

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE

**TEHNOFERENCES, KONFLIKTU BIEŽUMU, APMIERINĀTĪBAS AR PĀRU  
ATTIECĪBĀM UN EMOCIONĀLĀ INTELEKTA RĀDĪTĀJU SAKARĪBAS**

BAKALaura DARBS

Autore: **Lida Maslinovska**

Studenta apliecības Nr.: lg09211

Darba vadītāja: asoc. profesore Dr.psych. Aija Dudkina

RĪGA 2017

## Anotācija

Bakalaura darba ar nosaukumu *Tehnoferences, konfliktu biežumu, apmierinātības ar pāru attiecībām un emocionālā intelekta rādītāju sakarības* mērķis ir noskaidrot vai pastāv sakarības tehnoferencei un konfliktu biežumam pāru attiecībās, apmierinātībai ar attiecībām un emocionālā intelekta rādītājiem. Galvenie pētījuma jautājumi: 1.Vai pastāv sakarības tehnoferencei un konfliktu biežumam pāra attiecībās? 2.Vai konfliktu biežumam attiecībās pastāv sakarība ar apmierinātību ar attiecībām? 3.Vai pastāv sakarības emocionālā intelekta rādītājam ar tehnoferenci? 4.Vai pastāv sakarības emocionālā intelekta rādītājam ar apmierinātību ar pāru attiecībām?

Pētījuma dalībnieki: 320 latviski runājoši respondenti, no kuriem 57,2 % sievietes un 42,8% vīrieši, vecumā no 19 līdz 72 gadiem ( $M = 39$  gadi,  $SD = 10,97$  gadi). Mērījumu instrumenti: 1.Demogrāfiskā aptauja. Tika uzdoti vispārēji demogrāfiska rakstura jautājumi par respondentu un pāra attiecībām. 2.Tehnoloģiju iejaukšanās sadzīves situācijās skala (Technology Interference in Life Examples Scale; TDIS; Coyne & McDaniel, 2016; latviešu valodā tulkojusi bakalaura darba autore Maslinovska, 2016). 3.Tehnoloģijas ierīces iejaukšanās skala (Technology Device Interference Scale, TILES; Coyne & McDaniel, 2016; tulkojusi latviešu valodā Maslinovska, 2016) 4.Konflikts dēļ tehnoloģiju ierīcēm skala (Conflict over technology use; Modified RELATE battery; Coyne & McDaniel, 2016; tulkojusi latviešu valodā bakalaura darba autore Maslinovska, papildināts un modificēts ar pieciem jautājumiem, 2017). 5.Pāru apmierinātības indekss (Couple relationship satisfaction index; CSI; Funk & Rogge, 2007; tulkojusi latviešu valodā Krasta, 2016). 6.Emocionālā intelekta aptauja (The Self-Report Emotional Intelligence Test; SREIT; Schutte et al., 1998, adaptācija latviešu valodā Reņģe un Nižņika, 2012). Dati izsūtīti un ievākti elektroniskā veidā

Secinājumi: 1.Pastāv sakarības starp tehnoferenci un konfliktu, dēļ tehnisko ierīču lietošanas, biežumu pāra attiecībās. Konstatēts, jo lielāka tehnoference, jo lielāks konfliktu biežums. 2.Konstatēts, ka vērojama negatīva sakarība konfliktu, dēļ tehnisko ierīču lietošanas, biežumam un apmierinātībai ar pāru attiecībām. 3.Emocionālā intelekta rādītājiem pastāv vāja, vērā neņemama un negatīva sakarība ar tehnoferenci. 4.Emocionālā intelekta rādītājiem un apmierinātībai ar pāru attiecībām ir vidēji cieša saistība.

*Atslēgas vārdi:* tehnoference, tehnisko ierīču lietošana, pāru attiecības, apmierinātība ar attiecībām, konflikti, emocionālais intelekts

## Summary

The purpose of the bachelor work *Tehnoference, conflict, satisfaction with relationships and emotional intelligence connection* is to find out is there a relationship to technology and the frequency of conflicts in couple relationships, satisfaction with relationships and emotional intelligence. Main questions of the research: 1.Is there a connection to the technofence and the frequency of conflicts in the relationship? 2.Is the frequency of conflicts in a relationship related to satisfaction with relationships? 3.Is there a relationship to an emotional intelligence with a technofence? 4.Is there a relationship between emotional intelligence and satisfaction with relationships?

Participants in the study: 320 Latvian-speaking respondents, 57.2% of them women and 42.8% men aged 19-72 (M = 39 years old, SD = 10.97 years). Measurement tools: 1.Demographic survey. 2.Technology Interference in Life Examples Scale (TDIS; Coyne & McDaniel, 2016; translated by Maslinovska, 2016) 3.The Technology Device Interference Scale (TILES; Coyne & McDaniel, 2016; translated into English by Maslinovska, 2016) 4.Conflict over technology use; Modified RELATE battery; Coyne & McDaniel, 2016; translated into English by Maslinovska, modified with five questions, 2017). 5.The couples satisfaction index (CSI; Funk & Rogge, 2007; translated by Krasta, 2016) 6.Self-Report Emotional Intelligence Test (SREIT; Schutte et al., 1998, adaptation in Latvian, Renġe & Nizhnica, 2012) Data sent and collected electronically.

Conclusions: 1.There is a relationship between technology and conflict, due to the use of technical devices, the frequency of pair relationships. It is found that the greater the technofence, the greater the frequency of conflicts. 2.It has been established that there is a negative relationship between conflicts, the use of technical devices, the frequency and satisfaction of couples. 3.There is a weak, inextricable, and negative correlation with the technology of emotional intelligence. 4.There is a medium link between emotional intelligence and satisfaction with couples.

Key words: tehnoference, technology use, couple relationship, relationship satisfaction, conflict, emotional intelligence.

## Saturs

Anotācija	2
Summary	3
Ievads	5
1. Teorētiskā daļa	9
1.1. Tehnoferences jēdziens un būtība	9
1.2. Konflikti dēļ tehnisko ierīču lietošanas	12
1.3. Apmierinātība ar pāru attiecībām un tās noteicošie faktori	14
1.4. Tehnoference, konfliktu biežums un apmierinātība ar pāru attiecībām	19
1.5. Emocionālā intelekta jēdziens un būtība	21
1.6. Emocionālā intelekta rādītāji, apmierinātība ar attiecībām, konfliktu biežums un tehnoference	25
1.7. Kopsavilkums	27
2. Empīriskā daļa	28
Metode	28
2.1. Pētījuma dalībnieki	28
2.2. Mērījumi	28
2.3. Procedūra	30
2.4. Datu apstrādes un analīzes metodes	30
3. Rezultāti	31
4. Datu psiholoģiskā interpretācija	37
Secinājumi	41
Nobeigums	43
Pateicības	44
Izmantotā literatūra un informācijas avoti	45
Pielikumi	55
1. pielikums. Aptaujas anketas paraugs	55
2. pielikums. Testu atslēga	63
3. pielikums. Tehnisko ierīču izmantošanas biežuma un tehnoferences aptaujas oriģinālvalodā	70
4. pielikums. Sākotnējie dati	71
Vadītāja atsauksme bakalaura darbam	85
Dokumentārā lapa	86

## Ievads

**Temata aktualitāte:** Pāru attiecības ietekmē dažādi faktori- gan to veidošanos, gan ilgtermiņa pastāvēšanu, tomēr būtiskākais, kas nosaka šo attiecību esamību ir abu partneru apmierinātība ar tām. Ir daudz dažādu pētījumu par attiecībām- par apmierinātību ar attiecībām vispārēji, sakarībā ar profesiju un pat saistībā ar dzimumu, kā arī daudziem citiem faktoriem. Šādi pētījumi veikti gan pagājušajā gadsimtā, gan šodien. Šķiet šī temata aktualitāte paliek nemainīga, jo tiešā veidā spēj ietekmēt ikviena dzīves kvalitāti, piemēram, Amerikas Psihologu Asociācijas (*APApsychNet*) zinātnisko rakstu datu bāzē 2015., 2016. un 2017.gadā tie vidēji ir 40 jauni pētījumi katru gadu.

Domājams nav jāuzsver, cik aktuāla ikdienas dzīvē ir tehnisko ierīču lietošana. Tam ir gan savi plusi, gan mīnusi. Gluži vai katrs otrais zinātniskais pētījums, kurš veltīts šai tematikai iesākas ar tādiem vārdiem kā tehnisko ierīču lietošanas sprādziens, straujais tehnoloģiju attīstības laikmets, ierīces ietekmē mūsu dzīves un attiecības, kā arī tam līdzīgi (piemēram, Brenner & Smith 2013; Smith, 2013; Zickuhr, 2013).

Bakalaura darba autore termina “tehnoference” lietošanu latviešu valodā ir saskaņojusi ar Latvijas Zinātņu akadēmijas Terminoloģijas komisiju.

Ir dažādi aktuāli pētījumi par ierīču izmantošanas saistību ar apmierinātību ar attiecībām (piemēram, Sidelinger, Avash, Godorhazy & Tibbles, 2008; Coyne, Stockdale, Busby, Iverson & Grant, 2011), taču ir tikai viens pētījums, kas analizē *tehnoferences* (tehnisku ierīču lietošanas radītie pārtraukumi pāra savstarpējā saskarsmē) sakarības ar apmierinātību ar pāra attiecībām sievietēm (Coyne & McDaniel, 2016) 2014.gadā (publicēts *APApsychNet* 2016.gadā), kas ļauj secināt, ka šādā rakursā temats nav pietiekoši pētīts. Tehnoferences sakarības ar apmierinātību ar attiecībām ir pastarpinātas - tehnoference ietekmē konfliktu biežumu, kas savukārt apmierinātību.

Turklāt vairākos pētījumos apstiprinās tendence, ka arī emocionālā intelekta rādītāji veido sakarības ar apmierinātību ar attiecībām. Vienlaikus šiem rādītājiem vērojama sakarība arī ar tehnisko ierīču lietošanu. Pētījumos pierādīts, ka zemākiem emocionālā intelekta rādītājiem ir vērojama sakarība ar pārmērīgu interneta, kā arī telefona lietošanu (piemēram, Engelberg & Sjöberg's, 2004), tātad aktuāls ir jautājums vai arī tehnoferences rādītājiem pastāv sakarība ar emocionālo intelektu, kam savukārt iepriekšējos pētījumos ir atklājusies sakarība ar apmierinātību ar attiecībām.

Bakalaura darba autorei pieejamos avotos nav atrodami pētījumi, kur tiktu pētītas sakarības tehnoferencei ar konfliktu biežumu attiecībās dēļ ierīču lietošanas, apmierinātību ar attiecībām un emocionālā intelekta rādītājiem, līdz ar to šāds temats ir **zinātniskā novitāte**.

*Turklāt līdzīga tipa pētījums- Tehnoferences, apmierinātības ar attiecībām sakarības ar konfliktu risināšanas stratēģiju izvēli (Technoference, couples relationship satisfaction correlation between conflict management strategies choice) ir aprobēts un prezentēts starptautiskā konferencē, kurā atzinīgi novērtēts: Sabiedrība. Integrācija. Izglītība (Dudkina un Maslinovska, 2017).*

**Pētījuma mērķis:** noskaidrot vai pastāv sakarības tehnoferencei un konfliktu biežumam pāru attiecībās, apmierinātībai ar attiecībām un emocionālā intelekta rādītājiem.

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Veikt teorētisku analīzi par tehnoferenci, apmierinātību ar attiecībām pāriem, konfliktu biežumu attiecībās, emocionālā intelekta rādītājiem un to savstarpējām sakarībām.
2. Veikt jaunāko pētījumu analīzi attiecībā par konkrēto tematu.
3. Analizēt un apkopot mūsdienu pētījumu rezultātus par tehnoferences sakarībām ar apmierinātību ar attiecībām un emocionālo intelektu, kā arī konfliktu biežumu.
4. Izveidot pētījuma empīrisko daļu, apkopot aptaujas rezultātus, veikt matemātiskos aprēķinus, interpretēt to rezultātus.
5. Noskaidrot, kura ierīce visbiežāk rada tehnoferenci.
6. Apkopojot teoriju un empīrisko daļu, izveidot atbilstošus secinājumus.

**Pētījuma jautājumi:**

1. Vai pastāv sakarības tehnoferencei un konfliktu biežumam attiecībās?
2. Vai konfliktu biežumam attiecībās pastāv sakarība ar apmierinātību ar attiecībām?
3. Kāda apmierinātībai attiecībās saistība ar tehnoferenci?
4. Vai pastāv sakarības emocionālā intelekta rādītājam ar tehnoferenci?
5. Vai pastāv sakarības emocionālā intelekta rādītājam ar pāru attiecībām un konfliktu biežumu tajās?
6. Kura tehnoloģiskā ierīce visbiežāk pārtrauc partneru saskarsmi?

**Pētījuma dizains:** kvantitatīvs, korelatīvs pētījums.

**Pētījuma dalībnieki:** 320 latviski runājoši respondenti, no kuriem 57,2 % sievietes un 42,8% vīrieši, vecumā no 19 līdz 72 gadiem (M = 39 gadi, SD = 10,97 gadi).

**Mērījumi:**

1. Demogrāfiskā aptauja. Tiks uzdoti vispārēji demogrāfiska rakstura jautājumi par respondentu un pāra attiecībām (dzimums, vecums, un tam līdzīgi).

2. Lai noskaidrotu, cik bieži tehniskās ierīces iejaucas pāra saskarsmē tiks izmantota Tehnisko ierīču iejaukšanās sadzīves situācijās skala (Technology Interference in Life

Examples Scale; TDIS; Coyne & McDaniel, 2016; latviešu valodā tulkojusi bakalaura darba autore Maslinovska, 2016).

3. Tehnisko ierīču izmantošanas biežuma noteikšanai tiks izmantots Tehniskās ierīces iejaukšanās skala (Technology Device Interference Scale, TILES; Coyne & McDaniel, 2016; tulkojusi latviešu valodā Maslinovska, 2016)

4. Konfliktu biežuma mērīšanai tiks izmantots Konflikts dēļ tehniskajām ierīcēm skala (Conflict over technology use; Modified RELATE battery; Coyne & McDaniel, 2016; tulkojusi latviešu valodā bakalaura darba autore Maslinovska, papildināts un modificēts ar pieciem jautājumiem, 2017).

5. Apmierinātības ar attiecībām mērīšanai tika izmantots Pāru apmierinātības indekss (Couple relationship satisfaction index; CSI; Funk & Rogge, 2007; tulkojusi latviešu valodā Krasta, 2016).

6. Emocionālā intelekta rādītāju noteikšanai tiks izmantota Emocionālā intelekta aptauja (The Self-Report Emotional Intelligence Test; SREIT; Schutte, et al., 1998, adaptācija latviešu valodā Reņģe un Nižņika, 2012).

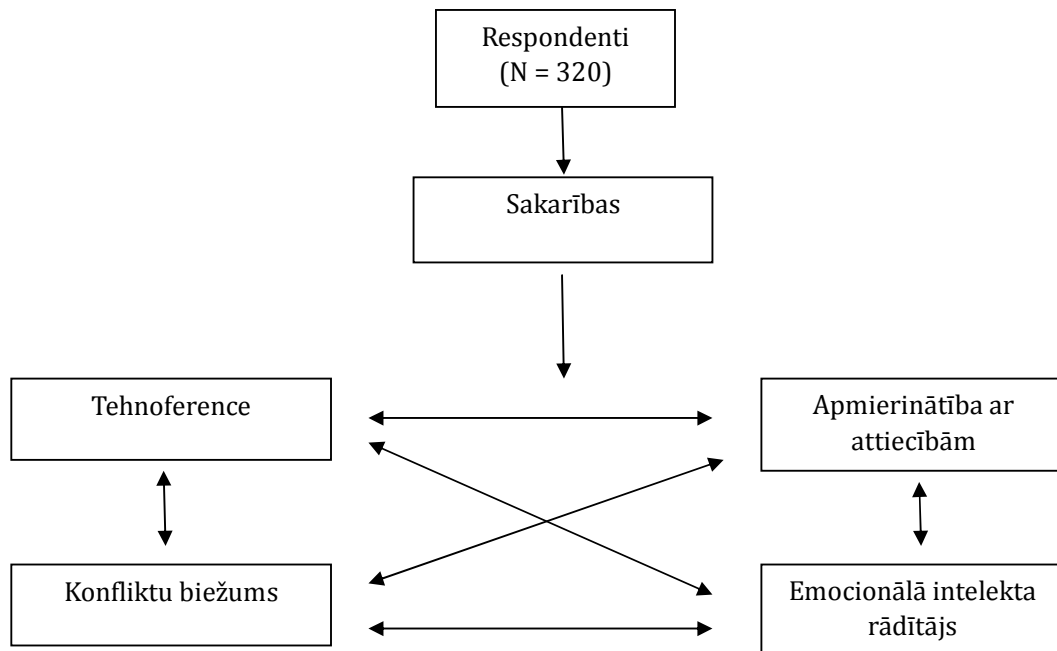
**Procedūra:** dati izsūtīti un ievākti elektroniskā veidā, pētījuma dalībnieki atlasīti pēc kritērija vai respondentam ir pāra attiecības, aptaujas aizpildīšana bez laika ierobežojuma, individuāli.

**Datu apstrāde un analīze:** datu apstrādei tiks izmantota datu apstrādes programma SPSS 17.0 versija, tiks izmantotas statistiskās metodes- aprakstošā statistika un Spīrmena rangu korelāciju koeficienta metode.

**Pētījuma metodoloģiskā bāze:** Apmierinātības ar partnerattiecībām aprakstīšanai tika izmantotas vairāku pētījumu atziņas (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000; Erol & Orth, 2013; Coyne, Busby, Iverson, & Grant, 2011, et al.). Aprakstot ģimenes jēdzienu un tā būtību, par pamatu ņemtas psiholoģijas teorētiku (Karpovas, 2006, Kovaļova, 1990) atziņas. Tehnoferences būtības un konfliktu, dēļ tehnisko ierīču lietošanas aprakstam galvenokārt tiks izmantoti Koinas un Makdaniela (Coyne & McDaniel, 2016) secinājumi. Arī emocionālā intelekta jēdziena izpētei tiks apkopotas vairāku autoru un vairāku pētījumu rezultātu atziņas (MacCann, Mathews, Zeidner, & Roberts, 2004; Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios, 2001).

**Bakalaura darba struktūra:** Bakalaura darba apjoms ir 54 lappuses. Darbu veido anotācijas latviešu un angļu valodās, satura rādītājs, ievads, 1. teorētiskā daļa ar 6. apakšnodaļām un kopsavilkumu, empīriskā 2. daļa ar 4. apakšnodaļām, kā arī rezultāti, iztirzājums, secinājumi un nobeigums, pateicības, izmantotās literatūras un avotu saraksts ar 113 avotiem. 3 avoti ir latviešu valodā, 109 angļu valodā, bet 1 krievu valodā. Darbā ietverti 11 attēli, 2 tabulas. Bakalaura darbam ir 4 pielikumi.

**Pētījuma shēma (sk. 1.attēlu):**



*1.attēls* **Pētījuma shēma**

## 1. Teorētiskā daļa

### 1.1. Tehnoferences jēdziens un būtība

Šajā apakšnodaļā autore iesākumā izpētīs tehnoferences jēdzienu un tā nozīmi. Sekojoši tiks apskatītas galvenās atziņas pētījumos par tehnoferenci un tehnisko ierīču lietošanu, to saistību attiecībām un saskarsmi vispārēji.

Pēdējos gados ir bijis burtiski sprādziens tehnisko ierīču izmantošanā ikdienas ģimenes dzīvē. Gandrīz visiem pieaugušajiem ASV ir piekļuve internetam, 65% un vairāk tam ir piekļuve arī mājās (Smith, 2010). Aptuveni 91% no Amerikas pieaugušajiem ir personīgs mobilais tālrunis (81% vecumā no 25-34 gadiem, kam pieder viedtālrunis), 61% ir klēpjadators, 50% ASV pieaugušajiem ir planšete un 72% no pieaugušajiem tiešsaitē ir sociālās vietnes profils (Brenner & Smith 2013; Smith, 2013; Zickuhr, 2013). Ar tik daudz ierīcēm ģimenes dzīvē un ap to, tikai loģiski secināms, ka būs pārtraukumi savstarpējā saskarsmē, kas rodas dēļ šīm ierīcēm. *Šie pārtraukumi nodēvēti par tehnoferenci (angļu valodā - technoference), ko definē kā ikdienas tehnoloģijas izmantošanas ieplūšanu pāra saskarsmes laikā vai saskarsmes pārtraukšanu.* Tehnocerence var notikt jebkura veida starppersonu attiecībās un var svārstīties no pārtraukumiem sarunās “aci pret aci”, līdz pat tam, kad notiek gluži vai ielaušanās indivīda personīgajā telpā, kad partneris kopīgi pavadītajā laikā pārbauda ierīci, jo konkrētajā brīdī nav sapratis mirkļa nozīmību (Coyne & McDaniel, 2016).

Secināms, ka tehnoferences radīšana ne vienmēr ir apzināta, partneris var būt tā pārņemts ar ierīci, ka pat neapzinās, ka pārtrauc saskarsmi. Otrs partneris pārtraukumu pamana un krasi izjūt. Tehniskā ierīce var iejaukties saskarsmes laikā, to traucējot, gan to pilnībā pārtraucot.

Terminu technoference radījusi Sāra Koina (Sarah Coyne) 2014.gadā, izstrādājot pētījumu sadarbībā ar Brendonu Makdanielu (Brandon McDaniel) par tehnoferences saistību ar sieviešu labizjūtu, depresijas simptomiem, apmierinātību ar attiecībām un pāru attiecībām. Pētījums atklāja, ka šādas sakarības pastāv. Un diemžēl, jo lielāks tehnoferences līmenis, jo lielāka neapmierinātība ar attiecībām, augstāks depresijas risks un zemāks personiskās labizjūtas līmenis (Coyne & McDaniel, 2016). Tā kā termins ir jaunieviests, tad ļoti maz pētīts, lai gan ņemot vērā tehnisko ierīču lietošanas apjomu un daudzus zinātniskos pētījumus, kas analizējuši ierīču lietošanas sekas dažādos aspektos, konkrēti šādā rakursā pētījumi nav veikti, kas vēl vairāk pamato aktualitāti un bakalaura darba pētījuma nozīmību.

Tehnoference pēcāk pētīta kā nevēlamas bērna uzvedības iemesls. Jau minētā autora jaunais pētījums (McDaniel & Radesky, 2017) atklāj, ka vecāku tehnoferences līmenim ir vērā ņemama sakarība arī ar bērna uzvedību, konstatēts, ka augstāks tehnoferences līmenis

pozitīvi saistās ar negatīvu bērna uzvedību un tās izpausmēm.

Pētnieki ir sākuši izvērtēt, kā tehniskās ierīces var palīdzēt partneriem un laulātajiem satuvināties vienam ar otru. Liela daļa mijiedarbības starp partneriem notiek izmantojot datoru, mobilos telefonus, e-pastus, tērzēšanas, īsziņu sūtīšanas, un bieži šādām darbībām ir pozitīvs raksturs. Nesen pētījumā konstatēts, ka lielākā daļa ģimenes locekļi domā, ka tehnisko ierīču ietekmei ir bijis pozitīvs raksturs uz viņu ģimenes dzīvi, un tikai 18% dalībnieku, ka tas padara ģimenes dzīvi sliktāku (Barna Group, 2011). Tehniskās ierīces var ļaut pāriem kontaktēties visu dienu (Pettigrew, 2009) un panākt, lai viens otru mierinātu, ja partneris piedzīvo stresu (Dietmar, 2005). Bez tam daži pētījumi liecina, ka tehnoloģiski pastarpināta uzmanība var palielināt saistības, apmierinātību (Sidelinger, Avash, Godorhazy, & Tibbles, 2008), un komunikāciju (Coyne, Stockdale, Busby, Iverson, & Grant, 2011). Respektīvi, tehnoloģiju izmantošanā attiecībās pastāv arī ne mazums pozitīvie aspekti.

