās prognozes par negatīvajām emocijām, kā arī paši uzskata, ka notikums ietekmēs viņus negatīvāk, nekā tas patiesībā notiks, savukārt pozitīvas emocijas viņiem vienkārši ir grūtības precīzi noteikt pēc sejas izteiksmēm vai sarunām ar apkārtējiem, salīdzinot ar cilvēkiem, kuriem ir mazāka sociālā trauksme. Rezultāti ir pretrunīgi, un ir nepieciešama padziļinātāka izpēte šajā jomā.

Apkopojot visu aplūkoto informāciju, tiek izvirzīta hipotēze –

Sociālās trauksmes rādītāji būs pozitīvi saistīti ar afektīvās empātijas rādītājiem.

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 106 respondenti. Tika izslēgti 5 dalībnieki, kuri neatbilda pētāmajai vecuma grupai, attiecīgi pētījuma izlasi veido 101 dalībnieks, no kuriem 71 bija sieviete (70,3%) un 30 bija vīrieši (29,7%) vecuma grupā no 18 līdz 25. Respondentu vidējais vecums bija 22,02 gadi ($M=22,02$, $SD=1,72$).

Mērījumi

Lai mērītu empātiju, tika izmantota Empātijas skala (*Basic Empathy Scale (BES)*, Jolliffe & Farrington, 2006), kuras adaptāciju latviešu valodā veica I. Dalbiņa, 2017. gadā. Aptaujas mērķis ir noteikt emocionālās, kognitīvās, kā arī kopējās empātijas līmeni. Aptauja sastāv no 20 apgalvojumiem, no kuriem 9 paredzēti kognitīvās empātijas novērtēšanai, bet 11 novērtē emocionālo empātiju. Kopumā aptaujā ir 20 apgalvojumi (piemēram, “Līdzcilvēku emocijas mani maz ietekmē”; “Kad kāds ir nomākts, es parasti spēju saprast, kā viņš jūtas”), un respondentam jānovērtē sevi Likerta skalā no 1 (pilnībā nepiekrītu) līdz 5 (pilnībā piekrītu). Kopējais empātijas līmenis respondentam var variēt no 20 ballēm (empātijas deficīts) līdz 100 ballēm (īpaši augsts empātijas līmenis) punktiem. I. Dalbiņas 2017. gadā veiktajā adaptācijā skalu ticamības koeficienti bija kognitīvajai empātijai $\alpha=0.76$ un emocionālajai empātijai $\alpha=0.81$.

Lai mērītu sociālās trauksmes līmeni, tika izmantota Sociālās trauksmes aptauja (*SIAS Social Interaction Anxiety Scale*, Mattick & Clarke, 1989), kuru latviski adaptēja E.Kaluga un M.Valters 2013. gadā. Metode sastāv no 20 apgalvojumiem (piemēram, “Es kļūstu nervozs, ja man jārunā ar kādu autoritāti (skolotāju, priekšnieku)” ; “Es labprāt satiekos ar citiem cilvēkiem ballītēs”), kuros atbildes tiek dotas 5 punktu Likerta skalā no 0 (vispār nepiekrītu) līdz 4 (pilnībā piekrītu). Tās mērķis ir noskaidrot, vai indivīdam piemīt vai nepiemīt sociālā trauksme. Latviešu valodā 2013. gadā adaptētajā aptaujā skalas ticamības koeficients bija $\alpha=0.94$.

Procedūra

Dati tika ievākti 2022. gada aprīlī platformā Google Forms. Aptauja tika publicēta sociālajos tīklos (www.facebook.com, www.instagram.com), aicinot respondentus atbilstošajā vecuma kategorijā brīvprātīgi izpildīt to. Respondenti tika informēti par to, ka aptauja ir

konfidenciāla, anonīma, un dati tiks izmantoti tikai pētījuma ietvaros. Iegūtie dati tika analizēti IBM SPSS Statistics V22.0 programmā.

REZULTĀTI

Pētījumā tika aplūkota korelācija starp sociālo trauksmi un kognitīvās un afektīvās empātijas rādītājiem, kā arī pētītas dzimumatšķirības šajos rādītājos. Lai veiktu secinājumus, tika izmantota aprakstošā un secinošā statistika.

