

Emociju atpazīšana un diferencēšana tiešsaistes vidē

**Anda Rožukalne, Klāvs Sedlenieks, Artūrs Utināns,
Ilva Skulte, Ruta Siliņa, Ginta Garkāje**

RSU Komunikācijas fakultātes Komunikācijas studiju katedra,
RSU Medicīnas fakultātes Psihosomatiskās medicīnas un
psihoterapijas katedra,
LU Matemātikas un informātikas institūta Mākslīgā intelekta
laboratorija

Emocijām var izšķirt šādas komponentes:

1. Jūtu – neverbāls signāls sev par savu sociālo stāvokli
2. Kognitīvo – verbāls signāls sev ar iespēju komunicēt citiem
3. Ekspresīvo – neverbāls signāls citiem
4. Fizioloģisko – signāls iekšējiem orgāniem ar sekojošām pārmaiņām to darbībā
5. Uzvedības - sekojoša darbība emocijas iespaidā
6. Komunikatīvo – citu cilvēku emocionālo signālu uztvere, empātija

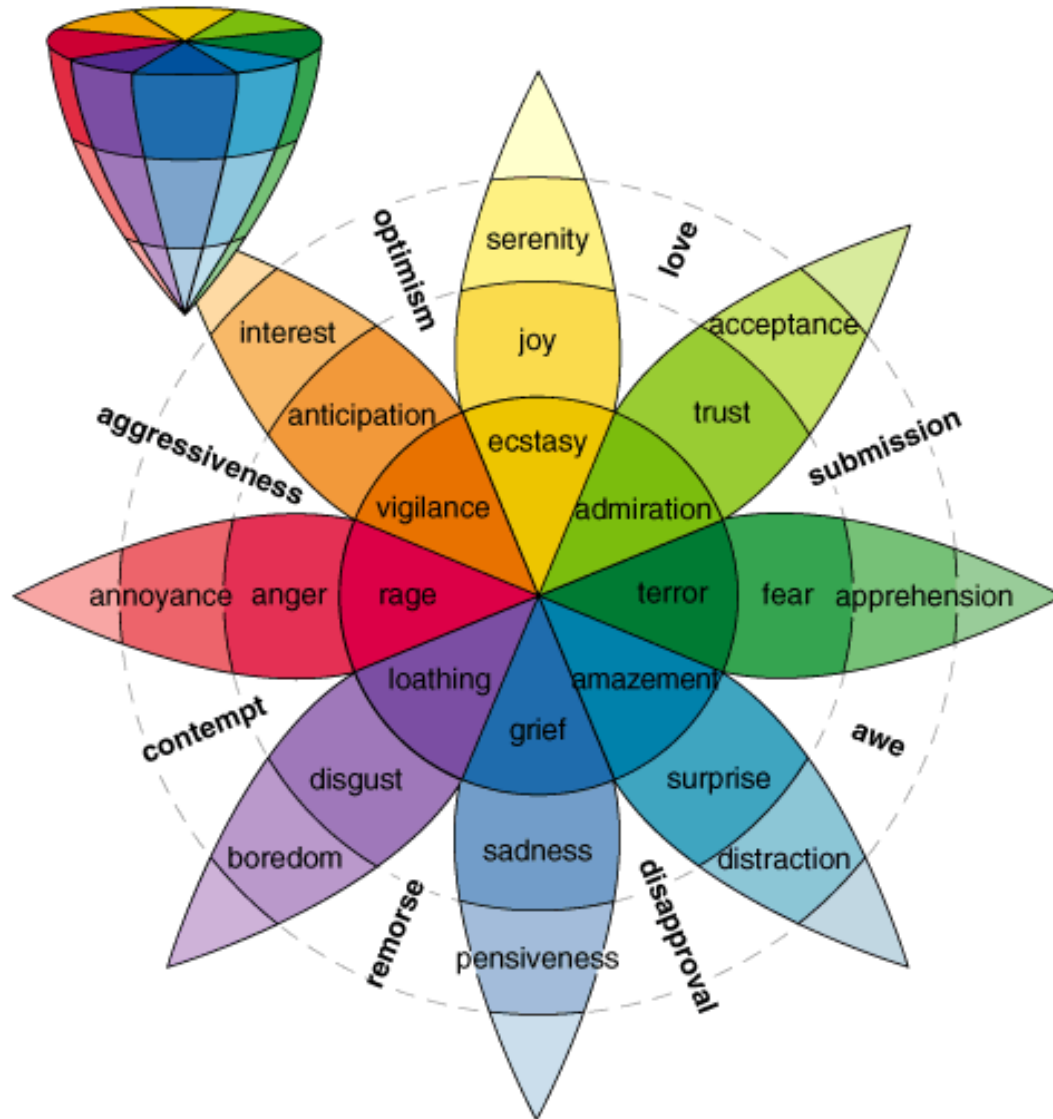
Emociju diagnostika pēc atsevišķām komponentēm