Daudzi baidās, ka sociālo tīklu lietošana nošķir cilvēkus no jēgpilnas klātbūtnes attiecībām un komunikācijas. Tomēr pētījumi liecina, ka sociālo tīklu izmantošana var tieši veicināt klātienē tikšanos. Konkrētā pētījumā studenti veikuši tiešsaistes aptauju, kurā jānorāda tīkla Facebook lietošanas mērķi, laiks, kas pavadīts tiešajā komunikācijā, personības iezīmes un piesaistes stili. Rezultāti liecina, ka sociālā tīkla lietošana bija saistīta ar klātienē tikšanos (piemēram, to norunāt) un attiecības saistītas ar ekstraversiju. Sevišķi sociālā tīkla un klātbūtnē tikšanās sakarība vērojama cilvēkiem ar zemāku ekstraversijas līmeni (introvertiem). Ekstravertiem cilvēkiem sakarība ar tikšanos reālajā dzīvē un sociālajā tīklā bija daudz mazāka. Sakarība starp virtuālo un reālo tikšanos cilvēkiem ar zemu un vidēji lielu ekstraversijas līmeni ir nozīmīga un pozitīva. Un tā kā pieaug indivīda ekstraversija, tad samazinās lietotnes izmantošana. Līdz ar to sociālo tīklu lietošana intravertiem cilvēkiem var veicināt komunikāciju un viņiem kļūst ērtāk veidot saskarsmi arī klātienē (Spradlin, Cuttler, Bunce & Carrier, 2017).

Protams, ka ir zinātniski pierādīta sociālo tīklu lietošanas sakarība arī ar narcismu, kas jāņem vērā, runājot par augstāk minēto, tomēr ne visos gadījumos, kad vērojama izteikta aizraušanās ar tehniskajām ierīcēm un dažādiem sociālajiem tīkliem tas vērtējams negatīvi un saistīts ar narcisma izpausmēm, lai gan lielā daļā gadījumu šāds uzskats būtu pat diezgan pamatots (McCain & Campbell, 2016).

Lai gan ir pētījumi, kas liecina, ka tehnisko ierīču lietošana attiecībās var būt pozitīva, daži pētījumi atklāj, ka to izmantošana var kļūt problemātiska romantiskās attiecībās, palielinot konfliktus un izraisot sliktu apmierinātību ar attiecībām (Ahlstrom, Lundberg, Zabriskie, Eggett, & Lindsay, 2012). Viens skaidrojums šiem negatīvajiem rezultātiem var būt, ka tehnoloģiju izmantošana kļūst uzbāzīga ikdienas dzīvē un indivīdi cīnās ar

mēģinājumiem neizmanto savu ierīci. Pētījumā pārbaudot pataloģisku tehnisko ierīču izmantošanas līmeni, atklāts, ka to izmantošana var būt uzmācīga un kļūt tik nozīmīga, ka indivīdiem sāk rasties problēmas ar draugiem un ģimenes locekļiem (Elphinston & Neller, 2011; Gentile, Coyne, & Bricolo, 2013). Tātad pati persona vairs nespēj nošķirt robežu, kad ierīci būtu pieļaujams izmantot un kad ne, kas var sagādāt ne mazums problēmu ģimenes dzīvē.

Ir dati, kas liecina, ka agresijas izrādīšana interneta vidē ļauj personai atslābināties, tādējādi smazina psiholoģisko un fizisko vardarbību partneru starpā. Tātad vērojams vēl kāds pozitīvs faktors ierīču izmantošanai. Agresija, kas izpausta kibervidē partneri atbrīvoja un netika uzkrāta, kas būtiski samazināja tās izpausmi sadzīvē pret intīmo partneri, kas bija pat pretēji gaidītajiem pētījuma rezultātiem (Schnurr, Mahatmya, & Basche, 2013).

Lai gan lielākajai daļai cilvēku nav pieredzes ar pataloģiska līmeņa tehnisko izmantošanu, pierādījumi liecina, ka daudzi cilvēki cīnās, lai kontrolētu to izmantošanu un iespējamo iesaisti reālās saskarsmes laikā, viņi jūt vilkmi pēc savas ierīces un jūt grūtības pretoties pārbaudīt savu ierīci (Jarvenpaa & Lang, 2005; Middleton & Cukier, 2006; Oulasvirta, Rattenbury, Ma & Raita 2012; Rainie & Keeter, 2006). Izjūta, ka ierīce valda pār ikdienu kļūs noteicoša un persona vairs nespēj ilgstoši iztikt bez tās pielietošanas.

Vēl viens neliels pētījums liecina, ka sievietes uzskatīja ka viņu partneri ir apjukuši ar savu viedtālrunu lietošanu un, ka šī dinamika negatīvi ietekmē viņu attiecības (Czechowsky 2008; Mazmanian, Orlikowski, & Yates, 2005).

Patiesi, pētījumi lēš, ka viena ceturtdaļa vai pat vairāk no Amerikas pieaugušajiem jutušies, ka viņiem ir jāatbild uz telefona zvanu, pat, ja to darot vajag pārtraukt maltīti vai tikšanos (Rainie & Keeter, 2006). Viens indivīds skaidroja sajūtu šādā veidā: "Jums tiešām nav nepieciešams pārbaudīt katru e-pastu ko saņemat, jums tiešām nav, bet jūs jūtaties it kā vajadzētu, ja telefons vibrē" (Middleton & Cukier, 2006). Šie pētījumi liecina, ka tehnoloģijas ierīces var būtiski traucēt savstarpējās attiecības. Pētījums paplašināts, pārbaudot sakarības starp pārtraukumiiem dēļ tehniskajām ierīcēm un tehnoloģiju lietošanu un konfliktiem attiecībās, pāru attiecībās, apmierinātību, un individuālajiem rezultātiem (Coyne & McDaniel, 2016). Tehnoference, kas ir pārtraukumi, partneru saskarsmē dēļ ierīču lietošanas viennozīmīgi saistās ar attiecību kvalitāti, apkopojot teorētiskās atziņas, kas gūtas no augstāk minētajiem pētījumiem, secināms, ka kvalitāte var gan augt, ja tiek ievērots ierīču lietošanas samērīgums, gan pazemināties- ja partnerim zūd robežas izjūta, kurā brīdī ierīces lietošana ir pieļaujama.

Viens piemērs no potenciāli uzmācīgā rakstura arvien klātesošām tehnoloģijām ir pētījumi par pārslēgšanos no darba vietas mājās pie ģimenes. Bieži vien šie pētījumi atklāj,

ka mobilo tālrunu izmantošana nojauc robežas starp darbu un mājām, kā rezultātā pieaugusi negatīva pāreja no darba līdz ģimenei, negatīvs noskaņojums un zemāka apmierinātība ar ģimenes dzīvi (Chesley 2005; Mazmanian, et al., 2005). Robežu izplūšana un to ietekme uz ģimenes dzīvi, iespējams, saistāma ar vadības cerībām, ka darbinieki atbild uz e-pastu ātri, un līdz ar to bieži pārbauda pastu (Mazmanian et al., 2005). Darba ņēmēji rada sajūtu, ka kontrolē ierīču izmantošanu, bet pētnieki iesaka, ka šī kontroles sajūta ir vairāk kā ilūzija un vairāk jācīnās ar vēlmi pārbaudīt ierīci (Middleton & Cukier, 2006).

Visi šie pētījumi liecina, ka daži tehnisko ierīču izmantošanas veidi ir uzmācīgi un traucē partneru mijiedarbību un saskarsmi ikdienas dzīvē. Respektīvi secināms, ka ja tehnoloģijas ierīces netiek lietotas par daudz, tās spēj atstāt pozitīvu ietekmi, taču ja ierīču lietošana kļūst neierobežota, tas rada konfliktus savstarpējās attiecībās, kas negatīvi ietekmē ģimenes dzīvi un attiecības kopumā.

*Kopsavilkums.* Tehnoference ir ikdienas tehnoloģiju izmantošanas ieplūšana pāra saskarsmes laikā vai saskarsmes pārtraukšana. Technoference var notikt jebkura veida starppersonu attiecībās, būtībā tie ir pārtraukumi pāra saskarsmē. Pētījumi atklāj, ka lielāks tehnoferences līmenis saistās ar zemāku apmierinātību ar attiecībām. Ne vienmēr jebkura tehnisko ierīču izmantošana pazemina apmierinātības līmeni ar attiecībām. Problēmas rodas dēļ nesamērīgas ierīču lietošanas, tam nepiemērotā laikā. Dažreiz tehnisko ierīču lietošana var veicināt partneru komunikāciju un to palielināt.

Sekojošā nodaļā autore izpētīs, konfliktu dēļ tehnisko ierīču lietošanas būtību, iespējamus cēloņus un konfliktu biežuma palielināšanos teorētiskos aspektus aktuālākajos pētījumos.

## **1.2. Konflikti dēļ tehnisko ierīču lietošanas**

Tā kā viens no bakalaura darba uzdevumiem ir izpētīt konfliktu biežuma sakarības ar tehnoferenci, apmierinātību ar attiecībām un emocionālā intelekta rādītājiem, šajā nodaļā autore izpētīs secinājumus par konfliktu biežumu, dēļ tehnisko ierīču lietošanas, citos pētījumos.

Tehnisko ierīču lietošana var radīt problēmas attiecībās, dažos veidos tās var kļūt traucējošas un ietekmēt partneru tuvību, kā arī pat pārtraukt saskarsmi ar citiem ikdienā, tādējādi negatīvi ietekmējot arī romantiskās attiecības. Šāda ierīču izmantošana var ietekmēt laiku, ko ģimene pavada kopā, kvalitāti. Bez tam tehnisko ierīču izmantošana var ietekmēt ģimenes aktivitātes- viens partneris runā un plāno dienu, kamēr otrs joprojām pārbauda savu e-pastu. Tam cik lielā mērā, kura tehnoloģija- telefoni, TV, datori un planšetes- traucē

romantisko partneru saskarsmi, iepriekš pētījumos pievērsta maza uzmanība. Nozīmīgākais, ka ir pētīts vai technoference nosaka konfliktu biežumu attiecībās par tehnoloģiju izmantošanu un vai konflikti rada negatīvas sekas. Citi pētījumi atklāj, ka augsto tehnoloģiju izmantošana pati par sevi ne vienmēr rada problemātiskas sekas romantiskām attiecībām. Piemēram, konstatēts, ka pavadītais laiks videospēlēs nav tieši saistīts ar negatīviem rezultātiem romantiskās attiecībās. Tā vietā attiecību problēmas izraisa konfliktu biežums par videospēlēm. Piemēram, apmierinātību ar pāru attiecībām var ietekmēt, ja viens partneris stundām spēlē videospēles katru dienu, līdz brīdim, kad spēle izraisa konfliktu un tiek uzskatīta par problemātisku (Coyne, et al., 2012). Uz šādu faktu tiek balstīts pētījums un pārbaudīts vai technoference palielina konfliktu biežumu attiecībās, vai šis konflikts ir atbildīgs par jebkuru asociāciju starp technoferenci un negatīviem rezultātiem attiecībās (Coyne & McDaniel, 2016).

Viens no partneriem var izmantot tehniskās atkarīgā līmenī vai tikai reizēm, bet otrs partneris uzskata, ka tas ir nepiemēroti, ja rodas pārtraukumi viņu saskarsmes laikā. Tādējādi var pieaugt konfliktu biežums un tas var negatīvi ietekmēt indivīda attiecības ar partneri (Coyne, et al., 2012).

Bez tam pētījumi par vispārējiem pārtraukumiem sarunās ir arī informatīvi šajā pētījumā. Pārtraukumi sarunās ir saistīti ar konstatēto problēmu mijiedarbību, tostarp konfliktu (Bangerter, Chevalley, & Derouwaux, 2010; Farley, Ashcraft, Stasson, & Nusbaum, 2010; Hawkins, 1988). Garākus pārtraukumus partneri uztver problemātiskāk, kā īsus (Hodgetts & Jones, 2006).

Turklāt pārtraukumi sarunās, kas “apdraud seju”, kur tikai viens partneris nodarbojas ar pārtraukšanu un otrs ar gaidīšanu ir izteikti problemātiski (Brown & Levinson, 1987). Tāpēc technoference var būt gan īsie, gan garie pārtraukumi pāra mijiedarbībā un rada sava veida multifunkcionalitāti, jo liek reizē veltīt uzmanību tehniskajai ierīcei un partnerim. Tikpat labi technoference var būt bīstama, ja tikai viens indivīds galvenokārt ir sasaistīts ar ierīci savstarpējās saskarsmes laikā, padarot tehnoloģijas pārtraukumu īpaši ietekmīgu (Coyne & McDaniel, 2016).

*Kopsavilkums.* Konstatēts, ka dēļ pārtraukumiem saskarsmē, kas rodas lietojot tehniskās ierīces, pieaug attiecību konfliktu iespējamība. Attiecību konflikti var rasties, jo cilvēki jūt, ka viņu attiecības ir apdraudētas, tāpēc viņi ir neapmierināti ar pārtraukumiem saskarsmē, kas noved pie intimitātes trūkuma.

Nākamajā apakšnodaļā autore izpētīs apmierinātības ar pāru attiecībām fenomenu, lai pēc tā varētu izpētīt, kā tas saistās ar technoferenci.

### 1.3. Apmierinātība ar pāru attiecībām un tās noteicošie faktori

Pilnīgi bakalaura darbā aktuālo pētījumu izpratnei, šajā apakšnodaļā autore izpētīs pāru attiecību jēdziena nozīmi un izcelšanās vēsturi, pēc kā analizēs apmierinātības ar attiecībām jēdziena nozīmi, apkopojot dažādu pētījumu teorētiskās atziņas. Kā arī tiks izpētīts, kādi iemesli vairo vai samazina apmierinātību ar tām, kuri ir būtiskākie faktori un ar ko tā saistīta.

Tuvas pāru attiecības būtībā ir ģimene. Ģimenes veidošanas pamatā ir pāru attiecības- to cik tuvas un kādā kvalitātē tās ir, nosaka ģimenes būtību un apmierinātību ar to, un spēj pat noteikt arī to, cik ilgtspējīga un kvalitatīva ir šī kopdzīve. Lai veiktu pētījumu par apmierinātību ar attiecībām, autorei jānoskaidro šī jēdziena būtība, kas savukārt nozīmē to, ka jāizpēta, kas ir pāru attiecības un ģimene.

Jau vēsturiski visi cilvēki ir saistīti ar ģimeni- nākt šajā pasaulē, izaugt, attīstīties, realizēties, atdot vai dalīties savā pieredzē un aiziet no šīs pasaules- bez ģimenes tas viss un vēl nenosauktais nemaz nav iespējams. No ģimenes izcelšanās vēstures- sākotnējā cilvēces attīstības stadija ar nekārtīgiem, mainīgiem un gadījuma sakariem. Pirmatnējā kopienā bija grupu ģimenes, arī asinsradnieku ģimenes, kuru ietvaros pakāpeniski sašaurinājās to cilvēku loks, starp kuriem drīkstēja pastāvēt laulāto attiecības. Pūnālā ģimene- savstarpēja vīru un sievu kopība noteiktā ģimenes lokā, kurā tomēr neietilpa sievu brāļi un vīru māsas (mežonības laikā). Monogāmā ģimene rodas pārejas posmā uz šķiru sabiedrību, lai mantojuma veidā saglabātu īpašumu, izceļas ar stabilākām laulātajām attiecībām (Karpova, 2000).

Mūsdienu ģimene izveidojusies 19.gadsimtā, kad līdzās materiālajām interesēm aizvien lielāku lomu ieņem: brīva izvēle, personīgas simpātijas, emocionālā pieķeršanās un mīlestība. Ir izdalāmi dažādi ģimeņu tipi: kopība, korporatīvās sadarbības ģimene, kurā ģimenes locekļus apvieno viena galvenā vai vairākas nozīmīgas sadarbības, aktivitātes; paplašinātā ģimene- maz saistīta vai bez saistības saimnieciskajā darbībā, bet teritoriāli cieši saistīti dzīvo vecāki un bērni, dzīvesbiedru ģimene- ģimene, kurā nav vai kamēr tajā nav bērnu, nukleārā ģimene- sastāv tikai no vecākiem un bērniem, eksperimentālā ģimene- piemēram, vakara ģimene, kaut arī tai varētu būt daudzas dažādas formas. Šajā gadījumā tiek meklēti jauni ģimenes sakārtojumi atbilstoši izmainītajai sociāli ekonomiskajai situācijai. Ģimenes veidošanas motīvi ir subjektīvi rosinātāji iemesli un apstākļi. Apkopojot daudzus pētījumus, motīvus var iedalīt šādās grupās:

- 1)emocionāli estētiskajos, jutekliskajos (mīlestība un ar to saistītās jūtas),
- 2)personību stabilizējošos (vēlēšanās dzīvot kopā ar savu uzticamo draugu, izveidot savu ģimenes pavardu),

3)prokreatīvos (tieksme radīt un audzināt bērnus, nodrošināt viņiem attīstību veicinošus apstākļus),

4)savtīgos (vēlēšanās uzlabot savus materiālos apstākļus, celt sociālo statusu , likumīgi noformēt pastāvošās intīmās attiecības saskaņā ar dzimtas mikrovides gaidām, kļūt neatkarīgiem no vecākiem).

Šos motīvus var uzskatīt par pozitīviem un funkcionāliem, partneru kopdzīvi nodrošinošiem, jo tie sekmē laulības noturību (Karpova, 2000).

Apmierinātība ar attiecībām norāda cik persona ir laimīga konkrētajās attiecībās (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998) būtībā apmierinātības funkcija ir kā globāls attiecību "sajūtu termometrs". Apmierinātība ar attiecībām literatūrā (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000; Hendrick, et al., 1988) un vispārēji ir kā konstruktors, ar ko var izpētīt saikni starp attiecību kvalitāti un mērķu progresu. Turklāt, lai gan pētījumos nav tieši testēta, piemēram, apmierinātības ar attiecībām ietekme uz personas pašregulācijas (self-regulation) procesiem, redzams, ka pastāv nopietna iespēja, ka attiecību kvalitātei ir milzīga ietekme uz mērķa sasniegšanas rezultātu. Viennozīmīgi ģimenes kvalitāte ir saistīta ar personu garīgo un fizisko veselību (Glenn & Weaver, 1981) un ar darbu izpildi (Greenhaus & Beutell, 1985).

Tāpat kā lielākajai daļai psiholoģijas terminu, apmierinātībai ar pāru attiecībām definēta noteikta nozīme vai tā saucamais "uzskats" (daži cilvēki caurmērā ir vairāk apmierināti ar attiecībām, nekā pārējie), vienlaikus termina izpratnē kā galvenā sastāvdaļa jāmin apmierinātības ar attiecībām svārstīgums, atkarībā no tā kāda tā ir patreizējā brīdī (Bradbury et al., 2000). Respektīvi, tas, ka šobrīd konkrētās attiecībās apmierinātības līmenis ir ļoti augsts, nenozīmē, ka tāds tas būs ilgsoši, dažādu faktoru saistībā, līmenis var svārstīties, kā arī pazemināties līdz pat tādai robežai, pēc kuras attiecības draud izjukt.

Apmierinātības ar pāru attiecībām jēdziens ir pētīts ļoti daudzos pētījumos (Bradbury et al., 2000). Saskaņā ar pētnieku viedokli lielā zinātnieku interese par apmierinātību ar pāru attiecībām ir tādēļ, ka no tās ir ļoti atkarīga personīgā un ģimenes labizjūta. Pētījumi apliecina, ka būšana precētam vai tuvās attiecībās ir saistīta ar augstāka līmeņa personas labizjūtu (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999), turklāt apmierinātība ar pāru attiecībām ir būtiskākais faktors, kas ietekmē šo attiecību turpināšanos (Hendrick, Hendrick, & Adler, 1988). Tomēr daži no aspektiem vēl aizvien tiek ļoti pretrunīgi vērtēti. Piemēram, daži pētnieki apmierinātību ar pāru attiecībām definē kā galveno novērtējumu laulībai vai tuvām attiecībām (Fincham & Bradbury, 1987), bet citi norāda, ka tas ir daudzdimensionāli, ieskaitot pozitīvos un negatīvos attiecību aspektus (Hendrick, et al., 1988; Spanier, 1996). Pētnieki apspriežot galveno termina definīciju, norāda, ka tā novērš pārklāšanos ar apmierinātību ar attiecībām un korelē ar, piemēram, ķildu biežumu (Fincham & Bradbury, 1987). Turpretī

opponenti apgalvo, ka novērtējumam ir gan pozitīvi, gan negatīvi aspekti un to nepieciešams pētīt vispusēji (Fincham & Linfield, 1997). Jaunākajos pētījumos tiek iekļauts viedoklis, kas atbilst abām minētajām definīcijām. Tā kā pētījumos tiek iekļauti pozitīvie un negatīvie attiecību aspekti, tā arī galvenokārt vispārējā apmierinātība ar pāru attiecībām.

Attiecību kvalitāte ir bijis galvenais konstrukts romantisko attiecību pētījumos (Fincham, Rogge, & Beach, 2010), iespējams, tādēļ, ka no tās ir atkarīga to pastāvēšana (Jacobson, 1985). Rezultātā pētnieki mēģinājuši izprast ne tikai faktorus, kas pāri satur kopā, bet arī tādus iemeslus, kas attiecības bojā un ir par pamatu to izbeigšanai (Crasta, Fincham, Rogge & Maniaci, 2017). Neskatoties uz centralizēto attiecību pētīšanu, attiecību kvalitātes konstrukts ir līdz galam neatklāts, ņemot vērā tā konceptuālo trūkumu, ko apliecina dažādie termini kas tiek lietoti, lai to raksturotu- apmierinātība, pielāgošanās, veiksmē, prieks, biedriskums, tuvība, kā arī citi sinonīmi (Fincham, Rogge, & Beach, 2010). Jēdzieni attiecību kvalitāte un apmierinātība ar attiecībām var tikt lietoti, kā sinonīmi, jo būtībā nozīmē vienu un to pašu (Crasta, et al., 2017).

Pastāv uzskati, ka apmierinātību ar attiecībām var paaugstināt dažādosursos un apmācībās. Savukārt pētījumi atklāj, ka ja attiecību līmenis ir apmierinošs- vidējs vai augsts apmācība par attiecībām apmierinātības līmeni neietekmē, turpretī, ja attiecībās apmierinātības līmenis ir zems, tad šāda tipa apmācības to var paaugstināt (Halford, Rahimullah, Wilson, Occhipinti, Busby & Larson, 2017). Secināms, ka apmierinātības līmeni ar apzinātu darbību palīdzību iespējams mainīt. Ja personas izvēlas to paaugstināt un izglītoties attiecību jomā, tās iespējams būtiski uzlabot, gadījumā, ja apmierinātība ir zema.

Pētījumi par attiecību kopšanu, apmierinātību parasti koncentrējas uz to problēmām attiecību jaunākajām pusēm, negatīvajām pieredzēm, konfliktiem vai ar to saistītajiem stresiem, kas grauj laulību laika gaitā. Aizvien vairāk jaunie pētījumi un literatūra veltīta faktoriem, kas veicina attiecību labklājību, kā attīstot attiecības var gūt labumu un piedzīvot vairāk pozitīvos brīžus. Ir pierādīts, ka dalot ar partneri ikdienas pozitīvos momentus, pieredzi, attiecības ievērojami uzlabojas (Walsh, Neff, & Gleason, 2017).