Lai noteiktu apakšskalū ticamības rādītājus, tika pārbaudīti skalū Kronbaha alfas (α) koeficienti. Empātijas aptaujas emocionālās jeb afektīvās skalū ticamība un iekšējā saskaņotība ir laba ($\alpha=0,84$), kognitīvās empātijas skalū iekšējā saskaņotība arī ir laba ($\alpha=0,84$). Arī empātijas skalū kopējie ticamības rādītāji ir labi ($\alpha=0,86$). Sociālās trauksmes skalū iekšējā saskaņotība ir izcila ($\alpha=0,92$) (skat. 1. tabulu). Spriežot pēc darbā izmantoto instrumentu skalū iekšējās saskaņotības un ticamības rādītājiem, var secināt, ka dati ir droši un tos var izmantot tālākai interpretācijai.

Tika aprēķinātas vidējās aritmētiskās vērtības (M) un datū izklaidētības noskaidrošanai tika aprēķinātas standartnovirzes (SD) (skat. 1. tabulu).

Pirms korelāciju analīzes veikšanas tika noteikta mainīgo lielumu atbilstība normālajam sadalījumam pēc Kolmogorova-Smirnova testa. Atbilstība normālsadalījumam tika konstatēta tikai afektīvās empātijas apakšskalā ($p=0,081$), pārējās skalās tika novērota statistiski nozīmīga novirze no normāla sadalījuma (skat. 1. tabulu), kas noteica izvēli neparametrisko metožu izmantošanai turpmākajā datū analīzē.

1.tabula

Empātijas un Sociālās trauksmes aptauju aprakstošās statistikas rādītāji (N=101)

| Skalas | α | M | SD | $K-S$ |
|--------------------|----------|------|------|-------|
| Empātija (kopā) | 0,86 | 3,94 | 0,55 | 0,20* |
| Kognitīvā empātija | 0,84 | 4,22 | 0,56 | 0,00 |
| Afektīvā empātija | 0,84 | 3,89 | 0,65 | 0,08 |
| Sociālā trauksme | 0,92 | 1,93 | 0,78 | 0,20* |

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

Dzimumatšķirības kognitīvās, afektīvās empātijas un sociālās trauksmes skalās tika noteiktas ar neparametrisko metodi Manna-Vitnija U kritēriju. Visās skalās tika novērotas statistiski nozīmīgas dzimuma atšķirības (skat. 2. tabulu).

2. tabula

Dzimumatšķirības sociālās trauksmes un empātijas apakšskalās

| Skalas | Sievietes (n=101) | | Vīrieši (n=30) | | U |
|--------------------|----------------------|------|-------------------|------|----------|
| | M | SD | M | SD | |
| Sociālā trauksme | 2,05 | 0,74 | 1,63 | 0,80 | 747,50* |
| Kognitīvā empātija | 4,31 | 0,51 | 3,99 | 0,61 | 730,00* |
| Afektīvā empātija | 4,06 | 0,61 | 3,48 | 0,56 | 490,50** |
| Empātija (kopā) | 4,09 | 0,51 | 3,57 | 0,46 | 467,50** |

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

Spriežot pēc 2. tabulā redzamajiem rezultātiem, sociālās trauksmes skalā ir redzama statistiski nozīmīga dzimuma atšķirība ($U=747,50$; $p < 0,05$), un sieviešu grupā ir redzami augstāki rezultāti nekā vīriešu grupā. Kognitīvās empātijas skalā arī tika novērotas statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības ($U=730,00$; $p < 0,05$), uzrādot, ka sieviešu grupā bija izteiktāki vidējie rādītāji nekā vīriešu grupā. Visbeidzot, statistiski visnozīmīgākie dzimumatšķirību rādītāji bija novērojami afektīvās empātijas skalā ($U=490,50$; $p < 0,01$), un sieviešu grupā vidējie rādītāji bija augstāki nekā vīriešu grupā, kā arī kopējā empātijas skalā ($U=467,50$; $p < 0,01$), kurā arī sieviešu vidējie rādītāji bija augstāki.

Lai noskaidrotu korelāciju starp sociālo trauksmi un empātijas veidiem un pārbaudītu pētījuma hipotēzi, tika izmantota neparametriskā metode Spīrmena korelācijas koeficients (skat. 3. tabulu).