- **Kauns**: Pirmajā personā + domas ar sava neadekvātuma apzīmējumu +/-vai fantāzija par apkārtējo smīnēšanu, izsmieklu, nicinājumu +/-vai uzvedībā vēlme paslēpties
- **Sēras**: Pirmajā personā + zaudējuma izjūta + domas ap zaudējumu/mirušo/aizgājušo + bezmērķīgas aktivitātes, zaudētā meklēšana vai sēru rituāli uzvedībā
- **Aizvainojums**: Morāles emocija, vērsta pret citiem. Pretnostatījums es/viņi; citu vainošana; netaisnības sajūta. Esmu cietējs, citi ir sliktie

Jūtu komponente:

- Emocijas apzinātā, “aizsberga” saskatāmā daļa, kas, radot noteiktu virtuālo sajūtu, signalizē indivīdam pašam kādu informāciju, izejot no iekšējām vajadzībām;
- Šo apzināto izjūtu cilvēks nevar verbāli aprakstīt, bet var nosaukt tikai pats ar kādu no kultūrā pieņemtajiem emocijas apzīmējumiem
- Izjūta apzīmējums parasti ir tikai viens vārds

Plutchik's emotion wheel



Jūtas, izjūtas

grief [gri: f] *n*

1. bēdas; skumjas

2. nelaime; posts

to bring to grief - novest postā



Delfi: Meklējot kaitbordistu, NBS helikoptera apkalpe riskējusi ar dzīvību

Kurzemē pazudušā kaitbordista Renāra Mileikas glābšanā iesaistītā Nacionālo bruņoto spēku (NBS) helikoptera apkalpe nopietni riskējusi, jo nelaimes brīdī laika apstākļi bijuši nelabvēlīgi gaisa kuģa vadīšanai.

174 komentāri

<http://www.delfi.lv/news/national/politics/meklejojot-kaitbordistu-nbs-helikoptera-apkalpe-riskejusi-ar-dzivibu.d?id=45418420#ixzz3O4oQZ8Sc>

Jūtas, izjūtas

- «100% nāve, skumji. Apdrošināšana šitos arī neņem.»
- «Ja Bez tabū vāks ziedojumus, super-man prieks.»

Problēma pētniecībai: Interneta lietotāju aleksitīmija vai emocionālās inteliģences trūkums

Cilvēks pats min tikai apzinātās jeb apziņā izjustās emocijas

- no grieķu valodas nozīmē “nav vārdu jūtu izteikšanai”
- *a* - “trūkums”, *lexis* - “vārds” un “*thymia*” - “jūtas” — termins, kuru ieviesa dr. P. Sifneos 1973.g.
- raksturojas ar grūtībām izprast un izteikt verbāli savas jūtas un emocijas, kā arī ar grūtībām atšķirt emocijas no somatiskām sajūtām
- Ir grūti pareizi saprast citu cilvēku pārdzīvotās emocijas