Tā kā pētījumos apstiprinās, ka apmierinātību ar attiecībām ietekmē arī dažādi individuāli personiskie faktori, tad viennozīmīgi secināms, ka liela loma šeit ir arī pašregulējošiem procesiem. Tas cik pozitīvi partneris var uztvert pats sevi un dzīvi ietekmē, to kā tiek uztvertas attiecības. Jau iepriekš minēts, ka apmierinātības līmenis attiecībās ir svārstīgs. Zinātniski pierādīts (Maranges & McNulty, 2017), ka apmierinātības līmeni ar attiecībām var ietekmēt pat miegs. Miega laikā atjaunojas personiskie resursi, līdz ar to kvalitatīvam miegam ir būtiska nozīme personas pašregulācijas procesos, ja persona tos labi pārvalda un ir apmierināta ar sevi, tā ir apmierināta arī ar attiecībām.

Ir dažādi faktori, kas var ietekmēt apmierinātību ar attiecībām:

1) Sociālā salīdzināšana- sociālās teorijas liecina, ka cilvēki savas attiecības, dzīvi salīdzina ar citiem. Apmierinātiem un neapmierinātiem cilvēkiem sociālās salīdzināšanas process norit atšķirīgi. Zinātnieki atklājuši, ka uz neapmierinātu personu pašvērtību atstāj iespaidu partnera rezultāti, kas izpildījuši anagrammas atšifrēšanas uzdevumu, labāk vai sliktāk nekā viņi. Turpretī uz apmierinātiem cilvēkiem šāds iespaids nav ticis atstāts, kas emocionāli radīja daudz lielāku pozitīvo noskaņu un lielāku pašpārliecību, lai gan nepaaugstināja pašvērtējumu. Ticamākais, ka partnera labākie rezultāti šajā gadījumā kalpoja kā stimuls un palielināja perspektīvu, tas arī cilvēkus padarīja apmierinātākus,

2) Adaptācija- cilvēks pierod pie konkrētiem stimuliem. Cilvēks pierod pie noteikta līmeņa apmierinājuma, un ar laiku, tas, kas likās apmierinošs, sāk likties normāls. Cilvēki, kuri invaliditāti ieguvuši nesen ir neapmierinātāki, nekā tie, kuriem tā ir bijusi no bērnības vai piedzimstot. Tas skaidrojams ar adaptācijas perioda ilgumu. Saistībā ar adaptācijas teoriju, jāņem vērā vēl viens sarežģīts apstāklis, vairums cilvēku, tajā skaitā invalīdi, demonstrē apmierinātību virs vidējā līmeņa, kas nozīmē, ka to ietekmē arī citi faktori. Interesanti, ka cilvēki spēj adaptēties arī negatīvajiem faktoriem. Taču daudzi cilvēki cieš no depresijas, tas turpinās gadiem ilgi: nekāda veida adaptēšanās netiek novērota. Objektīvie notikumi, kuri izraisa apmierinātību vai neapmierinātību- seksuālās attiecības, barības uzņemšana, sociālās saiknes- turpina cilvēku ietekmēt, bet ievērojamu adaptācijas pazīmju nav. Secināms, ka pastāv gadījumi, kad negatīvi dzīves notikumi maina adaptācijas spējas. Tomēr tas nemaina faktu, ka ir izdevīgi gūt apmierinātības sajūtu no pamatfaktoriem,

3) Emocionālais stāvoklis- cilvēkiem labā noskaņojumā apmierinātība ar lietām un procesiem ir augstāka, nekā sliktā. Emocijas korelē ar apmierinātības sajūtu. Piemēram, ja spīd saule, apmierinātības līmenis tiek vērtēts augstāk, nekā tad ja līst lietus. Kāpēc gan attiecīgais emocionālais stāvoklis ietekmē cilvēka kopējo vispārējo apmierinātības līmeni? Visdrīzāk, ka emocionālais stāvoklis cilvēkiem ir kā labklājības stāvokļa rādītājs.

4) Kognitīvie faktori- ir cilvēku tips, kuri vienmēr ir smaidīgi un laimīgi, viņi vienmēr ir arī apmierinātāki. Tomēr, kā to panākt? Atbildes gan nav. Pašas domas par pozitīviem notikumiem spēj veicināt to attīstību, tomēr sasniegšanas efekts atkarīgs no tā, kad notiks patīkamais pārdzīvojums. Pētījumos apstiprināts, ka, kad testējamajiem cilvēkiem liek domāt par patīkamiem notikumiem, viņu labklājības sajūta ievērojami paaugstinājās, līdz ar to viņi jūtas apmierinātāki. Pretējs efekts ir negatīvām atmiņām un negatīvajām emocijām, ko tās izraisa. Ja cilvēka domāšanas process nodarbojas tikai ar drūmām domām, viņš nespēj justies apmierināts. Ar pozitīvām domām iespējams iedvesmoties un pat ķermenis fiziski jūtas labāk. Līdzīga ietekme ir arī humoram,

5) Pozitīvās ilūzijas- pozitīvs skatījums motivē atrast pozitīvu attiecību novērtējumu. Saskaņā ar Teilora un Brauna teoriju, vairums cilvēkiem attiecībā uz sevi ir pozitīvas ilūzijas, viņiem ir paaugstināta pašcieņa, maldīgi liela izjūta par to, ka viņi kontrolē savas dzīves, kā arī nereālistisks optimisms. Protams, ka tas kopumā paaugstina apmierinātības līmeni. Kad cilvēki plāno vai pieņem kādus lēmumus viņi nostājas uz realitātes ceļa, tomēr izpildot uzdevumus pieturas pie pozitīvās domāšanas. Ar to apstiprinās ideja, ka pozitīvi noskaņotas domas labvēlīgi ietekmē motivāciju, lai gan papildus jāuzsver, ka jāņem vērā situācija tāda, kāda tā ir patiesībā (Аргайл, 2003).

Sociologi izdala vienpadsmit ģimenes laimes un labklājības veidotāju komponentus: laulāto savstarpēja saprašanās, atsevišķs dzīvoklis, materiālā labklājība, bērni, pārliecība par laulības stabilitāti, brīvā laika interesanta pavadīšana ģimenē, interesants darbs, atbilstoša izglītība, labs stāvoklis darbā, labi draugi, laulāto patstāvība. Starp šiem komponentiem ir tādi, kas nepieciešami ikvienai ģimenei. Galvenie ģimenes labklājības priekšnoteikumi ir laulāto savstarpēja saprašanās, atsevišķs dzīvoklis, materiālā labklājība, bērni un interesants darbs abiem laulātajiem. Jāpiebilst gan, ka šo vērtību secība vīriešiem un sievietēm ir nedaudz atšķirīga. Praktiskie vīrieši pirmajā un otrajā vietā izvirza atsevišķu dzīvokli un materiālo labklājību, tad — saprašanos starp laulātajiem, bērnus un interesantu darbu. Savukārt sievietes par primāro nešaubīgi uzskata saprašanos, bērnus, tikai pēc tam nosauc dzīvokli, materiālo labklājību un interesantu darbu (Kovaļovs, 1987).

Mainīgais apmierinātības līmenis ar tuvām attiecībām bieži saistīts ar skaidri formulētiem un motivētiem spriedumiem. Piemēram, saskaroties ar partnera negatīvām īpašībām vai uzvedības izpausmēm, cilvēki izmanto attaisnojumus šādai uzvedībai, lai aizsargātu attiecības, un sabiedrībai tās spētu rādīt tikai pozitīvā gaismā. Tā pat saskaroties ar uzvedību, ko nav iespējams ignorēt, cilvēki iespēju robežās, veido pozitīvākus spriedumus, kas neietekmē apmierinātību ar attiecībām, vai ietekmē pēc iespējas mazāk un nerada distresu vai ciešanas (McNulty & Karney, 2001).

*Kopsavilkums.* Tuvas pāra attiecības ir ģimene. Pirmatnējā kopienā no grupu ģimenēm pakāpeniski samazinājās cilvēku loks, starp kuriem varēja rasties laulāto attiecības. Mūsdienu ģimene radusies 19.gadsimtā, kad līdzās materiālajai sfērai aizvien lielāku lomu sāka ieņemt personiski individuālie faktori. Apmierinātība ar attiecībām norāda cik persona ir laimīga konkrētajās attiecībās, turklāt apmierinātība ar attiecībām ir svārstīga. Tā kā pētījumos apstiprinās, ka apmierinātību ar attiecībām ietekmē arī dažādi individuāli personiskie faktori, tad viennozīmīgi secināms, ka liela loma šeit ir arī pašregulējošiem procesiem. Tas cik pozitīvi partneris var uztvert pats sevi un dzīvi ietekmē, to kā tiek uztvertas attiecības. Ir dažādi faktori, kas var ietekmēt apmierinātību ar attiecībām: 1. Sociālā salīdzināšana,

2.Adaptācija, 3.Emocionālais stāvoklis, 4.Kognitīvie faktori, 5.Pozitīvās ilūzijas. Sociologi izdala vienpadsmit ģimenes laimes un labklājības veidotāju komponentus.

Sekojošā apakšnodaļā bakalaura darba autore analizēs galvenās teorētiskās atziņas par tehnoferenci un konfliktiem, apmierinātību ar pāru attiecībām, kāda saikne veidojas starp šiem fenomeniem un ko tas var nozīmēt pāra attiecībās.

#### **1.4. Tehnoference, konfliktu biežums un apmierinātība ar pāru attiecībām**

Šajā apakšnodaļā tiks izpētīts kāda saistība citos pētījumos konstatēta tehnisko ierīču lietošanai ar konfliktiem un kā tas rada saistību ar apmierinātību ar pāru attiecībām. Iesākumā tiks teorētiski tiks analizēti pētījumi, par to kāda saistība tehnisko ierīču lietošanai ar konfliktu, kas saistīti ar tehnisko ierīču lietošanu, biežuma palielināšanos, lai pēcāk apskatītu kā aktuālajos pētījumos atklājas sakarība konfliktu biežumam attiecībās ar apmierinātības ar attiecībām līmeni.

Konstatēts, ka dēļ pārtraukumiem saskarsmē, kas rodas lietojot tehnoloģiskās ierīces, pieaug attiecību konfliktu iespējamība. Attiecību konflikti var rasties, jo cilvēki jūt, ka viņu attiecības ir apdraudētas, tāpēc viņi ir neapmierināti ar pārtraukumiem saskarsmē, kas noved pie intimitātes trūkuma (Turkle, 2012). Iepriekš pierādīts, ka konflikts par tehnoloģiju lietošanu ir svarīgs mehānisms, kas rodas rezultātā, ja attiecībās tiek izmantotas tehnoloģijas (Clayton, Nagurney, & Smith, 2013). Šādi pazeminās attiecību apmierinātība, jo partneri izjūt distresu un rodas agresīvas reakcijas izraisītajā konfliktā (Koerner & Jacobson, 1994), var rasties negativitātes cikli starp partneriem, kas iespējams, atsaucas uz to, kā viņi reaģē uz katru partnera negatīvo ietekmi un radīto kairinājumu (Fincham, 2003). Konfliktu var radīt arī negatīvas atziņas, īpaši, ja partneris nejūtas saprasts un novērtēts (Verhofstadt, Buysse, Ickes, De Clercq, & Peene, 2005). Tātad, konstatēts, ka konflikts var izraisīt daudz negatīvu viedokļu par romantisko partneri un attiecībām vispār. Tad zema attiecību kvalitāte ietekmē indivīdu negatīvi, tas vainagojas ar garīgās veselības problēmām- piemēram depresiju un zemu apmierinātību ar dzīvi (Beach, Katz, Kim, & Brody, 2003; Davila, Karney, Hall, & Bradbury, 2003; Hawkins & Booth, 2005; Horowitz, McLaughlin, & White, 1998; Proulx, Helms, & Buehler, 2007; Whisman, 2001). Līdz ar to, ne vienmēr ir pietiekami vienkārši izpētīt, cik bieži tiek izmantotas tehnoloģijas, jo ir apstiprinājies, ka tehnisko izmantošana ne vienmēr var prognozēt attiecību kvalitāti. Drīzāk tas, ja cilvēki tehnisko ierīču lietošanu attiecībās paši uztver, kā problemātisku un tad rodas konflikti par to lietošanu (Coyne, et al., 2002). Ņemot vērā darbā analizēto, ikdienas ierīču radītie pārtraukumi pāra mijiedarbībā pāraug konfliktā par tehnisko ierīču lietošanu, kas vēlāk pāraug attiecību distresā un samazina

attiecību apmierinātību (Coyne & McDaniel, 2016). Uzskatāmāk tas attēlots zemāk redzamajā attēlā (sk. 2.attēlu).



2.attēls Tehnoferences sakarības ar psiholoģiskiem faktoriem (Coyne & McDaniel, 2016)

Tehniskās ierīces var traucēt attīstīties pāra intimitātei divos galvenajos veidos. Pirmkārt, cilvēki var attīstīt “tuvību” ar elektroniskām ierīcēm uz reālās dzīves intimitātes rēķina. Vairāki pētījumi liecina, ka mobilo tālruņu lietotājiem intimitātes pieredze izstrādājusies pastarpināti caur spēcīgu emocionālo saikni uz saviem tālruņiem (Turner & Turner, 2013; Vincent, Haddon, & Hamill, 2005; Wehmeyer, 2007). Noskaidrots, ka mobilās ierīces vedina cilvēkus izjust spēcīgu piesaisti. Mobilās ierīces: 1) palīdz indivīdiem justies vērtīgākiem un mīlētākiem, ja viņi sūta un saņem ziņas, 2) ir ļoti personalizētas, un kļūst par daļu no indivīda personības un sociālā statusa, 3) ir multifunkcionālas iekārtas, kas nozīmē, tās var izmantot kā pulksteni, telefonu, kalkulatoru, karti, mūzikas atskaņotāju, spēļu sistēmu un visos aspektos personas dzīvē. Mūsu attiecībās elektroniskās ierīces ļauj kļūt aizvien saistītākam ar citiem, bet var traucēt tiešās saskarsmes kontaktu attīstībā attiecībās. Elektroniskajās ierīcēs komunikācija kļūst īsāka, un indivīdi var sākt dot priekšroku tiešsaistes saskarsmei, nevis tiešajam kontaktam (Rettie, 2007). Cilvēki bieži vien ikdienā steidzas, kavē, tādēļ var izvēlēties ietaupīt laiku tieši uz savstarpējās saskarsmes rēķina.

Tā pat pierādīts, ka mobilais darbs- izmantojot mobilo telefonu no mājām, nenormētā darba laikā, sākumā šķietami paaugstināja darba efektivitāti, bet ilgtermiņā samazinājās apmierinātība ar ģimenes attiecībām, pastiprināti radās konflikti, kas rezultātā samazināja arī darba efektivitāti un negatīvi atsaucās uz indivīda personību. Ja personai ģimenē bija konflikti un persona ir neapmierināta ar attiecībām, tad vērojami arī mazāki darba rezultāti (Boswell, Whitten, Butts, & Ferguson, 2016).

Vēl viens veids, kā tehnoloģijas var traucēt tiešā klātienes kontakta attīstību romantiskās attiecībās ir tāds, ka indivīdi ar daudzfunkcionālām ierīcēm uztur kontaktus ar citiem, partneru kopā būšanas laikā. Šāda uzvedība rezultējas izjūtā “viens kopā esot”, ka pāri ir fiziski kopā vienā un tajā pašā telpā, bet partneri ir vairāk iesaistīti savās tehniskajās ierīcēs, nekā otrā personā (Turkle, 2012). Piemēram, tagad var bieži redzēt, ka pāri tikšanās laikā ir pārņemti ar saviem tālruņiem, nevis iesaistās jēgpilnā sarunā. Šīs situācijas varētu uzskatīt par multifunkcionālām, kad indivīds cenšas nodarboties reizē ar savu ierīci un partneri, un ir pilnīgi iespējams, ka viens no partneriem jūt, ka ierīces iejaucas un ietekmē viņu attiecības un

komunikāciju. Dažādi pētījumi liecina, ka multifunkcionālitate negatīvi ietekmē attiecības. Tā piemēram, ir izpētīts, ka multifunkcionalitāte saistīta ar samazinātu klātienes kontaktu un starp 8-12 gadus vecām meitenēm rodas, piemēram, grūtības iegūt un saglabāt draugus. Un otrādi. Lai gan šis pētījums veikts ar jaunām meitenēm, tā rezultātus varētu piemērot romantiskām situācijām (Pea, et al, 2012).

Pārtraukumi pāra saskarsmē dēļ tehnoloģiju lietošanas, attiecības ietekmē negatīvi. Tiem, kuri izjūt lielāku tehnoferenci, ir lielāka tieksme uz konfliktiem par tehnoloģiju lietošanu un ir zemāka attiecību apmierinātība. Jāatzīmē, ka zemāka labizjūta bija novērojama pat tad, ja tehnoference bija neliela, kas nozīmē, ka pat normāla tehnoloģiju lietošana var to ietekmēt. Vienlaikus tehnoloģijas palīdz pāriem sazināties (Coyne, et al., 2011) tehnoloģiju lietošana, kad pāris nav kopā, lai sazinātos, laiku pa laikam, spēj attiecības pat uzlabot. Daži var gūt labumu no tehnoloģiju lietošanas apmācības etiķetes, kur viņi saprastu, kad ierīces jāliek nost, kā tikt galā ar telefoniem, ja tie iepīkstas sarunas vidū un līdzīgās situācijās, lai partneris turpinātu justies aprūpēts. Tā kā tehnoloģiju izmantošana ir kļuvusi ikdienišķa, pāra komunikācijā, šādas programmas varētu būt nepieciešamas, lai drošā veidā integrētu ierīces un uzlabotu komunikāciju ar partneru starpā (Coyne & McDaniel, 2016). Jāspēj izvērēt, kurā brīdī ierīču lietošana attiecībās kļūst traucējoša, jo samērīga to izmantošana, ne vienmēr attiecības ietekmē negatīvi.

*Kopsavilkums.* Konstatēts, ka dēļ pārtraukumiem saskarsmē, kas rodas lietojot tehniskās ierīces, pieaug attiecību konfliktu iespējamība. Attiecību konflikti var rasties, jo cilvēki jūt, ka viņu attiecības ir apdraudētas, tāpēc viņi ir neapmierināti ar pārtraukumiem saskarsmē, kas noved pie intimitātes trūkuma. Tādējādi var pieaugt konfliktu biežums un tas var negatīvi ietekmēt indivīda attiecības ar partneri. Pārtraukumi pāra saskarsmē dēļ tehnisko ierīču lietošanas, attiecības ietekmē negatīvi. Tiem kuri izjūt lielāku tehnoferenci, ir lielāka tieksme uz konfliktiem par tehnisko ierīču lietošanu un ir zemāka attiecību apmierinātība.

Nākamajā apakšnodaļā tiks izpētīts emocionālā intelekta jēdziens, lai pēc tam varētu analizēt, kāda tā rādītājam ir teorētiskā saistība ar tehnoferenci un apmierinātību ar attiecībām.

## **1.5. Emocionālā intelekta jēdziens un būtība**

Sekojošā apakšnodaļā tiks izpētīts emocionālā intelekta jēdziens dažādu autoru skatījumā gan jaunākajos, gan ne tik jaunos pētījumos.

Spēja uztvert, izprast un apstrādāt savas emocijas tiek dēvēta par emocionālo intelektu (Austin, Saklofske, & Egan, 2007). Kopš Solovejs un Maijers (Solovey & Mayer, 1990)

radīja jēdzienu emocionālais intelekts, ko vēlāk popularizēja Golemans (Goleman, 1995), tas ticis pamatīgi pētīts.

Emocionālā intelekta būtība nule kā tiek pētīta divās atšķirīgās tā daļās. No vienas puses emocionālais intelekts tiek pētīts, kā personības sastāvdaļa, kas atšķirīga no citām iezīmēm, piemēram, Lielo Piecinieku (Big Five), un (Petrides & Furnham, 2001) tiek mērīts ar pašnovērtējuma instrumentiem. No otras puses emocionālais intelekts tiek pētīts kā prāta spēja, kas ir atšķirīga no citām spējām un to mēra ar dažādiem uzdevuma testiem (Chapman & Hayslip, 2006).

Emocionālā intelekta mērīšana ir nopietna un neatrisināta problēma pētniekiem, jo pašvērtējamie emocionālā intelekta elementi var netikt atspoguļoti precīzi, atbildes var nebūt "objektīvi pareizas", kas saistīts ar subjektīvo emocionālo pieredzi, kā arī grūtības rada kultūras konteksta atšķirības (MacCann, Roberts, Mathews, & Zeidner, 2004; Mathews, Roberts, & Zeidner, 2004; Mathews, Zeidner, & Roberts, 2002; Roberts, Zeidner, & Mathews, 2001; Zeidner, Mathews, & Roberts, 2001; vs. Mayer, Salovey, & Caruso, 2004; Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios, 2001).

Emocionālais intelekts satur dažādus raksturlielumus, kā mērķis ir palīdzēt uztvert, izteikt, saprast, pielietot un pārvaldīt emocijas, it īpaši, kad jāsaskaras ar emocionāli smagām situācijām (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2009). Lai gan daži autori (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000) konceptualizējuši un novērtējuši emocionālo intelektu kā izziņas spējas, citi (Pérez, Petrides, & Furnham, 2005) to novērtējuši kā iezīmi, kas satur emocionālās, personības un motivācijas kopumu.

Šīs atšķirīgās pozīcijas sniedz divus galvenos, kontrastējošos veidus, kā novērtēt emocionālo intelektu (Zeidner, et al., 2009): a) kā kognitīvu spēju, kas tiek novērtēta, liekot izpildīt dažādus testus (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), Mayer, Salovey, & Caruso, 2002), un b) kā personības iezīmi, kas vislabāk tiek mērīta, izmantojot pašnovērtējuma instrumentus (e.g., Schutte Self-Report Inventory [SSRI], Schutte et al., 1998). Spēju un iezīmju rādītāji parasti tikai nedaudz pozitīvi korelē vai pat ir vispār neatkarīgi (Zeidner & Kaluda, 2008).

Emocionālais intelekts ir spēju kopums, kas saistīts ar indivīda prasmi identificēt savas un citu emocijas, integrēt emocijas domāšanas procesos, efektīvu emociju apstrādes kompleksu, kā arī prasi regulēt savas un citu emocijas. Daudzi pētījumi atklājuši, ka emocionālajam intelektam piemīt spēja paredzēt un atspoguļot cilvēka uzvedību, tostarp garīgo un fizisko veselību, apmierinātību ar dzīvi, labizjūtu, pozitīvu sociālo saskarsmi, darba un akadēmiskos sasniegumus (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004).

Emocionālais intelekts (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004) raksturota kā adaptīva emocionāla funkcionēšana, individuāli atšķirīga emociju apstrāde. Emocionālo intelektu veido emocionālās prasmes (tostarp uztvere, emociju regulācija un izmantošana), kas sagrupējas kopā un ietver emociju apstrādi un to adaptīvos procesus. Emociju uztvere ietver precīzu savu un citu emociju atpazīšanu. Emociju izpratne nozīmē zināšanas par emocionālo izjūtu cēloņiem sev un citiem. Emociju vadīšana ir efektīva savu un citu emociju regulēšana. Emociju izmantošana ietver emociju izmantošanu, lai sasniegtu mērķus, piemēram, problēmu risināšanā (Malouff, Schutte & Thorsteinson, 2014).

Maijers uzskata, ka emocionālais intelekts ir latentas spējas līdzīgas kognitīvajam intelektam. Spēja konceptuāli nozīmē, ka emocionālais intelekts sastāv no funkcijām, kuras var vai nevar izpausties ikdienas dzīvē. Citi teorētiķi un pētnieki norādījuši, ka emocionālais intelekts ir personības iezīme (Neubauer & Freudenthaler, 2005).