3. tabula

Sociālās trauksmes un empātijas skalu Spīrmena korelācijas koeficienti (N=101)

| Skalas | 1. | 2. | 3. | 4. |
|-----------------------|--------|--------|------|----|
| 1. Kognitīvā empātija | -- | | | |
| 2. Afektīvā empātija | 0,54** | -- | | |
| 3. Empātija (kopā) | 0,72** | 0,95** | -- | |
| 4. Sociālā trauksme | -0,09 | 0,14 | 0,12 | -- |

** $p < 0,01$

Kā redzams 3. tabulā, statistiski nozīmīga korelācija bija novērojama starp kognitīvās un afektīvās empātijas skalām ($r=0,54^{**}$, $p=0,00$), kā arī kopējo empātiju un abām empātijas apakšskalām ($r=0,72^{**}$, $r=0,95^{**}$, $p=0,00$), savukārt, statistiski nozīmīga saistība nebija novērojama ne starp sociālās trauksmes un afektīvās empātijas skalām ($r=0,14$, $p=0,17$), ne sociālās trauksmes un kognitīvās empātijas skalām ($r=-0,09$, $p=0,40$). Spriežot pēc šiem rezultātiem, pētījuma hipotēze netika apstiprināta, jo sociālajai trauksmei nebija statistiski nozīmīgas saistības ar nevienu no empātijas apakšskalām.

DISKUSIJA

Pētījuma rezultātos ir redzams, ka netika novērota statistiski nozīmīga korelācija starp sociālās trauksmes rādītājiem un afektīvās vai kognitīvās empātijas rādītājiem. Tika izvirzīta hipotēze, ka afektīvās empātijas rādītāji būs pozitīvi saistīti ar sociālās trauksmes rādītājiem, un šī hipotēze netika apstiprināta. Bija paredzams, ka ar sociālo trauksmi varētu nekorelēt kognitīvā empātija (Pittelkow, et al., 2021), un šis pieņēmums apstiprinājās. Vēl tika pārbaudītas dzimumatšķirības visās skalās, jo, aplūkojot zinātnisko literatūru, tika konstatētas statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības gan atsevišķi empātijas un sociālās trauksmes rādītājos, gan skatoties uz šiem rādītājiem kopā. Arī šī pētījuma ietvaros tika novērotas statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības visās skalās, un sieviešu grupā bija augstāki rādītāji nekā vīriešu grupā.

Mūsdienu pētījumos par sociālās trauksmes saistību ar empātiju ir vērojama liela rezultātu dažādība, un arī šī pētījuma rezultāti atšķirās no vieniem pētījumu rezultātiem, bet apstiprināja citus.

Šī pētījuma rezultāti sakrīt ar rezultātiem Morisona un kolēģu (2016) pētījumā, kurā arī netika atrastas atšķirības starp indivīdiem ar paaugstinātiem sociālās trauksmes rādītājiem un kontrolgrupu ne kognitīvās, ne afektīvās empātijas skalās. Šie indivīdi ar augstāku sociālo trauksmi spēja atpazīt precīzi citu indivīdu negatīvās un pozitīvās emocijas, kas liecina par kognitīvās empātijas spējām, un spēja netieši dalīties ar otra cilvēka negatīvajām jūtām, parādot afektīvās empātijas spējas, tāpat, kā indivīdi bez sociālās trauksmes.

Lai arī šajā pētījumā bija vērojama sava mēra pozitīva saistība starp sociālo trauksmi un afektīvo empātiju, šī saistība bija ļoti maza un nerasniedza statistiskās nozīmības līmeni. Šī pētījuma rezultāti atšķirās no pētījumiem, kuros bija vērojama cieša saistība starp empātiju un sociālo trauksmi (piemēram, Auyeung & Alden, 2015; Hezel & McNally, 2014). Pitelkova un kolēģu meta-analīzē (2021), apkopojot četrdesmit astoņu pētījumu rezultātus, bija vērojama statistiski nozīmīga saistība starp afektīvo empātiju un sociālo trauksmi, taču šī saistība bija samērā vāja, tāpat neiet pilnīgā pretstatā ar šī pētījuma rezultātiem.