Nepareizi lietotas izjūtas apzīmējumi

- «Interesanti, pasaki summas, lai visi dzird, cik tad jāmaksā, lai tas notiktu, ja tik zinošs esi! Vai arī aizej labāk izgulies!»
- «nesaprotu, un ko tad darija tie viņa draugi, ka neattureēja viņu no pashnaavnieciskaas veelmes nokjert adrenaliina devu? staaveēja krastaa un noskatījaas, kaa cilveeks dodas droshaa naavee? kaa taadus cilveekus vispaar var saukt par draugiem! un tagad viņi vaimanaa un vaino visu pasauli, tikai ne pashi sevi.»

Kognitīvā komponente:

- līdz ar izjusto emociju asociatīvās atmiņas, iekšējie uzkonstruētie vizuālie tēli un iekšējā runa
- Pie izjustām morāles emocijām attiecīgie intuitīvās morāles spriedumu pēc tipa: labs vai slikts/ļauns ar attiecīgas «birkas» piekarināšanu

Morāles emociju domas

Vērstas pret citiem

- «Glābējiem ir jāglābj nelaimē nonākušie nevis " pārgalvīgi idiņi" .» (dusmas, nosodījums)
- «Jā, šoreiz izglābt neizdevās. Taču, lai glābtu Renāru, glābēji darīja visu iespējamo – un arī neiespējamo, nopietni riskējot ar savām dzīvībām. Es domāju, ka tas ir ļoti cienījami.» (uzslava, atzinība)
- «Malači glābēji!»

Vēstas pret sevi

- «Nē, nu, protams- es pats stulbi kļūdījos un brīvdienās iešņāpu ar nazi kājā. Kāpēc- a tāpēc, ka pats (es) muļķis. Nez kāpēc domāju, ka nenotiks tas, kam loģiski būtu bijis jānotiek :)» (dusmas uz sevi, kauns)

Kolektīvas morāles emocijas

Lepnums par sevi un savējiem

- «Taču es domāju, ka varam būt lepni par savu valsti! Mūsu glābšanas dienesti spēj izglābt vairāk kā 100 dzīvības gadā.»

Ne-morāles emocijas

Izdzīvošanas: bailes, interese

- «Kurā jūrā Austrijā katru dienu tās glābšanas notiek?»
- «Tad jau apkalpe var zaudēt darbu, un ko tad?»

Estētiskās emocijas

- «Ja ir Lielvārdes josta- Tad kā Helihopteris nevar vadīties pēc tās? JOKS. (Eiforija, sarkasms)

Problēma pētniecībai

- Noniecinošus vārdus viegli identificēt ar darbību – verbālu agresiju, bet grūtāk atpazīt precīzu emocionālo izjūtu: dusmas, nicinājums vai riebums?

Ekspresīvā komponente:

- Cilvēka paša sejas mīmika, acu izteiksme, pantomīmika, balss intonācija;
- darbojas subjektam neapzināti, un limbiskajā sistēmā jau iedzimti ir anatomiski saistīti ar 42 sejas muskulatūras tonusa regulācijas programmām
- automātiski signalizē citam vai citiem par cilvēka instinktīvajiem nodomiem, izveidojot jau filoģenētiski iekodētu kopējas saprašanās lauku