Svarīgi arī tas, ka īpaši augsta emociju uztvere (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005) un distress (Batson, 2011) ne vienmēr ir labvēlīga personai, jo saistās ar spriedzi un neirotizmu (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005). Soloveja un Maijera pieejas emocionālā intelekta izpētei (Caruso, et al., 2015) atklājušas, ka to var uzlabot apmācībās, treniņu programmās. Iegūtie rezultāti nopietni ietekmē mācības emocionālo kompetenču jomās, iepriekšējie pētījumi parādījuši, ka augstāks emocionālais intelekts pozitīvi saistās ar darba rezultativitāti, garīgo veselību un socializēšanos (Schutte & Loy, 2014; Sinha & Kumar, 2016), līdz ar to nozīmīgi ir secinājumi dažos pētījumos, ka emocionālo intelektu iespējams trennēt un uzlabot (García, et. al., 2017).

Pētnieki ir pārbaudījuši emocionālā intelekta mācīšanas efektivitāti un apkopojuši savus rezultātus, kas liecina, ka emocionālā intelekta apmācību programmas ievērojami uzlabojušas emocionālā intelekta rādītājus. Šajā sakarā izstrādātas dažādas mācību programmas, lai veicinātu emocionālā un sociālā intelekta izaugsmi, tās balstās uz Bar-on teoriju, atklājās, ka emocionālais un sociālais intelekts nopietni paaugstinājās, pēc dalības apmācību programmā un teorijas modeļa komponenti var tikt mācīti un būt iemācīti. Tas pārklājas ar tādām personības iezīmēm, kā pašpārliecinātību, empātiju, uzticēšanos, pašregulāciju, kas noved pie tā, ka šis modelis ir konsekvents (Motamedi, et al., 2017).

Pētījumos ir provizoriski pierādījumi, ka personas, kurām ir spējas vadīt savas un citu emocijas, ir vairāk pasargātas no stresa negatīvās ietekmes un cilvēkiem ar augstākām emocionālām spējām ir mazāks stress. Šķiet, ka emocionālo prasmju uzlabošana ir būtiska, jo tām ir liela nozīme sociālajā mijiedarbībā, komunikācijā, rodas mazāk konflikti. Pareiza izpratne par savām emocijām, citu emocijām un empātija kā galvenās emocionālā intelekta sastāvdaļas padara starppersonu komunikāciju dziļāku, aizsardzību, jūtu izpausmes un

palīdzības saņemšanu no citiem cilvēkiem, kas noved pie tā, ka uzlabojas garīgā veselība un sociālā pielāgošanās (Bar-On, 2010).

Ņemot vērā emocionālā intelekta nozīmību ikdienas dzīvē un popularitāti pētījumos, tā konceptuālo modeli izstrādājuši vairāki pētnieki un zinātnieki. Kopumā var izdalīt 5 galvenos emocionālā intelekta modeļus:

1. *Maiera-Soloveja-Karuso konceptualizācija*. Emocionālais intelekts ir garīga spēja, prasme vai jauda. Emocionālo intelektu var iedalīt 4 pamatdaļās: 1)emociju uztvere, 2)domāšanas veicināšana, 3)emociju izpratne, 4)emociju vadīšana (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004).
2. *Bar-ona emocionālā intelekta modelis*. Emocionālais intelekts nav kognitīvas spējas, bet ir kompetences un prasmes, kas ietekmē sekmes tikt galā ar apkārējās vides spiedienu un prasībām (Bar-on, 2010).
3. *Daniela Golemana emocionālā intelekta modelis*. Emocionālais intelekts ir personības kompetence, kas iekļauj sevis izpratni, pašregulāciju un motivāciju, sociālo kompetenci, kas ir empātija un sociālās prasmes, kas palīdz adaptēties attiecībās (Goleman, 1995).
4. *Četru stūrakmeņu emocionālā intelekta modelis*. Emocionālais intelekts sastāv no 4 stūrakmeņiem, kuri iedalās vēl sīkāk: 1)emocionālā izpratne, 2)emocionālā elastība, 3)emocionālais dziļums, 4)emocionālā alķīmija (kreativitāte) (Cooper & Sawaf, 1998).
5. *Emocionālā intelekta sešu sekunžu modelis*. Emocionālais intelekts sastāv no 6 pamatkomponentiem- pašapziņa un jūtu identifikācija, sevis kontrolēšana, sociālā efektivitāte, sevis motivēšana, empātija (Kewalramani, Agrawal, Rastogi, 2015).

*Kopsavilkums*. Plašāk pazīstamas divas pieejas emocionālā intelekta skaidrojumam- pirmā: No vienas puses emocionālais intelekts tiek pētīts, kā personības sastāvdaļa, kas atšķirīga no citām iezīmēm, piemēram, Lielo Piecinieku (Big Five), un tiek mērīts ar pašnovērtējuma instrumentiem. No otras puses emocionālais intelekts tiek pētīts kā prāta spēja, kas ir atšķirīga no citām spējām un to mēra ar dažādiem uzdevuma testiem. Pastāv vairāku autoru emocionālā intelekta modeļi, var izdalīt 5 galvenos.

Pēc jēdziena noskaidrošanas, nākamajā apakšnodaļā tiks izpētīta emocionālā intelekta rādītāju saistība ar apmierinātību ar attiecībām, konfliktu biežumu un tehnoferenci.

## **1.6. Emocionālā intelekta rādītāji, apmierinātība ar attiecībām, konfliktu biežums un tehnoference**

Šī apakšnodaļa veltīta citos pētījumos konstatēto emocionālā intelekta rādītāju, apmierinātības ar attiecībām, konfliktu biežuma un tehnoferences sakarību izpētei.

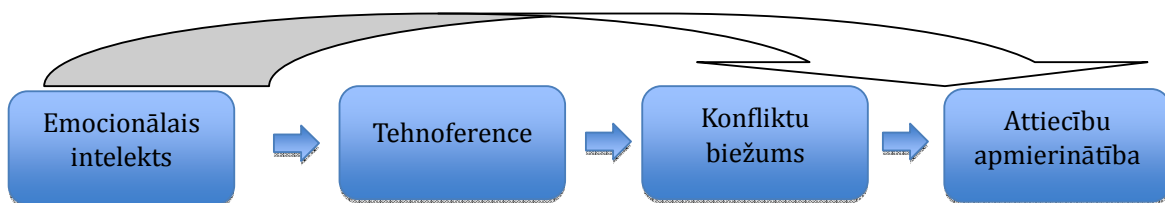
Emocionālais intelekts pozicionēts, kā daudzsološs jauns konstrukts psiholoģijas zinātnē, kas vērsts uz cilvēku stāvokļa uzlabošanu, tajā skaitā tuvām personiskajām attiecībām (Brackett, Warner, & Bosco, 2005; Zeidner, et al., 2009). Ņemot vērā, ka emocionālajam intelektam bieži vien tiek piešķirta būtiskākā loma personiskajās attiecībās, tad tas tikpat lielā mērā ietekmē arī romantisko attiecību un laulību stabilitāti un laimi tajās (Fitness, 2001).

Ir vairāki iemesli, kādēļ emocionālais intelekts varētu būt saistīts ar augstāku apmierinātību ar laulību. Emocionālais intelekts nosaka gan spēju regulēt emocijas partneru saskarsmes laikā (Mayer, et al., 2000), gan informācijas uztveri. Informācijas uztveres laikā iekļaujas visi komponenti, ieskaitot precīzu emociju uztveri, integrēšanu un izpratni par to nozīmi. Spēja uztvert un saprast partnera emocijas pozitīvi ietekmē attiecību kvalitāti. Toties informācijas izpaušanas laikā emocionālais intelekts nosaka prasmi regulēt savas emocijas, piemēram, konstruktīva strīda laikā apvaldīt dusmas, gan citu emociju regulēšanā, piemēram, kad jāuzmundrina partneris, kurš ir noskumis (Brackett, et al., 2005). Analizējot pētījumu rezultātus, secināms, ka spēja precīzi uztvert emocijas, tās regulēt īpaši negatīvās, kā arī emociju sensitivitāte ietekmē apmierinātību ar laulību. Emocionālā intelekta raksturojuma skalas veiksmīgi prognozē spēju pielāgoties un labizjūtu dažādos kontekstos (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2012). Emocionālajam intelektam var būt izšķirošā nozīme stresoru vadīšanā un aizsardzībā pret tiem. Šī intelekta spēja var uzlabot attiecību kvalitāti un ietekmēt abus partnerus (Zeidner, Kloda, & Matthews, 2013). Secināms, ka emocionālā intelekta rādītājs nosaka, cik lielā mērā persona spēs uztvert partnera emocijas un vadīt savējās. Tas var noteikt to, cik emocionāli tuvi partneri kļūst viens otram un, protams, tam ir sakarības ar attiecību kvalitāti.

Vairākos empīriskos pētījumos saista gan spējas pamatā (Lopes, et al., 2004), gan pazīmes (Schutte, et al., 2001) kā emocionālā intelekta formas, kas palielina ģimenes apmierinātību. Tomēr var izšķirt divu veidu attiecības starp emocionālo intelektu un apmierinātību ar attiecībām. Pirmkārt, emocionālā intelekta ieguvumi ir personiski- augsts emocionālais intelekts nosaka augstāku individuālo apmierinātību ar laulību, nesniedzot nekādu papildus apmierinātību partnerim. Otrkārt augsts emocionālais intelekts var izpausties kā spēja regulēt emocijas konstruktīvi- kā savas, tā atbalstot partneri. Par šīm divām iespējām plaši tiek diskutēts pētījumos. Lai gan ļoti daudzos pētījumos nav iegūti pierādījumi par

partnera ietekmēšanu (Backett, et al., 2005; Zeidner & Kaluda, 2008; Schröder-Abé & Schütz 2011), konstatēts, ka augstāks emocionālā intelekta līmenis saistīts ar abu partneru apmierinājumu ar attiecībām (Zeidner, Kloda, & Matthews, 2013). No gūtajām teorētiskajām atziņām var secināt, ka personas ar augstākiem emocionālā intelekta rādītājiem izvēlēsies būt romantiskajās attiecībās, kurās jūtas apmierināti un laimīgi.

Rezumējot, emocionālais intelekts saistās ar empātiju un spēju regulēt savas emocijas, kas var atsaukties uz apmierinātību ar attiecībām. Tā kā bakalaura darba 1.3.apakšnodaļā, apkopojot teorētiskās atziņas un pētījumu rezultātus, secināts, ka tehnoference pastarpināti ietekmē apmierinātību ar attiecībām, jo palielina konfliktu biežumu tajās, tad viens no bakalaura darba uzdevumiem ir izpētīt, kā emocionālā intelekta līmenis saistās ar tehnoferenci un konfliktu biežumu, kā arī apmierinātību ar attiecībām. Ņemot vērā emocionālā intelekta komponentus, partneriem ar augstāku emocionālā intelekta rādītājiem, būtu jābūt empātiskākiem, līdz ar to tehnoferencei mazākai un attiecīgi mazākam konfliktu biežumam un lielākai apmierinātībai ar attiecībām, kas uzskatāmi attēlots zemāk redzamajā attēlā (sk. 3.attēlu).



**3.attēls Emocionālā intelekta sakarības ar psiholoģiskiem faktoriem**

Sagaidāms, ka emocionālais intelekts ietekmēs apmierinātību ar attiecībām gan tiešā, gan pastarpinātā veidā.

Tā kā spēja uztvert, saprast un apstrādāt savas emocijas tiek dēvēta par emocionālo intelektu, pēdējo divu desmitgadu laikā šis konstrukts kļuvis par nozīmīgu prognozētāju subjektīvajai labizjūtai (Austin, Saklofske, & Egan, 2007). Pētījumos konstatēts, ka garīgās veselības traucējumi saistīti ar zemāku emocionālā intelekta līmeni. Dažādos pētījumos atklāts, ka pastāv sakarība starp nepareizu interneta lietošanu uz zemākiem emocionālā intelekta rādītājiem, piemēram, konstatēta sakarība ar interneta lietošanu, vientulību un zemākiem intelekta rādītājiem (Engelberg & Sjöberg's, 2004). Autori secina, ka bieži interneta lietotāji mēdz būt vientuļi, tādēļ viņiem ir savādākas vērtības, kā arī sociālās un emocionālās iemaņas. Konstatēts, ka zēmam intelekta rādītājam ir sakarība ar spēcīgām atkarībām- azartspēlēm, internetu un videospēļu spēlēšanu (Parker, Taylor, Eastabrook, Schell, & Wood, 2008). Zems emocionālā intelekta līmenis, nosaka psiholoģiskus

traucējumus un diskomfortu. Tas ir kā starpnieks psiholoģiskajam diskomfortam, kas saistās ar interneta, mobilo tālruņu lietošanu (Beranuy, Oberst, Carbonell, & Chamarro, 2009).

*Kopsavilkums.* Analizējot pētījumu rezultātus, secināms, ka spēja precīzi uztvert emocijas, tās regulēt- īpaši negatīvās, kā arī emociju sensitivitāte ietekmē apmierinātību ar laulību. Augstāks emocionālā intelekta līmenis saistīts ar abu partneru apmierinājumu ar attiecībām. Zems emocionālā intelekta līmenis, nosaka psiholoģiskus traucējumus un diskomfortu. Tas ir kā starpnieks psiholoģiskajam diskomfortam, kas saistās ar interneta, mobilo tālruņu lietošanu.

### **1.7. Kopsavilkums**

Par tehnoferci dēvē pārtraukumus pāra saskarsmē, kas radušies tehnisko ierīču lietošanas rezultātā. Tehnocerence var notikt jebkura veida starppersonu attiecībās un var svārstīties no pārtraukumiem sarunās “aci pret aci”, līdz pat tam, kad notiek gluži vai ielaušanās indivīda personīgajā telpā, kad partneris kopīgi pavadītajā laikā pārbauda ierīci (Coyne & McDaniel, 2016).

Apmierinātība ar attiecībām norāda cik persona ir laimīga konkrētajās attiecībās (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998) būtībā apmierinātības funkcija ir kā globāls attiecību "sajūtu termometrs" (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000).

Tehnisko ierīču lietošana var radīt problēmas attiecībās, dažos veidos tās var kļūt traucējošas un ietekmēt partneru tuvību, kā arī pat pārtraukt saskarsmi ar citiem ikdienā, tādējādi negatīvi ietekmējot arī romantiskās attiecības. Konstatēts, ka dēļ pārtraukumiem saskarsmē, kas rodas lietojot tehniskās ierīces, pieaug attiecību konfliktu iespējamība (Turkle, 2012), savukārt konfliktu biežums ietekmē apmierinātību ar attiecībām.

Spēja uztvert, izprast un apstrādāt savas emocijas tiek dēvēta par emocionālo intelektu (Austin, Saklofske, & Egan, 2007). Vairākos empīriskos pētījumos atklāts, ka augstāks emocionālais intelekts palielina ģimenes apmierinātību (Zeidner, Kloda, & Matthews, 2013). Dažādos pētījumos atklāts, ka pastāv sakarība starp nepareizu interneta lietošanu uz zemākiem emocionālā intelekta rādītājiem, piemēram, konstatēta sakarība ar interneta lietošanu, vientulību un zemākiem intelekta rādītājiem (Engelberg & Sjöberg's, 2004).

Tehnocerence pastarpināti ietekmē apmierinātību ar attiecībām, jo palielina konfliktu biežumu tajās. Vai emocionālā intelekta rādītāji saistās ar technofences biežumu, kā arī apmierinātību ar attiecībām?

## 2. Empīriskā daļa

### Metode

#### 2.1. Pētījuma dalībnieki

Pētījuma dalībnieki 320 (N = 320) latviski runājoši respondenti 183 (57,2%) sievietes un 137 (42,8%) vīrieši. Respondentu vecums no 19 līdz 72 gadiem, M = 39 gadi, SD = 10,97 gadi. Pētījumā piedalījās respondenti, kuriem ir pāra attiecības. Pāra attiecību ilgums bija no 0.5 gadiem līdz 50 gadiem, vidējais attiecību ilgums 10 gadi. Respondenti netika atlasīti pēc izglītības vai amata, līdz ar to aptaujātajām personām ir dažādi izglītības līmeņi un tie pārstāv dažādas nozares. Respondenti tika atlasīti pēc tā vai viņiem ir pāra attiecības, kas tika uzdots kā kontroljautājums aptaujā, demogrāfisko jautājumu sadaļā.

#### 2.2. Mērījumi

Kopumā respondenta anketa sastāv no 87 jautājumiem (sk.1.pielikumu).

1. Demogrāfiskā aptauja. Anketas sākumā uzdoti 4 vispārēji demogrāfiska rakstura jautājumi par respondentu un pāra attiecībām- vecums, dzimums, vai persona ir pāra attiecībās un kāds ir šo attiecību ilgums.

2. Lai noskaidrotu, cik bieži tehniskās ierīces un kura ierīce visbiežāk iejaucas pāra saskarsmē izmantota Tehnisko ierīču iejaukšanās sadzīves situācijās skala (Technology Interference in Life Examples Scale; TDIS; Coyne & McDaniel, 2016; tulkojusi latviešu valodā bakalaura darba autore Maslinovska, 2016, izmantojot divvirzienu tulkošanas metodi), kur uzdots jautājums cik bieži Jūsu saskarsmē ar partneri iejaucas vai pat pārtrauc pārtrauc kāda tehniskā ierīce (tālrunis, TV, dators, planšete), atbilde jānovērtē 5 punktu Likerta tipa skalā (0-5), kur iespējamie varianti no nekad līdz visu laiku. Testa oriģinālajā versijā Kronbaha alfa 0.67, autori norāda, ka samērā zemā rādītāja iemesls varētu būt tas, ka planšetes netiek tik populāri izmantotas, tādēļ šajā skalā atbilžu rādītājs ir zems un tas ietekmējis kopējo Kronbaha alfas līmeni (Coyne & McDaniel, 2016). Bakalaura darbā šim testam Kronbaha alfas rādītājs ir 0.69, kas liecina par augstu ticamību, kā arī to, ka konkrētā respondentu grupā tiek izmantotas arī planšetes, lai gan līdzīgi kā minētajā pētījumā skala, kurā atzīmēta planšetes izmantošana minēto rādītāju pazemina, bez šīs skalas Kronbaha alfas rādītājs 0.73.

3. Tehnisko ierīču izmantošanas biežuma noteikšanai izmantots Tehniskās ierīces iejaukšanās skala (Technology Device Interference Scale, TILES; Coyne & McDaniel, 2016; tulkojusi latviešu valodā Maslinovska, 2016, izmantojot divvirzienu tulkošanas metodi.),

sastāv no 5 dažādām sadzīves situācijām, kurām jānovērtē biežums, pēc tam vērtē 8 punktu skalā no 0 līdz 7. Piecas situācijas, kurām jānovērtē biežums: 1.Ikdienas maltītes laikā partneris izvelk un pārbauda mobilo ierīci, 2.Partneris sūta īsziņas un e-pastus citiem mūsu sarunu laikā, 3.Kad partnera mobilā ierīce zvana vai pīkst, viņš to izvelk, pat ja esam sarunas vidū, 4.Brīvajā laikā, ko varam pavadīt kopā, viņš paņem savu telefonu, mobilo ierīci vai planšeti, 5.Ja sarunājamies televizora skatīšanās laikā, viņš ir ļoti izklaidīgs. Dalībnieki novērtēja jautājumus 8 punktu Likerta tipa skalā: 0 (nekad), 1 (mazāk nekā reizi nedēļā), 2 (reizi nedēļā), 3 (reizi pēc dažām dienām), 4 (Vienreiz dienā), 5 (2 līdz 5 reizes dienā), 6 (6 līdz 9 reizes dienā), un 7 (10 vai vairāk reizes dienā). Punkti tika izskatīti atsevišķi un arī vidēji uz kopā. Ar augstāku punktu skaitu pārstāv biežāka ierīču iejaukšanās. Kronbaha alfa oriģinālajā versijā 0.85, kas liecina par augstu testa ticamību. Bakalaura darbā šim tesam Kronbaha alfa 0.91.

4.Konfliktu biežuma mērīšanai tiks izmantots Konflikts dēļ tehniskajām ierīcēm skala (Conflict over technology use; Modified RELATE battery; Coyne & McDaniel, 2016; tulkojusi latviešu valodā bakalaura darba autore Maslinovska, izmantojot divvirzienu tulkošanas metodi, papildināts un modificēts ar pieciem jautājumiem, 2017). Kopumā sastāv no 8 situācijām (tāds skaits, kā oriģinālajā versijā), kur jāatzīmē cik bieži dēļ, kuras ierīces radies konflikts- televizora skatīšanās, īsziņu sūtīšanas vai telefonsarunas, pavadītā laika pie datora, planšetes izmantošanas dēļ, e-pastu lasīšanas, ziņu lasīšanas internetā, mobilā telefona izmantošanas, citas ierīces (kādas) izmantošanas, ar rezultātiem no nekad līdz ļoti bieži (1-5), kur saskaitot punktus kopā nosakāms konfliktu biežums dēļ ierīču izmantošanas. Oriģinālajā versijā Kronbaha alfa 0.82.

5. Apmierinātības ar attiecībām mērīšanai tika izmantots Pāru apmierinātības indekss (Couple relationship satisfaction index; CSI; Funk, & Rogge, 2007; tulkojusi latviešu valodā Krasta, 2016). Tests ietver 32 jautājumus, kur katram atbilžu variantam tiek piešķirts noteikts punktu skaits. Jo lielāka kopējā punktu gala vērtība, jo augstāka apmierinātība ar pāra attiecībām respondentam. Krastas tulkotajā versijā Kronbaha alfa 0.86.

6. Emocionālā intelekta rādītāju noteikšanai izmantota Emocionālā intelekta aptauja (The Self-Report Emotional Intelligence Test; SREIT; Schutte et al., 1998, adaptācija latviešu valodā Reņģe un Ņižņika, 2012). Metode sastāv no 33 apgalvojumiem, kuriem jāatzīmē – pilnīgi nepiekrītu (1); drīzāk nepiekrītu (2); ne piekrītu, ne nepiekrītu (3); drīzāk piekrītu (4); apgalvojums ir pilnībā uz mani attiecināms (5). (Vērtējums 1-5 punktos). Punktus summē, iegūstot emocionālā intelekta rādītāju. Augstākam rezultātam ir augstāks emocionālā intelekta pazīmju izteiktības līmenis. Šim testam iespējams rezultātus aplūkot arī atbilstoši četrām apakšskalām- 1)emociju uztvere, 2)savu emociju vadīšana, 3)sociālās prasmes/citu cilvēku

emociju vadīšana un 4)emociju izmantošana. Bakalaurā darbā tiks izmantota pirmā rezultātu nolasišanas versija, kā to iesaka testa autors (Schutte, et al.,1998)- analizējot summāro kopējo emocionālo intelekta rādītāju. Bakalaura darbā Kronbaha alfa 0.86.

### **2.3. Procedūra**

Bakalaura darba pētījums veikts Latvijas teritorijā. Respondenti anketas aizpildīja individuāli, elektroniskā veidā, bez laika ierobežojuma. Dati ievākti laika posmā no 2017.gada septembra līdz oktobrim (ieskaitot). Dalībniekiem respondenta anketa tika izsūtīta kā elektroniskā saite, ar aicinājumu piedalīties bakalaura darbā veiktajā pētījumā un norādi, ka aptauja ir anonīma. Aptaujas sākumā bija jautājumi par demogrāfiskajiem rādītājiem, kā arī respondenti informēti, ka dati tiks vērtēti tikai kopumā, nevis individuāli.