Viens no potenciālajiem iemesliem, kāpēc hipotēze neapstiprinājās, varētu būt tas, ka, ņemot vērā, ka indivīdiem ar augstāku sociālo trauksmi ir bail no nosodījuma vai apkaunojuma no citiem, viņi varētu sniegt sociāli vēlamas atbildes, atzīmējot aptaujā to, ko atzīmētu, viņuprāt,

empātisks cilvēks, līdz ar to netika novērota ne pozitīva, ne negatīva saistība starp šiem konstruktiem.

Ņemot vērā, ka lielā daļā analizētajos pētījumos piedalījās tieši studenti, nākotnes pētījumos varētu kontrolēt arī respondentu izglītības līmeni – iespējams, jauniešiem ar augstāko izglītības līmeni ir augstāki sociālās trauksmes rādītāji nekā jauniešiem bez tā, ņemot vērā, ka viņu ikdienas dzīve iekļauj socializēšanos ar kursa biedriem un pasniedzējiem, atbilžu sniegšanu, kas varētu būt subjektīvi apkaunojoša un izraisīt bailes no citu nosodījuma. Tāpat iespējams, ka viņiem raksturīgi augstāki empātijas rādītāji, jo studenti varētu saprast, kā otrs students jūtās, kādu trauksmi var izraisīt eksāmeni, izjust otra emocijas kā savas, kas varētu būt noderīgs faktors rezultātu analīzē.

Tā kā šī tēma nebija pētīta Latvijā, iespējams, kultūrvides atšķirības starp latviešu jauniešiem un ārzemju jauniešiem varētu daļēji izskaidrot rezultātu atšķirību no analizētās literatūras. Iespējams, latviešu jaunieši piedzīvo cita līmeņa sociālo trauksmi vai empātiju kā citās kultūrās dzīvojošie jaunieši, un būtu papildus jāizpēta vidējais sociālās trauksmes un empātijas līmenis jauniešiem Latvijā, salīdzinot ar citām valstīm.

Morisona un kolēģu (2016) pētījumā tika noskaidrots, ka indivīdiem ar sociālo trauksmi ir grūtāk dalīties ar citu cilvēku negatīvajām jūtām, bet ne pozitīvajām. Citos pētījumos (Hezel & McNally, 2014) tika secināts, ka indivīdiem ar sociālo trauksmi ir grūtāk atpazīt citu indivīdu emocijas, īpaši negatīvās, kas parāda to, ka būtu vērts izmantot citu cilvēku emociju atpazīšanu kā mainīgo, jo citu cilvēku emociju atpazīšana un saprašana ir liela daļa no empātijas.

Šajā pētījumā tika apskatītas dzimumatšķirības visās skalās. Gan empātijas, gan sociālās trauksmes skalās sieviešu grupā bija statistiski nozīmīgi augstāki rādītāji nekā vīriešu grupā. Tas sakrīt ar aplūkotojumiem pētījumu rezultātiem, kuri liecina, ka sievietēm ir augstāki empātijas rādītāji (Dodaj, 2013), augstāki sociālās trauksmes rādītāji (Alvares et al., 2013), savukārt neatbilst datiem par dzimumatšķirībām empātijai un sociālajai trauksmei kopā (Pittelkow et al., 2021). Tas norāda uz to, ka ir ievērojamas atšķirības pētījumu rezultātu vidū par to, kurā dzimuma grupā ir augstāki rādītāji sociālajai trauksmei un empātijai, un, saprotot šīs atšķirības, izpētot tās plašākā izlasē, tas varētu dot ieguvumu, piemēram, terapijā izmantotajās metodēs, konfliktu risināšanas stratēģijās un citās jomās, kurās dzimums un kāds no minētajiem mainīgajiem ir ietekmējošie faktori.

Šim pētījumam ir ierobežojumi, ko varētu ņemt vērā, turpinot šīs tēmas izpēti. Analizējot zinātnisko literatūru, tika atklāts, ka lielāka sociālā trauksme var būt saistīta ar paaugstinātu kognitīvo empātiju tieši situācijās, kad indivīdam ir jāstājas pretī sociāliem draudiem, savukārt šīs saistības nav, kad šie draudi netiek izjusti (Auyeung & Alden, 2015), līdz ar to šajā pētījumā vajadzētu iekļaut papildus mainīgos, piemēram, sociāli draudi, lai varētu noteikt, vai tādos apstākļos sociālajai trauksmei ir saistība ar kognitīvo empātiju. Šis būtu vērtīgs atklājums, jo tas palīdzētu noskaidrot, vai arī Latvijā indivīdi ar sociālo trauksmi izjūt lielāku empātijas līmeni pret citiem, kuri arī izjūt sociālos draudus, bet ne pret tiem, kuri šos sociālos draudus neizjūt, un varētu ļaut vairāk izprast cilvēku domāšanas specifiku, kuri izjūt sociālo trauksmi.