Emociju komponentes: ekspresīvā komponente

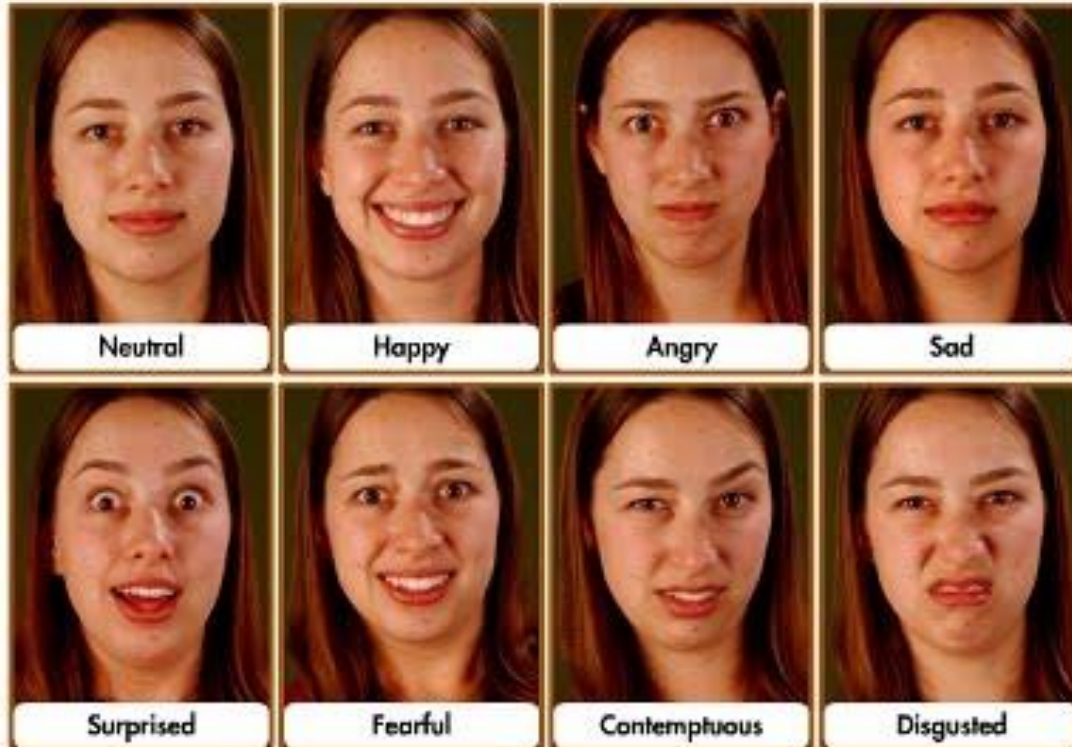
How are emotional expressions built?

Drag eyes and mouths to these faces to create new emotional expressions.

Some of the faces you create may look strange. That's because they're difficult or even impossible in everyday life. Which of these expressions can you imitate *with your own face*?

Why is this interesting? ▶

start over



Drag eyes and mouths to the faces above.




Tīši izveidotā ekspresīvā komponente

To send this:

	Smile
	Surprised
	Wink
	Confused
	Crying
	Hot
	Angel
	Don't tell anyone
	Nerd
	Secret telling
	I don't know
	Party

Type this:

:-) or :)		Open-mouthed	:-D or :d
:-O or :o		Tongue out	:-P or :p
;-) or ;) 		Sad	:-(or :(
:-S or :s		Disappointed	:- or :
:'(	Embarrassed	:-\$ or :\$
(H) or (h)		Angry	:-@ or :@
(A) or (a)		Devil	(6)
:-#		Baring teeth	8o
8- 		Sarcastic	^o)
:-*		Sick	+o(
:^)		Thinking	*-)
<:o)		Eye-rolling	8-)

Ekspresīvā komponente

- «!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!glābēji saņem naudu lai riskētu un glābtu!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Un ko saņem Latvijā?????????????Ubaga grašus,lai par tiem riskētu ar dzīvību.»