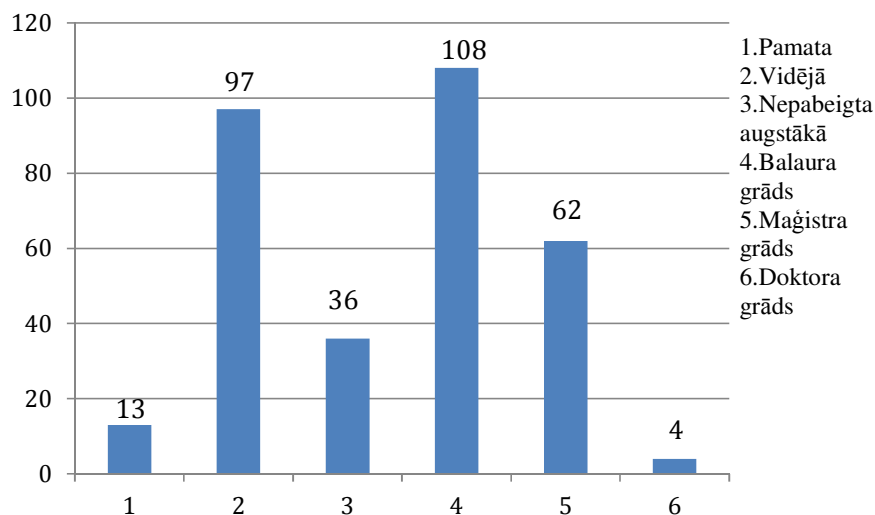
### **2.4. Datu apstrādes un analīzes metodes**

Ievākto datu apstrādei izmantota SPSS datu apstrādes programma 17.0 versija, kas ļauj izpētīt vai vērojamas sakarības starp tehnoferenci un konfliktu biežumu attiecībās, konfliktu biežumam ar apmierinātību ar attiecībām un emocionālā intelekta rādītājiem ar tehnoferenci un apmierinātību ar attiecībām. Tiks izmantotas statistiskās metodes aprakstošā statistika, Spīrmena rangu korelācijas metode.

### 3. Rezultāti

#### Respondentu izglītības līmenis

Respondentu grupas pilnīgākam raksturojumam anketas demogrāfiskajā sadaļā tika uzdots jautājums arī par izglītības līmeni, kā rezultāts uzskatāmi attainots sekojošā attēlā (sk. 4.attēlu) 1.Pamata izglītība 13 personām, 2.Vidējā/vidējā profesionālā izglītība 97 personām, 3.Nepabeigta augstākā izglītība 36, 4.Bakalaura grāds 108 respondentiem, 5.Maģistra grāds 62 personām, bet 6.Doktora grāds 4 personām.



#### 4.attēls Respondentu izglītību sadalījums (N = 320)

No attēlā redzamās informācijas, konstatējams, ka respondentiem ir dažādi izglītības līmeņi, līdz ar to aptaujas rezultāti nav attiecināmi uz konkrētu izglītības līmeni ieguvušām personām. Respondentu starpā visbiežāk sastopama augstākā (108 respondentiem) un vidējā (97 respondentiem) izglītība.

#### Aprakstošās statistikas rādītāju analīze

Sekmīgai bakalaura darbā noteikto uzdevu izpildei, kas izvirzīti, lai sasniegtu mērķi, vispirms tiks analizēti aprakstošās statistikas rādītāji, lai varētu veikt korelāciju izpēti. Zemāk redzamajā tabulā apskatāmi aprakstošās statistikas rādītāji tehnoferencei, konfliktu biežumam attiecībās dēļ tehnisko ierīču lietošanas, apmierinātībai ar attiecībām un emocionālā intelekta rādītājam.

Minētajā 1.tabulā redzams, ka *Kronbaha alfa* Tehnoferences līmeņa testam ir 0,91, Konflikta biežuma testam 0,92, bet Apmierinātības ar attiecībām testam 0,84 un Emocionālā intelekta rādītāju testam 0,86, kas liecina par augstu testu ticamības rādītāju.

Vidējais tehnoferences līmenis respondentiem 12,43 (salīdzinoši augstākais rādītājs 35, bet zemākais 0), konflikta biežuma vidējais rādītājs 16,90 (salīdzinoši augstākais rādītājs 40, bet zemākais 8), apmierinātībai ar attiecībām 95,33 (salīdzinoši augstākais rādītājs 153, bet zemākais 30), bet emocionālā intelekta rādītājam 118,57 (salīdzinoši augstākais rādītājs 165, bet zemākais 62).

Tehnoferencei un konflikta biežumam asimetrijas koeficients ir pozitīvs, kas liecina par to, ka vairāk vērtības ir zemākas par aritmētisko vidējo. Savukārt, apmierinātībai ar attiecībām un emocionālā intelekta rādītājam asimetrijas koeficients ir negatīvs, no kā var secināt, ka vairums vērtību ir augstākas par aritmētisko vidējo.

Visām četrām minētajām skalām ekscesa koeficienti ir negatīvi, kas liecina par to, ka nav vērojama būtiska vērtību koncentrēšanās aritmētiskā vidējā tuvumā.

Tā kā asimetrijas koeficienti tehnoferencei, konflikta biežumam un emocionālā intelekta rādītājam ir lielāki nekā asimetrijas koeficientu kļūdas, un ekscesa koeficienti tehnoferencei, apmierinātībai ar attiecībām, emocionālā intelekta rādītājiem ir lielāks kā ekscesa koeficientu kļūdas, tad secināms, ka sadalījumi neatbilst normālsadalījumam (sk. 1.tabulu).

*1.tabula. Statistisko rādītāju kopsavilkuma tabula*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>A</i>	<i>A SE</i>	<i>E</i>	<i>E SE</i>	<i>a</i>
Tehnoference	12,43	8,82	10,50	0	35	0,60	0,13	-0,56	0,27	0,91
Konflikta biežums	16,90	7,16	16,00	8	40	0,78	0,13	-0,16	0,27	0,92
Apmierināt- ība ar attiecībām	95,33	28,50	92,00	30	153	-0,11	0,13	-0,94	0,27	0,84
Emocionālā intelekta rādītājs	118,57	21,53	121,00	62	165	-0,38	0,13	-0,57	0,27	0,86

*Piezīme.* *N* =320 Apzīmējumi: *M* – vidējais aritmētiskais rādītājs, *SD* –standartnovirze, *Me* – mediāna, *Min* – minimālā vērtība, *Max* – maksimālā vērtība, *A* – asimetrijas koeficients, *A SE* – asimetrijas koeficienta standartkļūda, *E* –ekscesa koeficients, *E SE* – ekscesa koeficienta standartkļūda, *a* – Kronbaha alfas rādītājs

Ņemot vērā, ka pēc statistiskajiem rādītājiem tika konstatēts, ka *sadalījumi neatbilst normālsadalījumam*, lai aprēķinātu sakarību ciešuma korelācijas, bakalaura darba autore izmantos Spīrmena ranga korelācijas koeficienta metodi.

## Sakarību analīze

Zemāk aplūkojamā 2.tabulā redzama tehnofereces, konfliktu biežuma, apmierinātības ar attiecībām un emocionālā intelekta rādītāja sakarības.

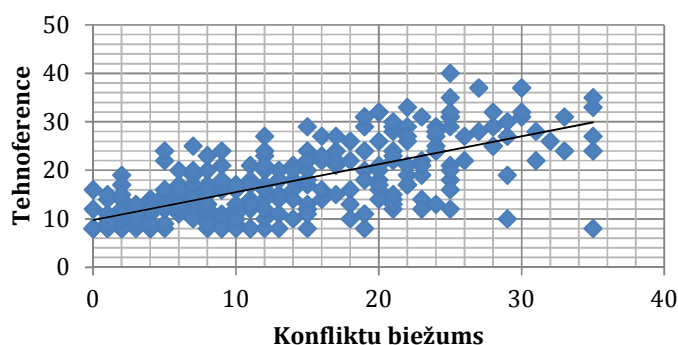
**Tehnofereces un konfliktu biežuma korelācija**  $r_{s\ apr.} > 0$ , tātad, sakarība ir tieša un pieaugot tehnofereces līmenim pieaug konfliktu biežums. Korelācijas koeficients starp tehnofereci un konfliktu biežumu  $r_{s\ apr.} = 0,68 > |0,5|$  ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ), kas liecina par to, ka korelācija ir vidēji cieša.

2.tabula. **Spīrmena korelācijas koeficienti starp tehnofereci, konfliktu biežumu, apmierinātību ar attiecībām un emocionālā intelekta rādītājiem**

Mainīgie lielumi	1	2	3	4
1.Tehnoference	--			
2.Konfliktu biežums	<b>0,68**</b>	--		
3. Apmierinātība ar attiecībām	-0,49**	<b>-0,64**</b>	--	
4. Emocionālā intelekta rādītājs	-0,31**	-0,40**	<b>0,59**</b>	--

Piezīme.  $N = 320$ , \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$  Treknajā drukā atzīmētas korelācijas virs  $|0,5|$ .

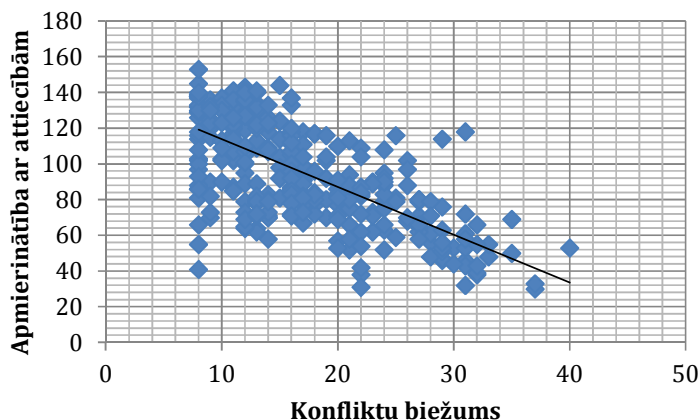
Tā kā 2.tabulā redzams, ka saistība starp tehnofereci un konfliktu biežumu  $r_{s\ apr.} = 0,68 > 0,01$ , secināms, ka sakarība ir statistiski nozīmīga. Abu rādītāju saistības uzskatāmībai korelācija attēlota 5.attēlā. Redzams, ka pieaugot konfliktu līmenim, pieaug tehnofereces līmenis.



5.attēls Tehnofereces un konfliktu biežuma saistība ( $N = 320$ )

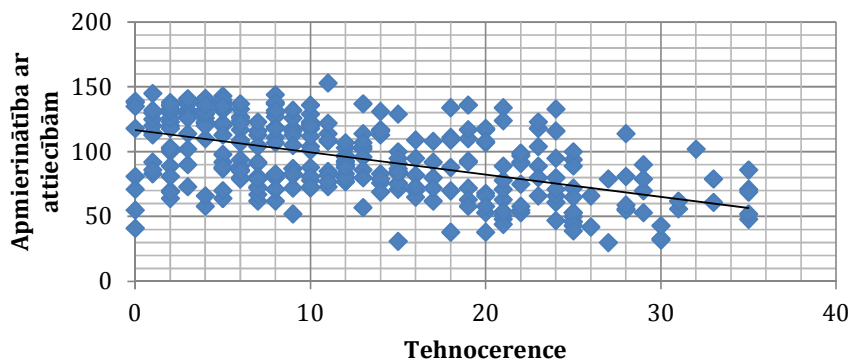
**Sakarība starp konfliktu biežumu un apmierinātību ar attiecībām**  $r_s = -0,64$ . Tā kā  $r_{s\ apr.} < 0$ , tad sakarība ir pretēja - pieaugot konfliktu biežuma līmenim samazinās apmierinātība ar attiecībām. Korelācijas koeficients  $r_s = -0,64 > |0,5|$ , kas liecina par to, ka

korelācija ir vidēji cieša. Tā kā  $r_{s \text{ apr.}} = |-0,64| > 0,01$ , secināms, ka sakarība ir statistiski nozīmīga. Abu rādītāju saistības uzskatāmībai korelācija attēlota 6.attēlā.



6.attēls Konfliktu biežuma un apmierinātības ar attiecībām saistība ( $N = 320$ )

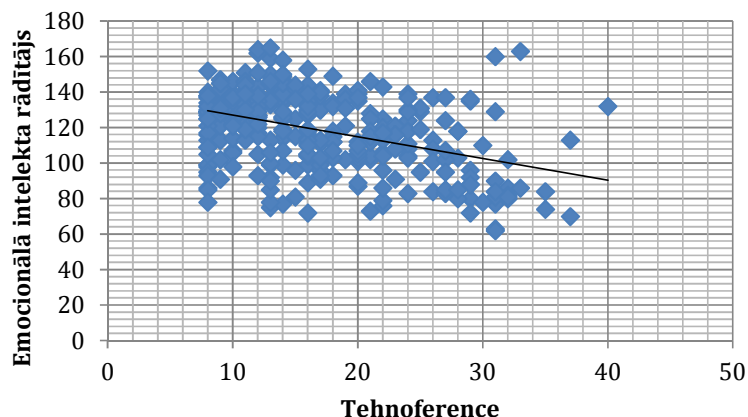
**Apmierinātības ar attiecībām un tehnofereces sakarība**, kas tika sekojoši darbā aprēķināta, kas ir  $r_s = -0,49 < |0,5|$  norāda uz vāju sakarību, Tā kā  $r_{s \text{ apr.}} = r < 0$ , tad sakarība ir pretēja un augstākiem tehnofereces rādītājiem vērojams zemāks apmierinātības līmenis un otrādi, kas uzskatāmi norādīts sekojošā attēlā.



7.attēls Apmierinātības ar attiecībām un tehnofereces saistība ( $N = 320$ )

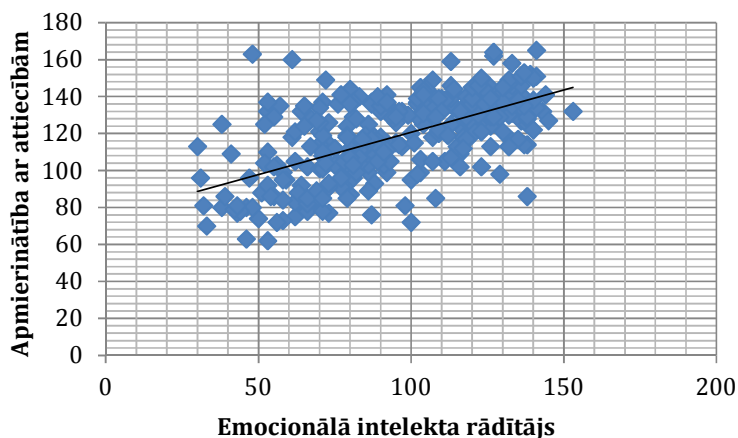
**Emocionālā intelekta rādītāju un tehnofereces sakarība.** Tā kā  $r_{s \text{ apr.}} = r < 0$ , tad sakarība ir pretēja augstākiem emocionālā intelekta rādītājiem vērojams zemāks tehnofereces līmenis. Tehnofereces un emocionālā intelekta rādītāju korelācijas koeficients  $r_{s \text{ apr.}} = -0,31 = |0,3|$ , kas liecina par to, ka korelācija ir vāja, vērā neņemama. Tā kā 2.tabulā redzams, ka  $r_{s \text{ apr.}} = |-0,31| > 0,01$ , secināms, ka sakarība ir statistiski nozīmīga. Līdzīgi arī emocionālā intelekta rādītāju sakarība ar konfliktu biežumu  $r_{s \text{ apr.}} = -0,40$  ( $p < 0,01$ ), no kā var secināt, ka korelācija ir vāja.

Uzskatāmībai saistības starp emocionālā intelekta rādītājiem un tehnoferenci sakarība attēlota 8.attēlā, redzams, ka tā ir vāja, tomēr tā ir ciešaka kā korelācija starp tehnoferenci un konfliktu biežumu.



8.attēls Emocionālā intelekta rādītāju un tehnoferences saistība ( $N = 320$ )

Emocionālā intelekta rādītāju un apmierinātības ar attiecībām aprēķinātā sakarība ir tieša, jo  $r_s \text{ apr.} = >0$ , pieaugot emocionālā intelekta rādītājam, pieaug apmierinātība ar attiecībām. Korelācijas koeficients  $r_s = 0,59$  ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ), kas liecina par to, ka korelācija ir vidēji cieša. Vienlaikus  $r_s \text{ apr.} = 0,59 > 0,01$ , secināms, ka sakarība ir statistiski nozīmīga. Abu rādītāju saistības uzskatāmībai korelācija attēlota 9.attēlā.



9.attēls Emocionālā intelekta rādītāju un apmierinātības ar attiecībām saistība ( $N = 320$ )

Ierīces, kuras visvairāk paaugstina tehnoferences līmeņa rādītājus. Papildus aptaujas rezultāti sniedz datus par to cik procentuāli, kura ierīce personām, sīkiet, ka iejaucas



#### 4. Datu psiholoģiskā interpretācija

Veicot iegūto datu analīzi konstatēts, ka **tehnoferecei un konfliktu biežumam** pāru attiecībās, dēļ tehnisko ierīču lietošanas, ir pozitīva, vidēji cieša korelācija ( $r_{s\ apr.} = 0,68$ ), kas nozīmē, jo lielāks tehnofereces līmenis, jo lielāks konfliktu biežums pāru attiecībās.

Kā apliecina arī citi pētījumi tehnoloģiju izmantošana var kļūt problemātiska romantiskās attiecībās, palielinot konfliktus un izraisot sliktu apmierinātību ar attiecībām (Ahlstrom, Lundberg, Zabriskie, Eggett, un Lindsay, 2012; Coyne et al, 2012.; Schade, Sandberg, Bean, Busby, & Coyne, 2013). Viens skaidrojums šiem negatīvajiem rezultātiem var būt, ka tehnoloģiju izmantošana kļūst uzbāzīga ikdienas dzīvē un indivīdi cīnās ar to, lai pārtrauktu lietot savu ierīci. Pētījumā pārbaudot tehnoloģiju izmantošanas līmeni, atklāts, ka tehnoloģiju izmantošana var būt uzmācīga un kļūt tik nozīmīga, ka indivīdiem sāk rasties problēmas attiecībās ar draugiem un ģimenes locekļiem (Elphinston & Neller, 2011; Gentile, Coyne, & Bricolo, 2013). *Bakalaura darba rezultāti sakrīt ar citiem pētījumiem (Coyne & McDaniel, 2016) un gaidīto rezultātu- starp tehnofereci un konfliktu biežumu ir vidēji cieša sakarība.*

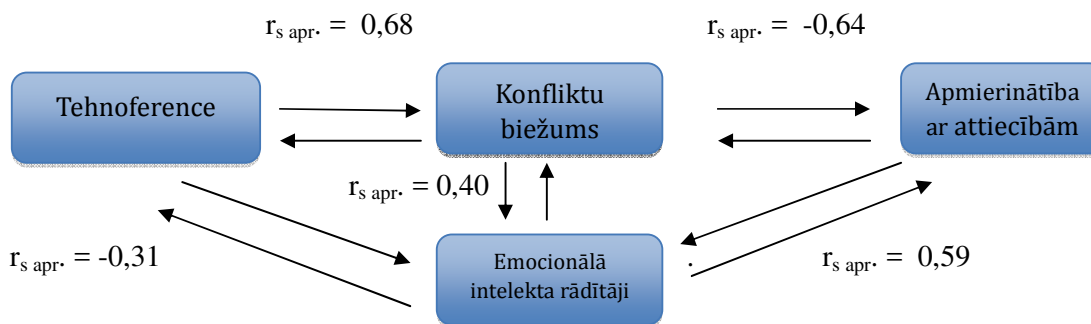
Tiem kuri izjūt **lielāku tehnofereci, ir lielāka tieksme uz konfliktiem par tehnoloģiju lietošanu un ir zemāka attiecību apmierinātība.** Bakalaura darbā analizējot iegūtos datus, konstatēts, ka palielinoties konfliktu biežumam, pazeminās apmierinātība ar attiecībām. Korelācijas koeficients  $r_{s\ apr.} = -0,64$ , kas liecina par to, ka korelācija ir vidēji cieša. *Bakalaura darba pētījuma rezultāti sakrīt ar Koinas un Makdaniela (Coyne & McDaniel, 2016) pētījuma rezultātiem, kā arī apstiprina gaidītās sakarības starp konfliktu biežumu un apmierinātību ar attiecībām.*

Vienlaikus konstatēts, ka **tehnoferecei un apmierinātībai ar pāru attiecībām** ir vāja sakarība, līdzīgi kā Koinas un Makdaniela pētījumā (2016), analogi konstatēts, ka apmierinātībai ar attiecībām un tehnoferecei ir pastarpināta sakarība- tehnoferecei ir cieša sakarība ar konfliktu biežumu un konfliktu biežumam ar apmierinātību ar attiecībām, tehnoferecei un apmierinātībai ciešas sakarības nav.

Citos analizētajos pētījumos pastāv sakarība starp nepareizu (pārmērīgu) interneta lietošanu uz zemākiem emocionālā intelekta rādītājiem, piemēram, konstatēta sakarība ar interneta lietošanu, vientulību un zemākiem intelekta rādītājiem (Engelberg and Sjöberg's, 2004). Bakalaura darbā konstatēts, ka sakarība starp **tehnofereces līmeni un emocionālā intelekta rādītājiem**, ir vāja ( $r_{s\ apr.} = -0,310$ ), pat vērā neņemama, līdzīgi arī ar sakarību starp emocionālo intelektu un konfliktu biežumu ( $r_{s\ apr.} = 0,40$ ) - tā ir vāja.

Sakarība starp **emocionālā intelekta rādītājiem un apmierinātību ar attiecībām, ir vidēji cieša**. Arī citos pētījumos konstatēts, ka augstāks emocionālā intelekta līmenis saistīts ar abu partneru apmierinājumu ar attiecībām (Zeidner, Kloda, & Matthews, 2013), tātad emocionālais intelekts saistās ar empātiju un spēju regulēt savas emocijas, kas var atsaukties uz apmierinātību ar attiecībām, bakalaura darba pētījumā konstatēts, ka korelācija starp šiem rādītājiem ir vidēji cieša ( $r_{s\ apr.} = 0,59$ ), pastāv tendence, ka personām ar augstākiem emocionālā intelekta rādītājiem, vērojama augstāka apmierinātība ar attiecībām. Tātad bakalaura darba pētījumā apstiprinājās minētajos pētījumos novērotās sakarības emocionālā intelekta rādītājiem ar apmierinātību ar attiecībām un tehnoloģisko ierīču lietošanu.

Secināms, ka jo mazāks tehnofereces līmenis, jo mazāks konfliktu biežums un augstāka apmierinātība ar attiecībām. Vienlaikus, jo augstāks emocionālā intelekta rādītājs, jo zemāka tehnoferece un augstāka apmierinātība ar attiecībām (sk. 13.attēlu).