Lai varētu noteikt precīzākus rezultātus, varētu izlasē iekļaut indivīdus, kuriem ir diagnosticēti sociālās trauksmes traucējumi, jo liela daļa pētījumu analizētajā literatūrā tieši aplūko cilvēkus ar šiem traucējumiem. Lai veiksmīgi salīdzinātu Latvijas izlases rezultātus ar citur veiktajiem pētījumiem, vajadzētu iekļaut izlasē indivīdus ar sociālās trauksmes traucējumiem vai sociālo fobiju, un tad secināt, vai viņu empātijas rādītāji atšķiras no indivīdiem bez šiem traucējumiem.

Pētījuma stiprā puse bija izmantoto aptauju ticamība un skalu iekšējā saskaņotība, jo Kronbaha alfas koeficienti visās skalās bija labi vai izcili – līdz ar to šos mērījuma instrumentus var izmantot arī citos pētījumos, un tas, visticamāk, nebija faktors šī pētījuma hipotēzes neapstiprināšanā.

Šīs tēmas pētīšana Latvijā ir būtiska, jo šī bakalaura darba izstrādes ietvaros neizdevās atrast citus Latvijā veiktus pētījumus par to, un tā ir aktuāla, jo, ja izdotos pierādīt izvirzīto hipotēzi, tas varētu palīdzēt jauniešiem veidot pozitīvas starp-personu attiecības, justies drošāk sabiedrībā, palīdzētu saprast, ka, iespējams, jāpilnveido empātiskas komunikācijas prasmes, lai mazinātu sociālo trauksmi, vai strādāt terapijā ar sociālās trauksmes problēmu, lai justu lielāku empātiju pret citiem. Savukārt, balstoties uz šajā pētījumā iegūtajiem rezultātiem un hipotēzes noraidīšanu, sociālajai trauksmei un empātijai nav statistiski nozīmīgu saistību, tā kā var spriest, ka šie faktori neietekmē viens otru, un jāmeklē citi skaidrojumi problēmām.

Lai iegūtu plašākus rezultātus šajā tēmā, nākotnē varētu izmantot eksperimentālas metodes, ieviešot dažādas manipulācijas, piemēram, jau iepriekš minētā sociālo draudu iekļaušana vai kontrolgrupu bez sociālās trauksmes, dažādu emociju atpazīšanu, izmantojot acu kustību stimulu noteikšanas metodi (Hezel & McNally, 2014) vai uztverto multfilmu smieklīgumu (Samson,

Lackner, Weiss, & Papousek, 2012), lai noteiktu, cik precīzi cilvēks ar sociālo trauksmi spēj šīs emocijas noteikt, atpazīt. Tas palīdzētu precīzākai temata izpētei, palīdzētu saprast likumsakarības vai cēloņus, jo pašlaik ir iespējams aplūkot tikai korelācijas.

Vēl nākotnē varētu izlasē iekļaut vienmērīgu grupu sadalījumu, jo šajā pētījumā bija ievērojams sieviešu respondentu pārsvars, kas arī varēja ietekmēt rezultātus, ņemot vērā, ka sievietēm ir novēroti augstāki gan sociālās trauksmes, gan empātijas rādītāji (piemēram, Mestre, Samper, Frias, & Tur, 2009; Asher & Aderka, 2018).

SECINĀJUMI

Šī bakalaura darba mērķis bija noskaidrot, kādas saistības pastāv starp sociālo trauksmi un empātiju jauniešiem vecumā no 18-25, kā arī, pētījuma gaitā radās jautājums par to, kādas dzimumatšķirības pastāv šajās skalās. Lai sasniegtu izvirzīto mērķi, tika analizēta zinātniskā literatūra par empātiju, sociālo trauksmi un šo abu konstruktus saistībām. Tika izvēlēts atbilstošs instrumentārijs šo pazīmju noteikšanai jauniešu vidū – Empātijas skala (Jolliffe & Farrington, 2006) un Sociālās trauksmes aptauja (Mattick & Clarke, 1989). Iegūtie aptauju dati apkopotā veidā tika analizēti, un no rezultātiem tika veidoti secinājumi.