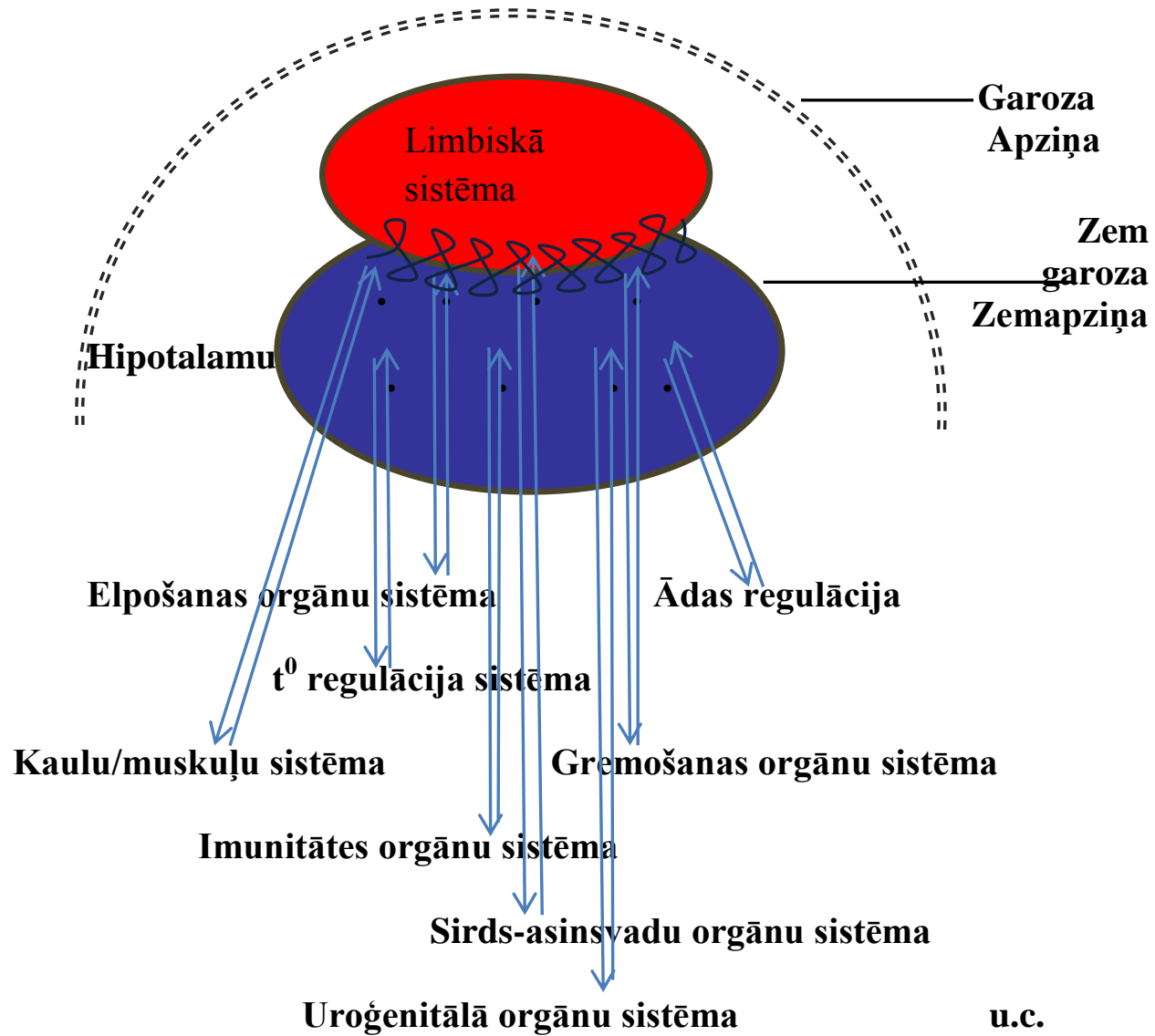
- «WOW WOW :DDDDDDDDDD»

Problēma pētniecībai

- Apzināta/neapzināta emocija
- Emocionālās ekspresijas internetā jāuztver kā apzinātu vēstījumu, kas pielīdzinās izjustās emocijas komponentei