11.attēls Novērotās sakarības ( $N = 320$ , \*  $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ )

Pētījuma rezultāti liecina, ka visbiežāk **pāra saskarsmē no tehnisko ierīču veidiem iejaucas**, vai to pat pārtrauc tālrunis- 38% gadījumu, kas ir īpaši augsts rādītājs. Otrajā vietā pēc biežuma ir televizora skatīšanās -27% gadījumu, bet datora lietošana ir trešajā vietā – 24%. Secināms, ka planšete norādīta 11% gadījumu. Domājams, ka tas nozīmē, ka planšetes salīdzinoši tiek izmantotas maz mājsaimniecībās, nevis, ka šī ierīce ir īpaša ar to, ka ar savu klātbūtni indivīdu saskarsmē iejaucas vismazāk, uz doto brīdi viņa nav tik populāra izmantošanā, kā piemēram, tālrunis vai portatīvais dators līdzīgi kā vairāki pētījumi liecina, ka mobilo tālrunu lietotājiem intimitātes pieredze izstrādājusies caur spēcīgu emocionālo saikni uz saviem tālruņiem (Turner & Turner, 2013; Vincent, Haddon, un Hamill, 2005.; Wehmeyer, 2007). Mobilās ierīces vedina cilvēkus izjust spēcīgu piesaisti. Mobilās ierīces: 1)palīdz indivīdiem justies vērtīgākiem un mīlētākiem, ja viņi sūta un saņem ziņas, 2)ir ļoti personalizētas, un kļūst par daļu no indivīda personības un sociālā statusa, 3)ir multifunkcionālas iekārtas, kas nozīmē, to var izmantot kā pulksteni, telefonu, kalkulatoru,

utt. visos aspektos personas dzīvē. Mūsu attiecībās elektroniskās ierīces ļauj kļūt aizvien saistītākam ar citiem, bet var traucēt klātienēs saskarsmes attīstībā attiecībās. Elektroniskajās ierīcēs komunikācija kļūst īsāka, un indivīdi var sākt dot priekšroku tiešsaistes saskarsmei, nevis tiešajam kontaktam (Rettie, 2007). *Bakalaura darba pētījuma rezultāti sakrīt ar citiem minētajiem pētījumiem, kas norāda tālruņa lietošanas negatīvo sakarību ar romantiskajām attiecībām.*

Analizējot pētījumā iegūtos tehnoferences rādītājus atsevišķi, secināts, ka tie ir diezgan ievērojami, ņemot vērā, ka šāds **tehnisko ierīču ieviešanas apmērs** vērojams ikdienā, visu laiku- maltītes laikā- 21%, partneris sūta zinas un e-pastus citām personām sarunas laikā- 18%, pēkšņi izvel ierīci, ja tā zvana vai pīkst, pat ja saruna ir nopietna- 23%, kopīgi pavadītajā brīvajā laikā partneris izvelk un lieto ierīci- 21%, izklaidīgs sarunā pie TV 17%, kas ir līdzīgi kā citos pētījumos. Viena ceturtdaļa vai pat vairāk no Amerikas pieaugušajiem jutušies, ka viņiem ir jāatbild uz telefona zvanu, pat ja to darot vajag pārtraukt maltīti vai tikšanos (Rainie & Keeter, 2006). Tehnoloģijas ierīču lietošana var būtiski traucēt savstarpējās attiecības (Coyne & McDaniel, 2016).

**Pētījuma ierobežojumi.** Jāņem vērā, ka ne vienmēr tas, ka pāra saskarsmi pārtrauc kāda tehniskā ierīce nozīmēs to, ka negatīvi pazeminās attiecību kvalitāte. Tomēr konstatētās sakarības liecina par to, ka pastāv ievērojama iespējamība, ka pie biežas tehnisko ierīču izmantošanas, var rasties konflikti, kas var ievērojami samazināt apmierinātību ar pāru attiecībām. Papildus, jāmin, ka šajā pētījumā pētīta sakarība, kādā veidā tehnoference var samazināt apmierinātību ar attiecībām, taču nav ņemti vērā citi faktori, jo apmierinātību var samazināt vai palielināt vēl daudzi citi faktori (Ehrenberg, Juckes, White, & Walsh, 2008) vai piesaistes stils (Morey, Gentzler, Creasy, Oberhauser, & Westerman, 2013).

Pētījuma tematu var turpināt, pētot atšķirības starp grupām, piemēram, dzimumiem vai attiecību ilgumu, kā arī citiem faktoriem. Bakalaura darbā nav pētīta apmierinātība konkrēta pāra ietvaros, kādi faktori vēl to samazina/palielina, piemēram, varbūt partneriem ir dažādas vērtības un kādas sakarības vēl var konstatēt. Iespējams tehnoferences apmēram un sakarības ciešumam ar konfliktiem, kas samazina apmierinātību, vērojama saistība ar attiecību ilgumu, kas šajā gadījumā nav pētīts.

Kā jau visu pašnovērtējuma testu, arī bakalaura darbā izmanto, rezultāti ir jāvērtē kritiski. Rezultātus var ietekmēt respondentu subjektivitātes faktora iespējamība. Jo īpaši tas attiecas uz emocionālā intelekta rādītāju testu, šāda tipa testi tiek vērtēti kritiski. Daži autori uzskata, ka emocionālo intelektu jāmēra ar veicamu uzdevumu palīdzību, citi, ka ar pašnovērtējuma testiem (piemēram, Petrides & Furnham, 2001; Chapman & Hayslin, 2006).

Vienlaikus pastāv arī dažādi viedokļi kā nolasīt bakalaura darbā izmantotā emocionālā intelekta rādītāja aptaujas rezultātus- vai tie būtu jāvērtē atbilstoši apakšskalām vai jāpēta pēc to summārā rādītāja, šajā pētījumā izmantota tikai summārā rādītāja nolasīšanas versija, jo to iesaka pats testa autors (Schutte, et al.,1998).

Bakalaura darba pētījumā konstatēts, ka sakarība starp emocionālā intelekta rādītāju un apmierinātību ar attiecībām ir vidēja, vienlaikus konstatēta cieša sakarība starp apmierinātību ar attiecībām un konfliktu biežumu, līdz ar to, aktuāls kļūst jautājums, ja personām ir bieži konflikti vai viņām ir vāja emociju pašregulācija, ko varētu noskaidrot ar testu palīdzību.

Papildus jāatzīmē, ka aptauja veikta anonīmi un individuāli, nav zināms vai aptaujātajiem patiešām šobrīd ir pāra attiecības un tā kā aizpildīšana notika individuāli, nav zināms vai persona anketu aizpildījusi vienatnē. Piemēram, ja tā aizpildīta partnera klātbūtnē, pastāv iespēja, ka tas ietekmējis rezultātu, īpaši daļu par jautājumiem, kas skar abu attiecības.

Turklāt aptaujas sadaļā par tehnofences biežumu jautājumi attiecas uz to, kā partneris izmanto tehnikas ierīces, tādējādi biežums tiek vērtēts subjektīvi, iespējams arī partnerim būtu šādi jautājumi jāatbild par sevi un rezultāts jāizvērtē kopsakarībā, lai objektīvāk varētu noteikt tehnofences summāro rādītāju.

## Secinājumi

1. Pastāv sakarības starp tehnoferenci un konfliktu, dēļ tehnisko ierīču lietošanas, biežumu pāra attiecībās. Konstatēts, jo lielāka tehnoference, jo lielāks konflikta biežums. Tehnisko ierīču lietošana var ievērojami palielināt konflikta biežumu attiecībās. Personām var būt problemātiski pārtraukt lietot savu ierīci, vai lietot to tikai tam piemērotā laikā. Iespējams, ka pie regulāras ierīču lietošanas zūd izprane par to, kad ierīci lietot un kad ne, tādējādi radot iebildumus no otra partnera, kas noved pie konfliktiem.

2. Konstatēts, ka vērojama negatīva sakarība konfliktu, dēļ tehnisko ierīču lietošanas, biežumam un apmierinātībai ar pāru attiecībām. Tas saistās tādā mērā, ka jo lielāks konflikta biežums, jo mazāka apmierinātība ar pāru attiecībām un pretēji. Konflikta var atstāt būtiskas sekas apmierinātības ar attiecībām līmenī. Tā kā apmierinātība ir svārstīga, konflikta biežums ir nozīmīgs faktors, kas spēj to samazināt.

3. Analizējot pētījuma datus konstatēts, ka tehnoferencei un apmierinātībai ar attiecībām nav ciešas sakarības. Tehnoferencei un apmierinātībai sakarība ir pastarpināta- tehnoference var radīt lielāku konflikta biežumu, kas, savukārt, var samazināt apmierinātības līmeni.

4. Emocionālā intelekta rādītājiem pastāv vāja, vērā neņemama un negatīva sakarība ar tehnoferenci, tādā veidā, ka ar augstākiem emocionālā intelekta rādītājiem vērojama mazāka tehnoference. Pētījumā nav apstiprinājies gaidītais- nepastāv cieša korelācija minētajiem rādītājiem. Tehnisko ierīču izmantošanas biežumam un lietošanai tam nepiemērotā laikā, radot pārtraukumus pāra saskarsmē, neatklājās saistība ar emocionālo intelektu, kā sākotnēji tika gaidīts. Augsts emocionālā intelekta līmeņa rādītājs, vienlaikus nenozīmēs, ka tehnoferences līmenis attiecībās būs samazināts.

5. Emocionālā intelekta rādītājiem un apmierinātībai ar pāru attiecībām ir vidēji cieša saistība. Pie augstākiem emocionālā intelekta rādītājiem vērojama lielāka apmierinātība ar attiecībām. Tika sagaidīts, ka emocionālā intelekta rādītājs ar apmierinātību būs cieši saistīts, pētījuma rezultāti to apstiprina.

6. Visbiežāk no tehniskajām ierīcēm partneru saskarsmē iejaucas vai to pat pārtrauc tālrunis - 38%, 2.vietā pēc biežuma ir televizora skatīšanās - 27% gadījumu, bet datora lietošana ir trešajā vietā – 24%, 4. planšete -11% gadījumu.

7. Augstāk minētos secinājumus par tehnisko ierīču lietošanas iespējamām negatīvajām sekām pāru saskarsmē var izmantot psihologu praksē, kad tiek risināts jautājums par pāru attiecību uzlabošanu. Tehnisko ierīču lietošana saskarsmē var uzlabot un veicināt, taču pārmērīga to lietošana vai lietošana netaisnā kopā pavadītajā laikā var radīt pārtraukumus

pāra saskarsmē, kas var izraisīt konfliktus un novest pie apmierinātības ar attiecībām samazinājuma.

## Nobeigums

Pētījuma mērķis ir sasniegts - noskaidrots, ka pastāv sakarības tehnoferecei un konfliktu, kas saistīts ar tehnisko ierīču lietošanu, biežumam attiecībās, kā arī apmierinātībai ar pāru attiecībām, konfliktu biežumam un emocionālā intelekta rādītājiem. Vienlaikus noskaidrots, ka sakarības starp emocionālā intelekta rādītājiem, tehnofereci un konfliktu biežumu ir vājas.

Ir izpildīti pētījuma uzdevumi- veikta teorētiskā analīze par apmierinātību ar attiecībām pāriem, tehnofereces, emocionālā intelekta rādītāju sakarībām, analizēti un apkopoti mūsdienu pētījumu rezultāti par apmierinātību ar attiecībām un tehnofereces sakarībām ar tām, kā arī konfliktu rašanos, un emocionālā intelekta rādītājiem. Vienlaikus noskaidrots, kura ierīce visbiežāk rada tehnofereci. Izveidota pētījuma empīriskā daļa, veikti matemātiskie aprēķini un interpretēti rezultāti. Izveidoti secinājumi, atbilstoši izvirzītajiem pētījuma jautājumiem.

Pēc būtības pētījuma temats ir nozīmīgs pāru attiecību uzlabošanai. Šāda tipa pētījums var noderēt indivīdu izglītošanai, kā uzlabot un labāk rūpēties par pāru/ģimenes attiecībām, kā arī psihologiem, kuri risina jautājumus par to uzlabošanu. Tā kā tehnoloģijas ierīču izmantošana tikai pieaug, ne visi aizdomājas, kā šo ierīču lietošana skar ģimenes un partnerattiecības, un kādas sakarības rodas to izmantošanas laikā. Bakalaura darbā gūtās atziņas var izmantot turpmākos jomas pētījumos.

Bakalaura darba apjomīgā pētījuma rezultātā autore ir nozīmīgi padziļinājusi savas teorētiskās zināšanas par konkrētiem psiholoģiskajiem jēdzieniem un to savstarējām attiecībām, kā arī guvusi nozīmīgu praktisko pieredzi pētījuma veikšanā un rezultātu interpretācijā.

## **Pateicības**

Vēlos izteikt sirsnīgu pateicību bakalaura darba vadītājai Aijai Dudkinai, kura prata uzmundrināt un nomierināt grūtākajos brīžos. Vienmēr spēja atrast īstos vārdus un sniegt ne tikai nenovērtējamu profesionālo zināšanu, bet arī morālo atbalstu darba izstrādes laikā. Darba vadītāja ļāva uzdrošināties, noticēt un uzticēties sev temata izvēlē un pētījuma izveidē. Vienmēr savlaicīgi sniedza padomu, neraugoties uz pašas noslogojumu.

Lielu paldies vēlos teikt arī programmas direktorei Gunai Svencei, kura šo vairāk, kā 3 gadu laikā bieži vien darīja pat to, kas neietilpst viņas darba pienākumos, lai palīdzētu studentiem, tostarp arī man, kam pateicoties nonācām līdz bakalaura darba izstrādei un varējām to veikt. Vienmēr savlaicīgi, jebkurā diennakts laikā atbildēja uz visiem e-pastiem un jautājumiem, neatkarīgi no temata, kā arī nenogurstoši sniedza ieteikumus un nekad nav atteikusi savu palīdzību.

## Izmantotā literatūra un informācijas avoti

1. Ahlstrom, M., Lundberg, N., Zabriskie, R., Eggett, D., & Lindsay, G. (2012). Me, my spouse and my avatar: The relationship between marital satisfaction and playing massively multiplayer online roleplaying games (MMORPGs). *Journal of Leisure Research*, 44, 1–22.
2. Austin, E.J., Saklofske, D.H., Egan, H. (2007). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence *Personality and Individual Differences*, 38, 547-558.
3. Bangerter, A., Chevalley, E., & Derouwaux, S. (2010). Managing third-party interruptions in conversations: Effects of duration and conversational role. *Journal of Language and Social Psychology*, 29, 235–244.
4. Barna Group. (2011). The family & technology report: How technology is helping families where they need help. Iegūts 2017.gada 27.jūlijā no [http://www.barna.org/store?p.\\_shop.product\\_details&flypage\\_flypage](http://www.barna.org/store?p._shop.product_details&flypage_flypage)
5. Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 4(1), 54-62.
6. Batson, C.D. (2011) The empathy-altruism hypothesis: Issues and implications. In J. Decety (Ed.), *Empathy: From Bench to Bedside*, 40-54.
7. Beach, S. R., Katz, J., Kim, S., & Brody, G. H. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 355–371.
8. Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence *Computers in human behavior* Volume 25, Issue 5, September, 1182-1187.
9. Boswel, W., Whitten, D., Butts, M. M., Ferguson, M. (2016). Tethered to Work: A Family Systems Approach Linking Mobile Device Use to Turnover Intentions *Journal of Applied Psychology*, Vol. 101, No. 4, 520–534.
10. Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12, 197–212.
11. Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62, 964–980.
12. Brenner, J., & Smith, A. (2013). 72% of online adults are social networking site users. Pew Internet & American Life Project. Iegūts 2017.gada 27.jūlijā no <http://www.pewinternet.org/Reports/2013/social-networking-sites/Findings.aspx>

13. Brown, P., & Levinson, S. (1987). *Politeness: Some universals in language use*. Cambridge, UK: New York, NY: Cambridge University Press.
14. Caruso, D. R., Salovey, P., Brackett, M., & Mayer, J. D. (2015). The ability model of emotional intelligence. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice*, 545-558.
15. Chapman, B.P. , Hayslip, Jr.B. (2006). Emotional Intelligence in Young and Middle Adulthood: Cross-Sectional Analysis of Latent Structure and Means. *Psychology and Aging*, Vol. 21, No. 2, 411–418.
16. Chesley, N. (2005). Blurring boundaries: Linking technology use, spillover, individual distress, and family satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 67, 1237–1248.
17. Clayton, R. B., Nagurney, A., & Smith, J. R. (2013). Cheating, breakup, and divorce: Is Facebook use to blame? *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 717–720.
18. Cooper, R. K., & Sawaf,A. (1998). *Executive EQ Emotional Intelligence in Leadership and Organization*.Berkley Publishing Group, 69, 124–148.
19. Coyne, C.J., Thompson, R., Palmer, C.S. (2002) Marital Quality, Coping With Conflict, Marital Complaints, and Affection in Couples With a Depressed Wife *Journal of Family Psychology*, Vol. 16, No. 1, 26–37.
20. Coyne, S. M., Busby, D., Bushman, B. J., Gentile D. A., Ridge, R., & Stockdale, L. (2012). Gaming in the game of love: Effects of video games on conflict in couples. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 61, 388 –396.
21. Coyne, S.M., & McDaniel, T.B. (2016) “Technoference”: The Interference of Technology in Couple Relationships and Implications for Women’s Personal and Relational Well-Being *Psychology of Popular Media Culture*, Vol. 5, No. 1, 85–98.
22. Coyne, S.M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D.M. (2011). “I luv u:)!”: A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 60.
23. Crasta, D., Fincham, F.D., Rogge, R.D., & Maniaci, M.R. (2017) Positive and Negative Evaluation of Relationships: Development and Validation of Positive–Negative Relationship Quality (PN-RQ). *Psychological Assessment* 2017, Vol. 29, No. 8, 1028–1043.
24. Czechowsky, J. D. (2008). *The impact of the Black- Berry on couple relationships*. (Unpublished doctoral dissertation). Wilfrid Laurier University. Iegūts 2017.gada 30.jūlijā no [http://scholars.wlu.ca/cgi/viewcontent.cgi?article\\_2055&context\\_etd](http://scholars.wlu.ca/cgi/viewcontent.cgi?article_2055&context_etd)

25. Davila, J., Karney, B. R., Hall, T. W., & Bradbury, T. N. (2003). Depressive symptoms and marital satisfaction: Within-subject associations and the moderating effects of gender and neuroticism. *Journal of Family Psychology, 17*, 557–570.
26. Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276–302.
27. Dietmar, C. (2005). Mobile communication in couple relationships. In K. Nyiri (Ed.), *A sense of place: The global and the local in mobile communication*, 201–208.
28. Dudkina, A. & Maslinovska, L. (2017). Technoference, couples relationship satisfaction correlation between conflict management strategies choice. *Proceedings of the International Scientific Conference. Rēzeknes tehnoloģiju akadēmija, publicēts izdevumā ISSN 2256-0637, Volume I, May 26th -27th, 2017, 501-512,*
29. Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., & Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *Cyber- Psychology and Behavior, 11*, 739–741.
30. Elphinston, R.A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*, 631–635.
31. Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills and adjustment. *Cyber psychology & Behavior, 7* (1), 41-47.
32. Erol, R.Y., & Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality, 47*, 26–35.
33. Extremera, N., & Fernández-Berrocal P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the trait metamood scale. *Personality and Individual Differences, 39*, 937-948.
34. Farley, S. D., Ashcraft, A. M., Stasson, M. F., & Nusbaum, R. L. (2010). Nonverbal reactions to conversational interruption: A test of complementarity theory and the status/gender parallel. *Journal of Nonverbal Behavior, 34*, 193–206.
35. Fincham, F. D. (2003). Marital conflict correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science, 12*, 23–27.
36. Fincham, F.D., & Bradbury, T.N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family, 49*, 797– 809.
37. Fincham, F.D., & Linfield, K.J. (1997). A new look at marital quality: Can spouses feel positive and negative about their marriage? *Journal of Family Psychology, 11*, 489–502.

38. Fincham, F.D., Rogge, R.D., & Beach, S.R.H. (2010). Relationship satisfaction. In D. Perlman & A.L. Vangelisti (Eds.), *Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no *PsychARTICLES* datu bāzes.
39. Fitness, J. (2001). Emotional intelligence in intimate relationship. In J. Ciarrochi, J.P. Forgas, & J.D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life*. pp. 98–112.
40. Funk, & Rogge (2007), *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583.
41. García, A., López-Pérez, B., Cruzado, M., Carrascoso, F. & Fernández, J. (2017) Impact of the Intensive Program of Emotional Intelligence (IPEI) on work supervisors *Psicothema* Vol. 29, No. 4, 508-513.
42. Gentile, D.A., Coyne, S.M., & Bricolo, F. (2013). Pathological technology addictions: What is scientifically known and what remains to be learned. In K. Dill (Ed.), *The Oxford Handbook of Media Psychology* pp. 382–402.
43. Glenn, N.D., & Weaver, C.N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 161–168.
44. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books, Inc. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no *PsychARTICLES* datu bāzes.
45. Greenhaus, J.H., & Beutell, N.J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10, 76–88.
46. Halford, W.K., Rahimullah, R.H., Wilson, K.L., Occhipinti S., Busby, D.M. & Larson, J. (2017). Four Year Effects of Couple Relationship Education on Low and High Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2017, Vol. 85, No. 5, 495–507.
47. Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84, 451–471.
48. Hawkins, K. (1988). Interruptions in task-oriented conversations: Effects of violations of expectations by males and females. *Women's Studies in Communications*, 11, 1–20.
49. Hendrick, S.S., Hendrick, C., & Adler, N.L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality*. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no *PsychARTICLES* datu bāzes.
50. Hodgetts, H. M., & Jones, D. M. (2006). Interruption of the Tower of London task: Support for a goalactivation approach. *Journal of Experimental Psychology: General*, 135, 103–115.

51. Horowitz, A. V., McLaughlin, J., & White, H. R. (1998). How the negative and positive aspects of partner relationships affect the mental health of young married people. *Journal of Health and Social Behavior*, 39, 124–136.
52. Jacobson, N.S. (1985). The role of observational measures in behavior therapy outcome research. *Behavioral Assessment*, 7, 287–308.
53. Jarvenpaa, S.L., & Lang, K.R. (2005). Managing the paradoxes of mobile technology. *Information Systems Management*, 22, 7–23.
54. Karpova, Ā. Ģimenes psiholoģija. (2000). Rīga: Raka.
55. Kewalramani, S., Agrawal, M., & Rastogi, M. (2015). Models of emotional intelligence: Similarities and discrepancies. *Indian Journal of Positive Psychology* 2015, 6(2), 178-181.
56. Koerner, K., & Jacobson, N. J. (1994). Emotion and behavior in couple therapy. In S. M. Johnson & L. S. Greenberg (Eds.), *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy* Vol. 68, .207–226.
57. Kovaļovs, S. (1990). Ģimenes attiecību psiholoģija. Rīga: Zvaigzne.
58. Lopes, P.N., Brackett, M.A., Nezlek, J., Schutz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018–1034.
59. MacCann, C., Roberts, R. D., Mathews, G., & Zeidner, M. (2004). Consensus scoring and empirical option weighting of performance-based Emotional Intelligence (EI) tests. *Personality and Individual Differences*, 36, 645–662.
60. Malouff, J.M., Schutte, S.N., & Thorsteinsson, E.B. (2014). Trait Emotional Intelligence and Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42:53–66.
61. Maranges, H. M., & McNulty, J.K. (2017). The Rested Relationship: Sleep Benefits Marital Evaluations. *Journal of Family Psychology*, Vol. 31, No. 1, 117–122.
62. Mathews, G., Roberts, R.D., & Zeidner, M. (2004). Seven myths about emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15, 179–196.
63. Mathews, G., Zeidner, M., & Roberts, R.D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no PsychARTICLES datu bāzes.
64. Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197–215.
65. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2000). Competing models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of human intelligence* (2nd ed., pp. 396–

422). New York, NY: Cambridge University Press. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no *PsychARTICLES* datu bāzes.

66. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2002). Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Scale. Toronto: MHI. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no *PsychARTICLES* datu bāzes.

67. Mayer, J.D., Salovey, P.S., Caruso, D.R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion, 1*, 232–242.

68. Mazmanian, M.A., Orlikowski, W.J., & Yates, J. (2005). Crackberries: The social implications of ubiquitous wireless e-mail devices. In C. Sørensen, Y. Yoo, K. Lyytinen, & J. DeGross (Eds.), *Designing ubiquitous information environments: Socio-technical issues and challenges*, 337–343.

69. McCain, J.L., & Campbell, W.K. (2016). Narcissism and Social Media Use: A MetaAnalytic Review. *Psychology of Popular Media Culture*. Advance online publication. Iegūts 2017.gada 3.augustā no *PsychARTICLES* datu bāzes.

70. McDaniel, T.B., Radesky S.J. (2017). Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. *Child development journal*. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cdev.12822/>

71. McNulty, J.K., & Karney, B.R. (2001). Attributions in marriage: Integrating specific and global evaluations of a relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 943–955.

72. Middleton, C.A., & Cukier, W. (2006). Is mobile email functional or dysfunctional? Two perspectives on mobile email usage. *European Journal of Information Systems, 15*, 252–260.

73. Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M., & Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style. *Computers in Human Behavior, 29*, 1771–1778.

74. Motamedi, F., Ghobari-Bonab, B., Beh-pajoo, A., Yekta, S., & Afrooz, G. (2017). Developing an Emotional Intelligence Program Training and Study Its Effectiveness on Emotional Intelligence of Adolescents with Emotional and Behavioral Problems That Living in Single Parent Families. *Journal of Education and Learning; Vol. 6, No. 2*, 168-175.

75. Neubauer, A.C., & Freudenthaler, H.H. (2005). Models of emotional intelligence. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no *PsychARTICLES* datu bāzes.

76. Oulasvirta, A., Rattenbury, T.,L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing, 16*, 105–114.

77. Parker, R.N., Taylor, J.M., Eastabrook, S.L., & Schell, L.M. (2008). Wood Problem gambling in adolescence: Relationships with Internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence *Personality and Individual Differences*, 45 (2), pp. 174-180.
78. Pea, R., Nass, C., Meheula, L., Rance, M., Kumar, A., Bamford, H., . . . Zhou, M. (2012). Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8- to 12-year-old girls. *Developmental Psychology*, 48, 327–336.
79. Pérez, J.C., Petrides, K.V., & Furnham, A. (2005). Measuring trait emotional intelligence. In R. Schulze & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: An international handbook* (pp. 181–201). Cambridge, MA: Hogrefe & Huber Publishers. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no *PsychARTICLES* datu bāzes.
80. Petrides, K.A., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 423–448.
81. Pettigrew, J. (2009). Text messaging and connectedness within close interpersonal relationships. *Marriage and Family Review*, 45, 697–716.
82. Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A metaanalysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576 –593.
83. Rainie, L., & Keeter, S. (2006). Americans and their cell phones. Pew Internet & American Life Project. Iegūts 2017.gada 27.jūlijā <http://www.pewinternet.org/Reports/2006/Americans-and-their-cell-phones.aspx>
84. Reņģe, V., Ņižņika, N. (2012). The Self-Report Emotional Intelligence Test; SREIT; Schutte et al., 1998. Adaptācija latviešu valodā. Iegūts 2017.gada 3.septembrī no Latvijas Universitātes datu bāzes.
85. Rettie, R. (2007). Texters not talkers: Phone call aversion among mobile phone users. *PsychNology Journal*, 5, 33–57.
86. Roberts, R.D., Zeidner, M., & Mathews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotion*, 1, 196–231.
87. Rusbult, C.E., Martz, J.M., & Agnew, C.R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357–387.
88. Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and Personality*, 9, 185–211.
89. Schade, L. C., Sandberg, J., Bean, R., Busby, D., & Coyne, S. M. (2013). Using technology to connect in romantic relationships: Effects on attachment, relationships

satisfaction, and stability in emerging adults. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 12, 314–338.

90. Schnurr, P.M., Mahatmya, D., Basche, A. R. (2013) Marital Quality, Coping With Conflict, Marital Complaints, and Affection in Couples With a Depressed Wife *Psychology of Violence* 2013, Vol. 3, No. 1, 70–83.

91. Schröder-Abé, M., & Schütz, A. (2011). Walking in each other's shoes: Perspective taking mediates effects of emotional intelligence on relationship quality. *European Journal of Personality*, 25, 155–169.

92. Schutte, N.S., & Loi, N.M. (2014). Connections between emotional intelligence and workplace flourishing. *Personality and Individual Differences*, 66, 134-139.

93. Schutte, N.S., Malouff, J.M., Bobik, C., Coston, T.D., Greeson, C., Jedlicka, C., & Rhodes, E.W.G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141, 523–536.

94. Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167–177.

95. Sidelinger, R.J., Ayash, G., Godorhazy, A., & Tibbles, D. (2008). Couples go online: Relational maintenance behaviors and relational characteristics use in dating relationships. *Human Communication*, 11, 341–355.

96. Sinha, C., & Kumar, H. (2016). Relationship between emotional intelligence, work attitude and outcomes: Examination of Indian middle-managerial level employees. *Journal of Organizational Psychology*, 16, 118-125.

97. Smith, A. (2010). Home Broadband 2010. Pew Internet & American Life Project. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no <http://www.pewinternet.org/Reports/2010/Home-Broadband-2010.aspx>

98. Smith, A. (2013). Smartphone ownership 2013. Pew Internet & American Life Project. Iegūts 2017.gada 3.septembrī no [http://www.pewinternet.org/Reports/2013/Smart phone-Ownership-2013/Findings.aspx](http://www.pewinternet.org/Reports/2013/Smart-phone-Ownership-2013/Findings.aspx)

99. Spanier, G. B. (1996). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15–28.

100. Spradlin, A., Cuttler, C., Bunce, J.P., & Carrier, L.M. (2017). #Connected: Facebook May Facilitate Face-to-Face Relationships for Introverts. *Psychology of Popular Media Culture*. Advance online publication. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no *PsychARTICLES* datu bāzes.

101. Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York, NY: Basic Books. 267-269.
102. Turner, P., & Turner, S. (2013). Emotional and aesthetic attachment to digital artefacts. *Cognition Technology and Work*, 15, 403–414.
103. Verhofstadt, L. L., Buysse, A., Ickes, W., De Clercq, A., & Peene, O. J. (2005). Conflict and support interactions in marriage: An analysis of couples' interactive behavior and online cognition. *Personal Relationships*, 12, 23–42.
104. Vincent, J., Haddon, L., & Hamill, L. (2005). The influence of mobile phone users on the design of 3G products and services. *Journal of the Communications Network*, 4, 69–73.
105. Walsh, C.M., Neff, Marci, A., Gleason, E.J. (2017). The Role of Emotional Capital During the Early Years of Marriage: Why Everyday Moments Matter. *Journal of Family Psychology*, Vol. 31, No. 4, 513–519.
106. Wehmeyer, K. (2007). Assessing users' attachment to their mobile devices. *Proceedings of the Sixth International Conference on the Management of Mobile Business*, IEEE Computer Society, Toronto, Ontario, Canada. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no *PsychARTICLES* datu bāzes.
107. Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction. In S. R. H. Beach (Ed.), *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice* pp. 3–24.
108. Zeidner, M., & Kaluda, I. (2008). Romantic love: What's emotional intelligence (EI) got to do with it? *Personality and Individual Differences*, 44, 1684–1695.
109. Zeidner, M., Kloda, I., & Matthews, G. (2013). Does Dyadic Coping Mediate the Relationship Between Emotional Intelligence (EI) and Marital Quality? *Journal of Family Psychology*, Vol. 27, No. 5, 795–805.
110. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. Cambridge, MA: MIT Press. Iegūts 2017.gada 4.septembrī no *PsychARTICLES* datu bāzes.
111. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R.D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4, 1–30.
112. Zickuhr, K. (2013). *Tablet ownership 2013*. Pew Internet & American Life Project. Iegūs 2017.gada 4.augustā no <http://www.pewinternet.org/Reports/2013/Tablet-Ownership-2013/Findings.aspx>.

113. Аргайл. М. Психология счастья. 2-е изд. (2003). СПб.: Питер, ил.Серия «Мастера психологии».

## Pielikumi

### 1.pielikums. Aptaujas anketas paraugs

#### Labdien!

Aicinu Jūs piedalīties pētījumā, kuru veic Latvijas Universitātes bakalaura studiju programmas Psiholoģija studente Lida Maslinovska bakalaura darba ietvaros. Šī aptauja tiek veikta zinātniski pētnieciskiem nolūkiem tā ir anonīma, visas jūsu atbildes tiks izmantotas tikai apkopotā veidā kopīgu secinājumu veikšanai, tāpēc, lūdzu, Jūs atbildēt pēc iespējas atklātāk!

#### 1. Lūdzu Jūs atbildēt uz vispārīga rakstura jautājumiem:

- 1) Jūsu vecums: \_\_\_\_\_
- 2) Dzimums:  
Sieviete  
Vīrietis
- 3)Izglītības līmenis  
Pamata  
Vidējā/profesionālā  
Nepabeigta augstākā  
Augstākā  
Doktora grāds
- 3) Vai esat pašlaik esat pāra attiecībās?  
 Jā  
 Nē
- 4) Kāds ir Jūsu attiecību ilgums: \_\_\_\_\_

#### 2. Lūdzu atzīmējiet, kāda ierīce visbiežāk pārtrauc Jūsu un partnera/es saskarsmi:

	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Ļoti bieži	Visu laiku
1.Tālrunis						
2.Televizors						
3.Dators						
4.Planšete						

### 3. Lūdzu norādīt atbilstošo variantu:

Piecas sadzīves situācijas, kurām jānovērtē biežums:	Nekad	Mazāk kā 1 reizi nedēļā	Reizi nedēļā	Ik pēc dažām dienām	Vienreiz dienā	2-5 reizes dienā	6-9 reizes dienā	10 vai vairāk reizes dienā
1. Ikdienu maltītes laikā partneris izvelk un pārbauda mobilo ierīci								
2. Partneris sūta īsziņas un epastus citiem mūsu sarunas laikā								
3. Kad partnera mobilā ierīce zvana vai pīkst, viņš to izvelk, pat ja esam sarunas vidū								
4. Brīvajā laikā, ko varam pavadīt kopā, viņš paņem savu telefonu, mobilo ierīci vai planšeti								
5. Ja sarunājamies TV skatīšanās laikā, viņš ir ļoti izklaidīgs								

**4. Lūdzu atzīmējiet, cik bieži jums ar partneri izceļas konflikti, dēļ tā, ka tehniskās ierīces tiek lietotas tam nepiemērotā laikā vai ilgumā:**

Konflikts radies dēļ:	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Ļoti bieži
1. Tv skatīšanās					
2. Īsziņu sūtīšanas vai telefonsarunas					
3. Pavadītā laika pie datora					
4. Planšetes izmantošanas dēļ					
5. E-pastu lasīšanas					
6. Ziņu lasīšanas internetā					
7. Mobilā telefona izmantošanas					
8. E-pastu lasīšanas					

**5. Lūdzu, norādiet izvēlēto variantu**

1. Lūdzu novērtējies savās attiecībās laimes izjūtu

Ļoti Nelaimīgas	Diezgan Nelaimīgas	Nedaudz Nelaimīgas	Laimīgas	Diezgan Laimīgas	Ļoti Laimīgas	Izcilas

Lielākajai daļai cilvēku attiecībās ir domstarpības. Lūdzu norādiet savstarpējo vienošanās iespēju sekojošajos apgalvojumos.

	Vienmēr piekrītu	Gandrīz vienmēr piekrītu	Reizēm nepiekrītu	Bieži nepiekrītu	Gandrīz vienmēr nepiekrītu	Vienmēr nepiekrītu
2. Laiks ko kopā pavadām						
3. Veicot nopietnus lēmumus						
4. Simpātiju izrādīšana						

	Visu Laiku	Lielākā daļa laika	Biežāk nē nekā jā	Reizēm	Reti	Nekad
5. Kopumā, cik bieži jūs uzskatāt, ka viss starp jums abiem norisinās labi?						
6. Cik bieži tu vēlies, kaut nebūtu šajās attiecībās?						

	Nemaz	Mazliet patiesība	Nedaudz patiesība	Galvenokārt patiesība	Gandrīz pilnīga patiesība	Pilnīga patiesība
7. Es joprojām izjūtu stipru saikni ar savu partneri						
8. Ja man vēlreiz būtu iespēja sākt dzīvi dzīvot no sākuma, tad es vienalga aprecētos ar to pašu cilvēku						
9. Mūsu attiecības ir stipras						
10. Es dažreiz iedomājos, ka pasaulē kaut kur it man piemērotāks partneris						
11. Attiecības ar manu partneri dara mani laimīgu						
12. Man ir siltas un komfortablas attiecības ar savu partneri						
13. Es nevaru iedomāties, ka es varētu šķirties no sava partnera						

14. Man ir izjūta, ka es savam partnerim varu uzticēties						
15. Man nesen ir parādījušās pretējas domas par mūsu attiecībām						
16. Es uzskatu, ka mans partneris salīdzinot ar citiem ir viss romantiskākais						
17. Ar savu partneri mēs esam komanda						
18. Es nevaru iztēloties nevienu citu, kā savu partneri, kas spētu padarīt mani tik laimīgu						

	Nemaz	Mazliet	Nedaudz	Lielākoties	Gandrīz pilnībā	Pilnībā
19. Tavuprāt, cik ieguvumi ir jūsu attiecībās?						
20. Cik labi partneris apmierina tavas vajadzības?						
21. Cik lielā mērā jūsu attiecības ir attaisnojušas sākotnējās gaidas?						
22. Kopumā, cik apmierināts tu esi ar savām attiecībām?						

	Sliktāk par citiem (ļoti sliktas)					Labāk par citiem (ļoti labas)
23. Salīdzinoši, cik labas ir jūsu attiecības?						

	Nekad	Mazāk nekā vienreiz mēnesī	Vienreiz vai divreiz mēnesī	Vienreiz vai divreiz nedēļā	Vienreiz dienā	Daudz biežāk
24. Cik bieži tu izbaudi partnera klātbūtni?						
25. Cik bieži jums ar partneri ir interesanti būt kopā?						

Lūdzu, novērtējiet, cik lielā mērā katrs no dotajiem raksturojumiem atbilst jūsu attiecībām ar partneri!

26. Ieinteresētība	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Garlaicība
27. Slikti	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Labi
28. Piepildījums	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tukšums
29. Vientulība	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Draudzīgums
30. Izturīgums	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Trauslums
31. Atturība	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Cerība
32. Izbaudāms	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nožēlojams

6. Lūdzu ierakstiet brīvajā vietā pirms apgalvojuma: „1”, ja Jūs pilnīgi nepiekrītat šim apgalvojumam; „2” , ja drīzāk nepiekrītat; „3”, ja ne piekrītat, ne nepiekrītat; „4” , ja drīzāk piekrītat; „5” , ja šis apgalvojums ir pilnībā uz Jums attiecināms.

1. \_\_Es zinu, kurā brīdī runāt par savām personīgajām problēmām ar citiem.
2. \_\_Kad es saskaros ar šķēršļiem, es atceros līdzīgus gadījumus, un tieku galā.
3. \_\_Domāju, ka man izdosies realizēt lielāko daļu no savu labo nodomu.
4. \_\_Citi cilvēki man ātri uzticas.
5. \_\_Man ir grūti saprast citu cilvēku ķermeņa valodu, netiešus mājienus.
6. \_\_Daži būtiski notikumi manā dzīvē ir likuši man no jauna izvērtēt, kas ir svarīgs, kas nav.
7. \_\_Mainoties savam noskaņojumam, es redzu jaunas iespējas.
8. \_\_Spēcīgas jūtas ir tas, kā dēļ man ir vērts dzīvot.
9. \_\_Es apzinos savas jūtas.
10. \_\_Es ticu, ka notiks kaut kas labs.
11. \_\_Man patīk dalīties savos pārdzīvojumos ar citiem cilvēkiem.
12. \_\_Kad man ir pozitīvas emocijas, es zinu ko darīt, lai tās turpinātos.
13. \_\_Es organizēju pasākumus, kas patīk citiem cilvēkiem.
14. \_\_Es cenšos atrast laimi, iesaistoties dažādās aktivitātēs.
15. \_\_Es apzinos, ko mana ķermeņa valoda pasaka citiem cilvēkiem.
16. \_\_Es cenšos atstāt labu iespaidu uz apkārtni.
17. \_\_Kad man ir labs noskaņojums, problēmas tiek risinātas viegli.
18. \_\_Redzot cilvēku sejas izteiksmes, varu atpazīt viņu emocijas.
19. \_\_Es zinu, kāpēc man rodas dažādas emocijas.
20. \_\_Ja man ir labs noskaņojums, man rodas jaunas idejas.
21. \_\_Es kontrolēju savas emocijas.
22. \_\_Es labi apzinos savas emocijas, kad tās izjūtu.
23. \_\_Lai sevi motivētu, es iedomājos labu iznākumu uzdevumiem, kurus uzsāku.
24. \_\_Es izsaku komplimentus cilvēkiem, kad viņi ir izdarījuši kaut ko labu.
25. \_\_Es uztveru citu cilvēku ķermeņa valodu, mājienus, ko viņi man netieši sūta.
26. \_\_Kad cilvēks man stāsta par svarīgu notikumu viņa/viņas dzīvē, es jūtos tā, it kā pats būtu pieredzējis šo notikumu.
27. \_\_Kad es jūtu izmaiņas savās emocijās, esmu gatavs/gatava radīt jaunas idejas.
28. \_\_Saskaroties ar negaidītiem izaicinājumiem, neesmu pārliecināts, ka tikšu galā.
29. \_\_Man pietiek paskatīties uz cilvēkiem, lai zinātu, ko viņi izjūt.
30. \_\_Es palīdzu citiem cilvēkiem justies labāk, kad viņi ir nomākti.

31. \_\_Es noskaņojos uz pozitīvām emocijām, kad man ir jātiek galā ar šķēršļiem.
32. \_\_Es varu pateikt, kā cilvēks jūtas, ieklausoties viņa balss tonī
33. \_\_Man ir grūti saprast cilvēku jūtas dažādās situācijās

**2. Lūdzu atzīmējiet kāda ierīce visbiežāk pārtrauc Jūsu un partnera/es mijiedarbību (TDIS):**

	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Ļoti bieži	Visu laiku
Tālrunis	0	1	2	3	4	5
Televizors	0	1	2	3	4	5
Dators	0	1	2	3	4	5
Planšete	0	1	2	3	4	5

**3. Tehnoloģiju iejaukšanās dažādās dzīves situācijās skala (TILES)**

Piecas sadzīves situācijas, kurām jānovērtē biežums:	Nekad	Mazāk kā 1 reizi nedēļā	Reizi nedēļā	Ik pēc dažām dienām	Vienreiz dienā	2-5 reizes dienā	6-9 reizes dienā	10 vai vairāk reizes dienā
1. Ikdienas maltītes laikā partneris izvelk un pārbauda mobilo ierīci	0	1	2	3	4	5	6	7
2. Partneris sūta īsziņas un epastus citiem mūsu sarunas laikā	0	1	2	3	4	5	6	7
3. Kad partnera mobilā ierīce zvana vai pīkst, viņš to izvelk, pat ja esam sarunas vidū	0	1	2	3	4	5	6	7
4. Brīvajā laikā, ko varam pavadīt kopā, viņš paņem savu telefonu, mobilo ierīci vai planšeti	0	1	2	3	4	5	6	7
5. Ja sarunājamies televizora skatīšanās laikā, viņš ir ļoti izklaidīgs	0	1	2	3	4	5	6	7

**4. Lūdzu atzīmējiet, cik bieži jums ar partneri izceļas konflikti, dēļ tā, ka tehniskās ierīces tiek lietotas tam nepiemērotā laikā vai ilgumā:**

Konflikts radies dēļ:	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Ļoti bieži
1. Televizora skatīšanās	1	2	3	4	5
2. Īsziņu sūtīšanas vai telefonsarunas	1	2	3	4	5
3. Pavadītā laika pie datora	1	2	3	4	5
4. Planšetes izmantošanas dēļ	1	2	3	4	5
5. E-pastu lasīšanas	1	2	3	4	5
6. Ziņu lasīšanas internetā	1	2	3	4	5
7. Mobilā telefona izmantošanas	1	2	3	4	5
8. Citas ierīces lietošanas	1	2	3	4	5

**5. Pāru apmierinātības indekss (CSI)**

1. Lūdzu novērtējies savās attiecībās laimes izjūtu

Ļoti Nelaimīgas	Diezgan Nelaimīgas	Nedaudz Nelaimīgas	Laimīgas	Diezgan Laimīgas	Ļoti Laimīgas	Izcilas
0	1	2	3	4	5	6

Lielākajai daļai cilvēku attiecībās ir domstarpības. Lūdzu norādīt savstarpējo vienošanās iespēju sekojošajos apgalvojumos.

	Vienmēr piekrītu	Gandrīz vienmēr piekrītu	Reizēm nepiekrītu	Bieži nepiekrītu	Gandrīz vienmēr nepiekrītu	Vienmēr nepiekrītu
2. Laiks ko kopā pavadām	5	4	3	2	1	0
3. Veicot nopietnus lēmumus	5	4	3	2	1	0
4. Simpātiju izrādīšana	5	4	3	2	1	0

	Visu Laiku	Lielākā daļa laika	Biežāk nē nekā jā	Reizēm	Reti	Nekad
5. Kopumā, cik bieži jūs uzskatāt, ka viss starp jums abiem norisinās labi?	5	4	3	2	1	0
6. Cik bieži tu vēlies, kaut nebūtu šajās attiecībās?	0	1	2	3	4	5

	Nemaz	Mazliet patiesība	Nedaudz patiesība	Galvenokārt patiesība	Gandrīz pilnīga patiesība	Pilnīga patiesība
7. Es joprojām izjūtu stipru saikni ar savu partneri	0	1	2	3	4	5
8. Ja man vēlreiz būtu iespēja sākt dzīvi dzīvot no sākuma, tad es vienalga aprecētos ar to pašu cilvēku	0	1	2	3	4	5
9. Mūsu attiecības ir stipras	0	1	2	3	4	5
10. Es dažreiz iedomājos, ka pasaulē kaut kur it man piemērotāks partneris	5	4	3	2	1	0
11. Attiecības ar manu partneri dara mani laimīgu	0	1	2	3	4	5
12. Man ir siltas un komfortablas attiecības ar savu partneri	0	1	2	3	4	5

13. Es nevaru iedomāties, ka es varētu šķirties no sava partnera	0	1	2	3	4	5
14. Man ir izjūta, ka es savam partnerim varu uzticēties	0	1	2	3	4	5
15. Man nesen ir parādījušās pretējas domas par mūsu attiecībām	5	4	3	2	1	0
16. Es uzskatu, ka mans partneris salīdzinot ar citiem ir viss romantiskākais	0	1	2	3	4	5
17. Ar savu partneri mēs esam komanda	0	1	2	3	4	5
18. Es nevaru iztēloties nevienu citu, kā savu partneri, kas spētu padarīt mani tik laimīgu	0	1	2	3	4	5

	Nemaz	Mazliet	Nedaudz	Lielākoties	Gandrīz pilnībā	Pilnībā
19. Tavuprāt, cik ieguvumi ir jūsu attiecībās?	0	1	2	3	4	5
20. Cik labi partneris apmierina tavas vajadzības?	0	1	2	3	4	5
21. Cik lielā mērā jūsu attiecības ir attaisnojušas sākotnējās gaidas?	0	1	2	3	4	5
22. Kopumā, cik apmierināts tu esi ar savām attiecībām?	0	1	2	3	4	5

	Sliktāk par citiem (ļoti sliktas)					Labāk par citiem (ļoti labas)
23. Salīdzinoši, cik labas ir jūsu attiecības?	0	1	2	3	4	5

	Nekad	Mazāk nekā vienreiz mēnesī	Vienreiz vai divreiz mēnesī	Vienreiz vai divreiz nedēļā	Vienreiz dienā	Daudz biežāk
24. Cik bieži tu izbaudi partnera klātbūtni?	0	1	2	3	4	5
25. Cik bieži jums ar partneri ir interesanti būt kopā?	0	1	2	3	4	5

Lūdzu, novērtējiet, cik lielā mērā katrs no dotajiem raksturojumiem atbilst jūsu attiecībām ar partneri.

26. Ieinteresētība	5	4	3	2	1	0	Garlaicība
27. Slikti	0	1	2	3	4	5	Labi
28. Piepildījums	5	4	3	2	1	0	Tukšums
29. Vientulība	0	1	2	3	4	5	Draudzīgums
30. Izturīgums	5	4	3	2	1	0	Trauslums
31. Atturība	0	1	2	3	4	5	Cerība
32. Izbaudāms	5	4	3	2	1	0	Nožēlojams

## 6. Emocionālā intelekta aptauja (SREIT)

Aptaujas atslēga

Reversie jautājumi: 5., 28., un 33.