Šī pētījuma rezultāti parādīja to, ka nepastāv korelācija starp kognitīvo vai afektīvo empātiju un sociālo trauksmi. Pētījuma hipotēze, ka afektīvajai empātijai būs pozitīva saistība ar sociālās trauksmes rādītājiem, neapstiprinājās. Tas atbilst darba ietvaros apskatītās zinātniskās literatūras rezultātu dažādībai un papildina temata aktualitāti un pētīšanas nepieciešamību. Pētījumi, kuru rezultāti sakrīt ar šiem rezultātiem, parāda, ka indivīdiem ar sociālo trauksmi un bez tās ir vienādi rezultāti gan kognitīvās empātijas, gan afektīvās empātijas saistītos uzdevumos (Morrison, et al., 2016).

To, ka neapstiprinājās hipotēze, varētu skaidrot ar dažādiem faktoriem – izlases nevienlīdzība, jo bija ievērojami vairāk sieviešu respondentu. Respondentu iespējamā vēlme sniegt sociāli vēlamas atbildes, tādejādi neļaujot sociālajai trauksmei raisīt domas, ka kāds nosodītu viņu atbildes. Pētījuma izlase – netika atsevišķi apskatīts respondentu izglītības līmenis, kas varētu būt ietekmējošs faktors, jo zinātniskajā literatūrā bieži tiek aprakstīta tieši studentu sociālā trauksme. Potenciālas kultūrvides atšķirības starp latviešu un ārzemju jauniešiem, kas izskaidrotu rezultātu atšķirību no literatūrā analizētajiem pētījumiem. Izvēlētā pētījuma metode – lai iegūtu padziļinātākus rezultātus, varētu izmantot eksperimentālas metodes, ieviešos manipulāciju ar mainīgajiem, piemēram, sociālo draudu iekļaušanu kā faktoru, jo vairākos rakstos tieši tas bija izmantots.

Lai veiksmīgi salīdzinātu Latvijas izlases rezultātus ar citur veiktajiem pētījumiem, vajadzētu iekļaut izlasē indivīdus ar sociālās trauksmes traucējumiem vai sociālo fobiju, un tad secināt, vai viņu empātijas rādītāji atšķiras no indivīdiem bez šiem traucējumiem, jo analizētajā literatūrā bieži tika apskatīti indivīdi ar tieši šiem traucējumiem.

Vēl tika apskatītas dzimumatšķirības gan sociālās trauksmes, gan abās empātijas apakšskalās – kognitīvās un afektīvās, un tika konstatētas dzimumatšķirības visās skalās. Sieviešu rādītāji visās skalās bija augstāki nekā vīriešu rādītāji, kas sakrīta ar aplūkotajiem pētījumiem, taču arī gāja pretstatā ar dažiem no tiem, jo nevienmērīgi rezultāti bija arī pētījumos par dzimuma atšķirībām šajos rādītājos. Tas norāda uz to, ka ir ievērojamas atšķirības pētījumu rezultātu vidū par to, kurā dzimuma grupā ir augstāki rādītāji sociālajai trauksmei un empātijai, un, saprotot šīs atšķirības, izpētot tās plašākā izlasē, tas varētu dot ieguvumu, piemēram, terapijā izmantotajās metodēs, konfliktu risināšanas stratēģijās un citās jomās, kurās dzimums un kāds no minētajiem mainīgajiem ir ietekmējošie faktori.