Somatiskā (fizioloģiskā) komponente

- Pārdzīvotās emocijas laikā bez indivīda apziņas līdzdalības ieslēdzas simpatiskā vai parasimpatiskā nervu sistēma, kas sagatavo organismu tālākajām darbībām;
- humorālās sistēmas aktivācija (kortizols, dopamīns, serotonīns, oksitocīns, vazopresīns, testosterons, citokīni, u.c.vielas)



Somatiskā (fizioloģiskā) komponente

- Sirds daudzējās; Vēl tagad trīc rokas; Mute sausa; Kājas bija aukstas (trauksme)
- Nosarku/sarkstu/biju sarkana kā tomāts; Vaigi svila (kauns)
- Kā akmens uz sirds; smagums sirdī (vainas izjūta)
- Bija karsti; manī viss mutuļoja (dusmas)
- Man uz to vēmiens (riebums)

Somatiskā (fizioloģiskā) komponente

- «tā tiek audzināti Spēlēs neatkarīgās, brīvās Latvijas Jaunieši.
Spēles turpinās un turpināsies.
Vai ta pretlīdzeklis adrenalīnam nav?»
- «Būs adrenalīns ar maksu ieejas biļetē.»

Problēma pētniecībai: maz specifiskas konkrētai emocijai un internetā izmanto reti, lai būtu statistiski nozīmīgi

Uzvedības komponente

- Pārslēdz un fokusē enerģiju noteikta veida uzvedībai vai lēmumiem; piemēram, bēgt, cīnīties, iztapt, izvairīties no apkārtējo nicinājuma, tiekties pēc apkārtējo atzinības un apbrīnas
- Vēlme, impulss ko darīt
- Pie morāles emocijām – aicinājums apbalvot vai sodīt

Uzvedības komponente

- Man gribējās paslēpties/pazust; Gribējās, lai zeme aprij (kauns)
- Gribas sist (dusmas)
- Apglabāju; Eju uz kapiem; Raudu par viņu (sēras)
- Ierāvos sevī; Norobežojos no viņiem, nerunāju ar viņiem; sapūšos/uzmetu lūpu (aizvainojums)
- Negribas uzbāzties; Es tikai traucēju/vienmēr traucēju; Nepasniedzu laikā roku; Nodevu uzticību (vainas izjūta)

Uzvedības komponente

- «Šitiem ekstrēmistiem jābūt pastiprinātā DP kontrolē.»
- «Kas neievēro noteikumus , to būrī iekšā.»
- «es arī ziedošu Labdarības akcijai-lai top kas Liels Nākotnei un Labs un Drošs»

Problēma pētniecībai: nereti nepieciešams garš apraksts (viens vai vairāki teikumi), lai klasificētu emociju

Komunikatīvi-empātiskā komponente

- Cita cilvēka emocionālā stāvokļa uztvere empātiski ieliekot sevi tā vietā
- To nespēj datorprogramma, bet tikai ar empātiju apveltīts cilvēks un kas spēj integrēt garākus tekstus

Komunikatīvi-empātiskā komponente

- «Austrijā šāda veida glābšanas notiek katru dienu un neviens negaužas ka riskēja ar dzīvību, par to šie glābēji saņem naudu lai riskētu un glābtu nevis sērfotu internetā. Nesaprotu kāpēc helikopters nevarēja mobilizēties un izlidot uzreiz kad zvanu saņēma Dundagas glābšanas dienests 15.15??? Ja helikopters būtu 16 - 16.30 notikumā vietā viss būtu kārtībā.»
- Neizpratne?
- Interese? Gaidas pēc izskaidrojuma?
- Nosodījums?
- Trauksme?

Komunikatīvi-empātiskā komponente

- «ja pašnāvniekam būtu vairāk prāta tad nebūtu devies jūrā vētras laikā un viss būtu kārtībā, glābējiem arī nebūtu jāriskē ar savām dzīvībām»
- «Valsti robezsardzei ir helihopteri ar kamerām un siltuma detektoriem kurus vareja izmantot TV ekranos kadu laiku atpakaļ lielijās ka nakts laikā var atrast cilvēkus kas scerso robeze ...»

Komunikatīvi-empātiskā komponente

- «Sanāk interesanti, bagātnieki sapērk inventāru par lielu naudu un grib lai šos glābj glābēji, kuri strādā par nožēlojamiem grašiem un riskē ar savu veselību un dzīvību.»
- «Klau! Tev neapnīka tos komentārus "ražot" ?»
(Interese vai nosodījums?)

Jauktas emocijas

- «Visi tādi eksperti, ka nelabi paliek. Paldies glābējiem!»
- «Es vispaar apbriinoju tos glaabeejus,ka vinji lidoja glaapt kaut kaadu atsaldeetu kretiinu,ja cilveekam nav smadzenju,tad tur arii ir vinja vieta..»
- «kad mans mazgadīgais bērns nejauši nobrauca no slēpošanas trases Austrijā, Austrijas dienesti izkustējās pēc vairākām stundām un pat nepapūlējās pārmeklēt pašu tuvāko apkārtni.»
(Trauksme un dusmas)

Problēma pētniecībai: sarakstā neiekļautas izjūtas

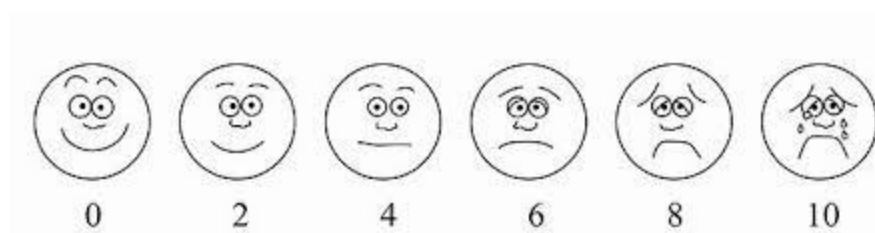
- «Nu paldies viņiem, protams» (pateicība?)
- «Diemžēl ne vienmēr trakajiem pieder pasaule....» (nožēla?)
- «Izsaku līdzjūtību bojāgājušā tuviniekiem.» (līdzjūtība?)

Problēma pētniecībai: Nesaprotamas emocijas

- «Nupat Austrijas Alpos pie Zoldenas gāja bojā divi daudzsološi ASV kalnu slēpotāji. Nokļuva lavīnā, par laika apstākļiem bijis brīdinājums. Nu ļoti uzmanīgiem jābūt, katram glābēju klāt nevar pielikt.»

Pamācība? Draudzīgs brīdinājums? Gudra cilvēka pārākuma apziņa? Skumjas?

Patreizējie interneta emociju pētniecības problēmu risinājumi



Šaurāka emociju sagrupēšana

Bēdīgo emociju spektrs: skumjas, sāras, depresija, nomāktība, vilšanās, bezcerība, bezspēcība, bezpalīdzība, neticība (emocijas, nesaistītas ar morāli)

Trauksmes emociju spektrs:

- kauns, vaina (morāles emocijas, vērstas pret sevi),
- trauksme, bailes, šoks, izbīlis, apmulsums (emocijas, nesaistītas ar morāli)

Agresijas emociju spektrs (morāles emocijas, kas vērsta pret citiem): aizvainojums, dusmas, naidis, riebums, nicinājums, greizsirdība

Pozitīvo emociju spektrs: prieks, laime, ekstāze, eiforija, interese, ziņkārība, apbrīna

Vienkāršākās interneta emociju diferenciācijas iespējas

- Jūtas nosaukums
- Morālais vai estētiskais novērtējums: pozitīvs jeb negatīvs
- Vērsums pret sevi (man, mani, pats, pati, sev, sevi) vai vērsums pret citiem (tu, viņš, viņa, viņi, viņas)
- Emocijas ekspresija ar ikoniņu
- Ar vienu vārdu apzīmēta darbība (sist; slavēt)

Paldies par uzmanību!