LITERATŪRAS SARAKSTS

- Albiero, P., Matricardi, G., Speltri, D., & Toso, D. (2009). The assessment of empathy in adolescence: A contribution to the Italian validation of the “Basic Empathy Scale.” *Journal of Adolescence*, 32(2), 393–408. doi:10.1016/j.adolescence.2008.01
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical*
- Alvares, G. A., Quintana, D. S., Kemp, A. H., Van Zwieten, A., Balleine, B. W., Hickie, I. B., & Guastella, A. J. (2013). Reduced heart rate variability in social anxiety disorder: Associations with gender and symptom severity. *PLoS One*, 8(7), e70468. doi:10.1371/journal.pone.0070468
- American Psychological Association, (n.d.). Empathy. *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/empathy>
- American Psychological Association, (n.d.). Social anxiety. *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/social-anxiety>
- American Psychological Association, (n.d.). Social phobia. *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/social-phobia>
- American Psychological Association, (n.d.). Theory of mind. *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/theory-of-mind>
- American Psychological Association. (n.d.). Sympathy. *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from: <https://dictionary.apa.org/sympathy>
- Arditte Hall, K. A., Coleman, K., & Timpano, K. R. (2019). Associations between Social Anxiety and Affective and Empathic Forecasts: A Replication and Extension in a Mechanical Turk Sample. *Behavior Therapy*. doi:10.1016/j.beth.2019.06.004
- Asher, M., & Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*. doi:10.1002/jclp.22624
- Auyeung, K. W., & Alden, L. E. (2015). Social Anxiety and Empathy for Social Pain. *Cognitive Therapy and Research*, 40(1), 38–45. doi:10.1007/s10608-015-9718-0

- Belmans, E., Bastin, M., Raes, F., & Bijttebier, P. (2019). Temporal associations between social anxiety and depressive symptoms and the role of interpersonal stress in adolescents. *Depression and Anxiety*. doi:10.1002/da.22939
- Berg, S. K. (2018). "Social Anxiety and Subtypes of Empathy: The Moderating Influence of Biological Sex". *Honors Undergraduate Theses*. 449.
<https://stars.library.ucf.edu/honorsthesis/449>
- Berg, S. K., Bedwell, J. S., Dvorak, R. D., & Tone, E. B. (2020). Higher Social Anxiety Severity Predicts Better Cognitive Empathy Performance in Women but Not Men. *Psychological Reports*, 003329412096549. doi:10.1177/0033294120965496
- Brown, S., Harkins, L., & Beech, A. R. (2011). General and Victim-Specific Empathy. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 24(5), 411–430.
doi:10.1177/1079063211423944
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., & Hofmann, S. G. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*, 64, 35–40. doi:10.1016/j.paid.2014.02.013
- Carlson, S. M., Koenig, M. A., & Harms, M. B. (2013). Theory of mind. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 4(4), 391–402. doi:10.1002/wcs.1232
- Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2014). Empathy: A Review of the Concept. *Emotion Review*, 8(2), 144–153. doi:10.1177/1754073914558466
- Dadds, M. R., Hunter, K., Hawes, D. J., Frost, A. D., Vassallo, S., Bunn, P., . . . Masry, Y. E. (2008). A measure of cognitive and affective empathy in children using parent ratings. *Child Psychiatry and Human Development*, 39, 111–122. 10.1007/s10578-007-0075-4
- Dalbiņa, I. (2017). Empātijas Skalas sākotnējā adaptācija pieaugušo izlasē Latvijā. Npublicēts bakalaura darbs. Darba vadītāja: Dr. Psysh., prof. Aija Dudkina.LU PPMF, Rīga
- Dodaj, A. (2013). The effect of empathy on involving in bullying behavior. *Paediatrics Today*, 9(1), 91–101. doi:10.5457/p2005-114.66

- Furmark, T. (2002). Social phobia: overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(2), 84–93. doi:10.1034/j.1600-0447.2002.1r103.x
- Garber, J., Robinson, N., & Valentiner, D. (1997). The relation between parenting and adolescent depression: selfworth as a mediator. *Journal of Adolescent Research*, 12(1), 12e33.
- Hein, G., & Singer, T. (2008). I feel how you feel but not always: the empathic brain and its modulation. *Current Opinion in Neurobiology*, 18(2), 153–158.
doi:10.1016/j.conb.2008.07.012
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (1998). Trouble in river city: Shame and anger in chronic shyness. Paper presented at the American Psychological Association, 106th National Conference, San Francisco, CA
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (2010). Shyness, Social Anxiety, and Social Anxiety Disorder. *Social Anxiety*, 65–92. doi:10.1016/b978-0-12-375096-9.00003-1
- Henderson, L., Kurita, K., & Zimbardo, P. (2006). Shyness and communal vs. Individualistic orientations: Sensitivity to emotion, Poster presented at the Association for Cognitive and Behavioral Therapies. Chicago, IL
- Henry, C. S., Sager, D. W., & Plunkett, S. W. (1996). Adolescents perceptions of family system characteristics, parent adolescent dyadic behaviors, adolescent qualities and adolescent empathy. *Family Relations*, 45(3), 283e292.
- Hezel, D. M., & McNally, R. J. (2014). Theory of Mind Impairments in Social Anxiety Disorder. *Behavior Therapy*, 45(4), 530–540. doi:10.1016/j.beth.2014.02.010
- Hoffman, M. L. (1987). The contribution of empathy to justice and moral judgment. In N. Eisenberg, & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 47e80). New York: Cambridge University Press.
- Ivey A. E., Bradford Ivey, M., & Zalaquett, C. P., (2017). *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society (9th Edition)*. CENGAGE Learning Custom Publishing.

- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020) Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS ONE* 15(9): e0239133.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kaluga, E. (2013). Personības iezīmju un sociālās trauksmes saistība ar problemātisku interneta lietošanu. Npublicēts bakalaura darbs. Darba vadītāja: doc., Dr. psych. Ilze Damberga. LU PPMF, Rīga.
- Kashdan, T. B., Ferssizidis, P., Farmer, A. S., Adams, L. M., & McKnight, P. E. (2013). Failure to capitalize on sharing good news with romantic partners: Exploring positivity deficits of socially anxious people with self-reports, partner-reports, and behavioral observations. *Behaviour Research and Therapy*, 51(10), 656–668.
doi:10.1016/j.brat.2013.04.006
- Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and Social Interaction Anxiety among University Students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 100352. doi:10.1016/j.ijans.2021.100352
- Leigh E, & Clark DM. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in adolescents and improving treatment outcomes: applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clin Child Fam Psychol Rev.*;21: 388–414. pmid:29654442
- Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranouzouli, I., Kew, K., Clark, D. M., Ades, A. E., & Pilling, S. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 368–376. doi:10.1016/s2215-0366(14)70329-3
- Mestre, M. V., Samper, P., Frías, M. D., & Tur, A. M. (2009). Are Women More Empathetic than Men? A Longitudinal Study in Adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(01), 76–83. doi:10.1017/s1138741600001499
- Morrison, A. S., Mateen, M. A., Brozovich, F. A., Zaki, J., Goldin, P. R., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2016). Empathy for positive and negative emotions in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 232–242.
doi:10.1016/j.brat.2016.10.005

- Murphy, B. A., & Lilienfeld, S. O. (2019). Are self-report cognitive empathy ratings valid proxies for cognitive empathy ability? Negligible meta-analytic relations with behavioral task performance. *Psychological Assessment*, 31(8), 1062–1072. <https://doi-org.datubazes.lanet.lv/10.1037/pas0000732.supp> (Supplemental)
- Pittelkow, M.-M., aan het Rot, M., Seidel, L. J., Feyel, N., & Roest, A. M. (2021). Social Anxiety and Empathy: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 78, 102357. doi:10.1016/j.janxdis.2021.102357
- Pollmann, M. M. H., & Finkenauer, C. (2009). Empathic forecasting: How do we predict other people's feelings? *Cognition & Emotion*, 23(5), 978–1001. doi:10.1080/02699930802264895
- Psychology Review*, 24, 857-882. doi:10.1016/j.cpr.2004.07.006
- Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375–385. doi:10.3109/09638237.2012.694505
- Samson, A. C., Lackner, H. K., Weiss, E. M., & Papousek, I. (2012). Perception of other people's mental states affects humor in social anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 625-631. doi:10.1016/j.jbtep.2011.08.007
- Shimizu, M., Seery, M. D., Weisbuch, M., & Lupien, S. P. (2011). Trait social anxiety and physiological activation: Cardiovascular threat during social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 94-106.
- Smith, A. (2006). Cognitive Empathy and Emotional Empathy in Human Behavior and Evolution. *The Psychological Record*, 56(1), 3–21. doi:10.1007/bf03395534
- Ye, B., Li, L., Wang, P., Wang, R., Liu, M., Wang, X., & Yang, Q. (2021). Social anxiety and subjective well-being among Chinese college students: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 175, 110680. doi:10.1016/j.paid.2021.110680