Visi rezultāti tiek summēti kopā, iegūstot summāru emocionālā intelekta rādītāju. Rezultāti var variēt no 33 līdz 165 ballēm. Jo augstāks ir rezultāts, jo augstāk ir emocionālā intelekta pazīmju izteiktības līmenis.

Lūdzu ierakstiet brīvajā vietā pirms apgalvojuma: „1”, ja Jūs pilnīgi nepiekrītat šim apgalvojumam; „2” , ja drīzāk nepiekrītat; „3” , ja ne piekrītat, ne nepiekrītat; „4” , ja drīzāk piekrītat; „5” , ja šis apgalvojums ir pilnībā uz Jums attiecināms.

1. \_\_Es zinu, kurā brīdī runāt par savām personīgajām problēmām ar citiem.
2. \_\_Kad es saskaros ar šķēršļiem, es atceros līdzīgus gadījumus, un tieku galā.
3. \_\_Domāju, ka man izdosies realizēt lielāko daļu no savu labo nodomu.
4. \_\_Citi cilvēki man ātri uzticas.
5. \_\_Man ir grūti saprast citu cilvēku ķermeņa valodu, netiešus mājienus.
6. \_\_Daži būtiski notikumi manā dzīvē ir likuši man no jauna izvērtēt, kas ir svarīgs un kas nav.
7. \_\_Mainoties savam noskaņojumam, es redzu jaunas iespējas.
8. \_\_Spēcīgas jūtas ir tas, kā dēļ man ir vērts dzīvot.
9. \_\_Es apzinos savas jūtas.
10. \_\_Es ticu, ka notiks kaut kas labs.
11. \_\_Man patīk dalīties savos pārdzīvojumos ar citiem cilvēkiem.
12. \_\_Kad man ir pozitīvas emocijas, es zinu ko darīt, lai tās turpinātos.
13. \_\_Es organizēju pasākumus, kas patīk citiem cilvēkiem.
14. \_\_Es cenšos atrast laimi, iesaistoties dažādās aktivitātēs.
15. \_\_Es apzinos, ko mana ķermeņa valoda pasaka citiem cilvēkiem.
16. \_\_Es cenšos atstāt labu iespaidu uz apkārtējiem.
17. \_\_Kad man ir labs noskaņojums, problēmas tiek risinātas viegli.
18. \_\_Redzot cilvēku sejas izteiksmes, varu atpazīt viņu emocijas.
19. \_\_Es zinu, kāpēc man rodas dažādas emocijas.
20. \_\_Ja man ir labs noskaņojums, man rodas jaunas idejas.
21. \_\_Es kontrolēju savas emocijas.
22. \_\_Es labi apzinos savas emocijas, kad tās izjūtu.
23. \_\_Lai sevi motivētu, es iedomājos labu iznākumu uzdevumiem, kurus uzsāku.
24. \_\_Es izsaku komplimentus cilvēkiem, kad viņi ir izdarījuši kaut ko labu.

25. \_\_Es uztveru citu cilvēku ķermeņa valodu, mājienu, ko viņi man netieši sūta.
26. \_\_Kad cilvēks man stāsta par svarīgu notikumu viņa/viņas dzīvē, es jūtos tā, it kā pats būtu pieredzējis šo notikumu.
27. \_\_Kad es jūtu izmaiņas savās emocijās, esmu gatavs/gatava radīt jaunas idejas.
28. \_\_Saskaroties ar negaidītiem izaicinājumiem, neesmu pārliecināts, ka tikšu galā.
29. \_\_Man pietiek paskatīties uz cilvēkiem, lai zinātu, ko viņi izjūt.
30. \_\_Es palīdzu citiem cilvēkiem justies labāk, kad viņi ir nomākti.
31. \_\_Es noskaņojos uz pozitīvām emocijām, kad man ir jātiek galā ar šķēršļiem.
32. \_\_Es varu pateikt, kā cilvēks jūtas, ieklausoties viņa balss tonī
33. \_\_Man ir grūti saprast cilvēku jūtas dažādās situācijās

3. pielikums. **Tehnisko ierīču izmantošanas biežuma un tehnoferences aptaujas**  
**orģinālvalodā**

**Technology Device Interference Scale (TDIS)**

	Never	rarely	Sometimes	Often	Very often	All the time
Phones	0	1	2	3	4	5
TV	0	1	2	3	4	5
Computers	0	1	2	3	4	5
Tablets	0	1	2	3	4	5

**Technology Interference in Life Example Scale (TILES)**

	never	less than once a week	once a week	once every few days	once a day	2 to 5 times a day	6 to 9 times a day	10 or more times a day
1. During a typical mealtime that my partner and I spend together, my partner pulls out and checks his phone or mobile device.	0	1	2	3	4	5	6	7
2. My partner sends texts or emails to others during our face-to-face conversations.	0	1	2	3	4	5	6	7
3. When my partner's phone or mobile device rings or beeps, he pulls it out even if we are in the middle of a conversation.	0	1	2	3	4	5	6	7
4. During leisure time that my partner and I are able to spend together, my partner gets on his phone, mobile device, or tablet.	0	1	2	3	4	5	6	7
5. My partner gets distracted from our conversation by the TV. Participants rated these	0	1	2	3	4	5	6	7

4.pielikums. Sākotnējie dati

- 1.Demogrāfiskā aptauja
- 2.Tehnisko ierīču iejaukšanās sadzīves situācijās
- 3.Tehnisko ierīču iejaukšanās
- 4.Konflikts dēļ tehnisko ierīču lietošanas
- 5.Pāru apmierinātības indekss

Nr.	1					2			3					4								5																																				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
1	1	30	5	1	7	2	2	3	0	7	7	7	7	4	3	3	5	1	3	5	5	1	4	4	3	4	4	4	5	5	5	1	3	3	2	3	4	0	4	2	3	4	3	3	4	5	4	1	4	1	3	2	4	1				
2	1	36	4	1	15	5	1	1	0	2	1	3	0	3	2	2	2	1	2	4	2	1	2	2	2	2	1	0	3	2	4	2	2	1	2	1	1	1	1	4	3	2	2	4	2	3	4	2										
3	1	55	5	1	2	2	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	4	4	3	4	4	5	5	4	4	0	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	3	4	4	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0				
4	2	39	2	1	7	3	1	3	0	5	0	1	1	2	1	1	4	1	2	4	2	1	5	2	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	0	4	1	4	2	5	0				
5	1	27	6	1	6.5	2	0	1	0	0	0	1	1	0	2	2	1	1	1	1	2	1	6	3	3	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	0	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	0	5	1	4	1	3	0			
6	1	35	4	1	7	3	2	2	0	5	5	5	5	4	2	2	2	1	1	2	2	1	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	3	0	5	0	5	0	5	0			
7	2	50	2	1	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	2	4	4	4	5	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	0	5	0				
8	1	27	4	1	5	4	5	2	0	7	7	5	5	7	3	5	5	1	4	4	5	1	2	2	2	1	3	3	2	1	0	0	1	2	2	2	0	0	2	0	2	1	1	1	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2				
9	1	26	2	1	7	4	2	2	2	7	7	7	7	7	3	5	3	3	4	4	4	1	2	5	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	0	2	0	2	0	1	1	0	3	2	3	2	2	3	2	4	2	4	1	3	1	2		
10	1	32	4	1	4	3	5	2	0	5	5	5	5	4	4	3	5	1	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	0	2	1	1	1	0	0	2	0	1	2	1	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2				
11	1	30	4	1	10	3	1	0	0	3	0	5	0	5	3	2	3	1	1	1	3	1	5	4	5	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	5	3	2	1	4	1	5	1	4	1				
12	1	38	2	1	12	5	5	1	0	7	7	7	7	0	5	5	1	1	2	5	5	1	3	2	3	3	2	3	1	4	3	0	3	2	0	3	3	2	3	1	3	2	1	3	3	5	4	2	3	3	4	2	4	1				
13	1	42	5	1	16	2	2	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	2	3	1	5	4	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	4	5	5	5	0	5	0	5	0	5	1					
14	2	46	2	1	16	2	2	0	0	1	0	1	0	0	2	2	1	1	1	1	2	1	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	0	5	0	5	0	4	0					
15	2	48	2	1	20	3	1	1	0	4	5	4	2	0	3	1	2	2	1	1	1	1	3	3	3	4	2	1	4	2	3	1	3	3	4	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	1	5	1	5	1	4	0				
16	1	50	4	1	21	3	2	1	0	4	1	4	4	5	4	3	3	1	3	4	3	1	1	1	2	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4					
17	1	43	4	1	24	3	2	0	0	3	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	0	5	0	5	0		
18	1	30	4	1	9	4	0	3	0	5	5	4	4	0	1	3	3	1	2	2	3	1	3	4	3	5	4	4	5	4	5	4	3	5	5	5	0	3	3	5	4	3	3	3	4	3	3	1	4	1	5	1	4	1				
19	1	33	3	1	13	0	0	0	0	0	0	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	5	4	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	4	3	3	3	3	4	3	3	1	4	1	5	1	4	1					
20	2	36	2	1	8	2	2	1	0	1	1	2	1	0	2	2	1	1	1	1	2	2	6	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	5	0		
21	1	23	2	1	2.5	4	1	2	3	7	5	7	5	4	4	5	3	3	4	4	4	2	5	2	4	3	4	5	4	5	5	1	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	5	1	4	0	5	0	5	0		
22	2	32	2	1	13	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3			
23	1	41	5	1	20	5	1	5	4	7	7	7	7	5	2	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	0	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	1	2	1	3		
24	1	30	4	1	7	5	1	2	2	3	3	7	5	5	2	5	5	5	2	5	5	2	3	5	4	4	4	4	4	5	3	5	4	3	5	4	5	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	5	1	5	0	5	0
25	1	30	4	1	9	1	0	0	0	0	0	0	5	0	2	1	1	3	1	1	2	1	3	3	3	5	4	5	3	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	0	5	1	4	0	4	0
26	2	38	5	1	5	2	1	1	0	4	0	0	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	2	2	1		
27	2	38	3	1	10	3	0	3	0	5	0	5	0	0	1	2	3	1	1	1	2	1	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	1	1	5	5	0	5	0	4	0				
28	1	39	2	1	22	2	0	0	0	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	4	3	3	3	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	2	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	1	4	1	4	0	4	1			
29	2	38	2	1	14	1	1	1	0	0	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	3	1	1	3	3	2	1	1	4	3	1	5	0	0	1	1	5	1	1	0	3	2	1	1	1	3	3	3	1	4	0	3	1	5				
30	1	39	3	1	6	3	1	2	0	4	0	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	1	3	3	2	1	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	2	3	5	4	3	3	4	4	5	5	1	4	4	5	1	2	0					
31	1	41	5	1	2	2	1	0	0	3	2	4	0	4	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	0	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	1	4	1	5	2	4	1		
32	2	28	1	1	2	3	5	3	0	1	4	2	0	0	2	2	2	1	1	4	3	2	3	3	2	4	2	4	5	3	2	2	2	3	3	4	3	4	4	1	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	1	2				
33	1	40	2	1	10	4	2	2	0	5	5	5	5	2	2	3	2	1	1	4	5	1	3	5	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	1	4	1	4	1				
34	1	37	5	1	16	4	1	1	0	7	5	5	7	5	2	5	2	1	1	1	5	2	4	3	3	4	3	3	0	1	0	1	5	0	0	5	0	0	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	4	1	3					
35	1	37	4	1	21	0	0	0	0	5	5	5																																														





Nr.	1					2				3					4								5																																		
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32			
133	2	51	4	1	16	2	1	1	0	1	1	3	5	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2				
134	2	43	2	1	12	2	1	2	0	2	1	2	2	1	2	2	4	1	1	3	2	2	4	4	3	4	4	5	3	3	3	5	5	4	4	5	5	3	3	2	3	3	3	4	3	5	5	1	4	1	4	1	4	1			
135	1	33	4	1	2	4	5	1	0	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	3	5	4	3	2	2	1	4	3	3	2	1	3	4	1	4	1	1	1	3	3	5	3	3	3	2	4	3	2	1			
136	2	45	4	1	10	2	2	0	0	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	3	4	5	4	3	2	2	0	5	5	5	5	5	5	2	5	2	4	4	3	4	5	4	4	2	5	0	5	0	2	1			
137	2	34	5	1	7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0					
138	2	31	4	1	9	3	2	3	1	4	3	7	5	4	2	4	3	2	1	1	4	2	4	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	2	3	2	3			
139	2	65	2	1	6	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	0	2	0	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2		
140	1	45	4	1	19	3	1	3	0	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	1	2	4	5	4	3	4	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	0	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2		
141	1	24	4	1	8	2	0	0	0	2	4	7	7	5	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5	4	4	4	1	4	4	3	3	4	0	1	1	2	2	1	3	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3				
142	1	24	5	1	3	3	3	3	0	7	3	2	2	0	1	1	1	1	1	1	2	2	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	2	4	0		
143	1	43	4	1	26	4	3	1	0	2	1	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	0	5	4	4	4	4	5	5	5	3	3	1	5	1	5	0	4	0			
144	1	66	4	1	5	1	2	1	0	0	0	0	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	4	5	4	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	4	1	5	2	3	1			
145	1	40	2	1	4	4	0	0	0	0	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0	
146	1	49	2	1	29	1	2	0	0	0	0	2	0	0	3	2	1	1	1	2	1	4	3	2	1	3	1	1	0	1	1	2	2	2	2	0	4	1	1	2	3	1	1	2	3	5	3	3	3	3	2	1	4	4			
147	2	42	6	1	5	1	0	0	0	0	0	0	5	0	1	1	1	1	1	1	1	6	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0	
148	1	39	3	1	7	2	5	0	0	0	0	2	3	3	5	4	2	1	3	3	4	1	2	4	4	2	0	3	2	0	1	0	2	1	2	3	5	0	2	0	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	4		
149	1	50	2	1	33	2	1	1	0	0	0	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0	
150	1	44	4	1	25	2	0	0	0	0	1	7	0	0	1	1	2	1	1	1	2	1	6	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0	
151	2	55	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	4	4	4	3	2	5	0	5	0	5	0	5	0			
152	2	41	4	1	16	3	2	1	0	4	1	5	4	3	2	2	2	1	1	2	4	1	4	3	5	1	4	5	5	1	5	5	1	4	5	4	2	0	5	3	3	2	0	1	1	1	2	0	4	4	5	5	1				
153	1	47	4	1	16	3	2	3	0	3	4	4	5	4	3	2	4	1	2	4	3	1	2	4	3	3	1	1	0	1	2	1	0	3	1	5	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	4	2	4	0	0	2	4				
154	2	45	5	1	17	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	3	1	1	1	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	0	5	0	5	0	2	0	
155	1	48	4	1	17	1	0	3	1	2	1	3	2	0	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0	
156	2	26	4	1	0	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	5	5	0	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	4	4	0	5	0	5	0	5	0			
157	1	39	1	1	13	2	0	0	0	2	0	5	4	0	1	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4		
158	1	50	5	1	2.5	1	0	2	0	0	0	1	5	0	1	2	2	1	1	2	2	4	3	5	5	4	3	2	0	3	0	3	3	3	2	5	0	2	0	2	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	5	3	2	0			
159	1	52	2	1	17	1	2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	3	2	3	1	0	1	4	1	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	5	2	2	2	2	1	2	2	2			
160	1	31	5	1	12	3	2	2	0	7	7	5	5	5	1	1	1	1	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	2	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	4	3	3	1			
161	1	43	3	1	13	3	3	3	0	5	4	4	5	5	3	4	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	4	5	5	3	4	4	3	4	4	3	4	5	4	1	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	3	1
162	2	36	2	1	17	2	0	0	1	5	2	4	5	3	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	5	4	2	2	3	4	3	0	3	4	2	2	2	4	1	2	1	4	2				
163	2	64	5	1	27	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	3	3	3	4	4	5	5	0	5	0	5	0	0	0			
164	2	36	4	1	9	1	2	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3				
165	1	39	5	1	21	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	0	5	0	5	0	5	0	
166	1	23	1	1	5	1	0	0	0	1	1	0	5	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	5	5	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	1	4	1	5	0	4	0	
167	1	53	5	1	33	2	2	2	2	4	0	4	1	3	2	1	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	5	0	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	2								

Nr.	1					2				3					4								5																																					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
180	2	23	4	1	5	2	0	2	0	4	3	1	4	0	1	2	2	1	1	2	2	1	4	2	3	4	4	2	4	4	4	3	5	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	4	1	4	1	4	1						
181	2	39	5	1	20	4	5	4	1	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	2	2	2	2	3	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	4	2	1	1	1								
182	2	26	5	1	0.2	1	0	0	0	1	1	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0				
183	2	28	2	1	3	1	1	0	0	1	1	1	0	0	2	2	2	1	1	1	2	1	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0		
184	2	28	2	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	1	2	1	1	0	1	0	0	1	5	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	3				
185	2	42	4	1	11	4	4	4	0	5	5	5	5	0	5	5	1	5	5	5	1	2	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	0	1	1	1	0	1	1	1	5	1	3	1	1	1	4							
186	1	35	4	1	16	0	1	2	0	0	0	4	3	3	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	5	4	4	3	5	3	5	3	3	3	3	5	1	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	4	0	4	1	3	0						
187	1	29	4	1	6	4	5	4	0	5	5	5	5	1	5	4	5	1	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	0	2	0	2	1	0	2	0	0	2	0	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	4	2	4					
188	1	32	4	1	4	4	4	4	1	5	5	5	5	1	4	4	4	2	4	4	5	2	2	1	1	1	1	1	1	0	2	0	2	1	0	2	1	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2					
189	2	45	2	1	26	4	4	4	0	5	5	5	5	0	4	4	4	1	4	4	4	1	2	2	2	2	3	2	2	0	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3					
190	2	30	4	1	10	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	4	1	4	1	3	0	3						
191	2	31	3	1	10	4	4	4	0	4	4	4	4	1	4	4	5	1	4	4	4	1	2	2	3	3	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	1	4	2	0	1	1	1	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2						
192	1	36	5	1	4	4	4	4	1	5	5	5	5	2	4	4	5	1	4	5	5	1	2	2	0	2	3	2	2	1	1	0	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	2	2	2	3	3	1	3	2	2				
193	1	49	1	1	17	4	4	5	2	4	5	5	4	1	5	5	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2						
194	1	40	5	1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	6	4	4	4	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0			
195	1	30	5	1	7	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	6	4	4	4	5	0	5	5	5	0	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0		
196	1	37	3	1	6	5	5	5	0	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1	0	0	0	1	2	1	2	1	0	2	1	1	0	1	0	1	1	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2							
197	1	29	3	1	5	5	5	4	1	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	1	1	2	3	1	2	0	1	2	1	0	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2					
198	1	26	3	1	4	5	5	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	4	0	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2							
199	2	28	3	1	2	2	2	2	1	2	0	0	1	0	2	2	2	1	1	1	2	1	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0			
200	1	38	4	1	8	3	3	4	0	5	5	4	4	1	4	5	5	1	4	4	5	1	3	2	2	1	2	1	3	0	2	0	3	2	1	1	4	2	3	1	2	1	1	2	4	2	1	2	2	2	2	3	3	3						
201	2	47	5	1	23	2	4	1	0	0	0	0	0	2	4	3	2	1	2	2	2	1	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	5	4	2	3	3	3	4	4	3	1	1	1	3	1	2	0	3	1							
202	1	34	4	1	8	2	0	0	0	5	4	3	2	4	2	2	2	1	1	2	2	1	6	4	5	4	6	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	0	5	1	4	1	4	0			
203	2	53	4	1	12	3	2	0	0	1	0	1	0	0	2	1	1	1	1	2	2	1	6	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	0	5	0	3	0	4	0
204	1	25	4	1	7	4	4	3	1	7	5	7	5	7	3	2	3	3	2	3	3	3	3	5	4	5	0	0	1	3	0	5	0	0	0	3	5	0	0	0	1	1	0	0	0	3	1	5	0	5	3	4	0	5						
205	2	53	2	1	27	2	2	0	0	4	3	4	0	2	3	3	2	1	2	2	3	2	4	5	3	4	4	4	1	4	3	3	1	2	3	3	5	1	3	2	3	2	2	3	3	4	5	3	3	3	4	2	3	1						
206	1	38	5	1	16	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	2	2	3	2	3	4	5	2	3	4	2	3	2	4	2	3	3	2	5	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3					
207	2	25	2	1	4	2	0	0	0	1	0	1	1	0	2	1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	5	4	3	3	3	2	2	3	2	5	4	3	5	3	5	4	4	4	3	4	2	2	1	4	1	4	2	3	1						
208	1	50	1	1	31	1	2	0	0	0	0	2	5	0	2	3	2	1	4	3	3	1	4	4	3	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	1	3	3	4	4	4	4	4	5	1	4	1	4	1	3	1					
209	1	47	1	1	12	4	4	2	2	7	5	7	7	7	5	4	4	3	4	4	5	2	2	4	4	2	4	2	3	2	3	1	5	1	4	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	1	1	2	2	2	2	1	2							
210	2	38	2	1	18	3	3	3	0	3	1	5	3	2	3	2	3	1	1	4	3	1	3	3	2	4	3	5	2	4	2	5	1	2	0	4	5	0	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2						
211	1	28	4	1	9	2	1	0	0	2	2	4	0	0	1	2	2	1	1	2	2	1	3	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0					
212	1	35	2	1	6	3	3	3	0	4	4	3	2	1	3	3	4	1	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	0	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2						
213	2	32	4	1	8	2	1	0	0	1	0	1	0	0	1	2	1	1	1	1	2	1	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0
214	1	26	3	1	2	1	1	1	0	1	1	1	0	0	2	2	1	1	1	2	2	1	5	3	3	3	4	5	5	5																														

Nr.	1					2				3					4								5																																				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32					
227	1	54	2	1	22	2	2	2	0	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	1	2	1	2	3	4	4	3	3	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2							
228	1	60	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	0	2	0	1	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	1	1	5	0	5	0	3	5	2						
229	1	35	5	1	7	1	1	0	0	1	1	1	1	0	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	3	4	4	5	3	3	4	1	4	5	5	4	1	4	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0				
230	1	55	5	1	23	4	2	4	0	6	6	6	6	5	4	4	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3								
231	2	35	2	1	11	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	5	0	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	1	2	2	2	4	3	2	1	5	1	4	0	5	3							
232	1	43	3	1	16	1	1	0	0	1	1	0	0	0	2	2	1	1	1	2	1	2	6	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0					
233	2	50	2	1	30	2	0	0	0	0	0	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3	3	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	0	5	1	5	0	4	0					
234	2	51	4	1	23	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	2	4	4	3	0	5	0	4	0	5	0				
235	2	27	1	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	2	4	2						
236	1	49	2	1	21	2	1	2	0	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	1	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2						
237	2	36	2	1	8	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	3	1	2	3	3	2	2	3	1	1							
238	1	55	4	1	32	2	2	2	0	2	2	2	1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	1	4	1	5	1	4	0						
239	2	68	2	1	21	1	0	0	0	1	0	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	3	4	4	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	1	2	4	2	3	2	2	1	1					
240	1	36	4	1	7	3	3	1	0	4	4	3	2	2	4	4	3	3	2	1	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	0	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	4	1	4	1	2	1				
241	2	55	4	1	14	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	4	4	3	4	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	3	0	1	3	3	2	1	2	2	2						
242	1	49	2	1	23	4	3	2	0	4	4	4	1	1	3	3	2	1	1	2	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	0	4	1	4	0	5	0				
243	2	26	2	1	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	1	2	0	4	0	2	2	2	2							
244	2	38	2	1	11	2	2	0	0	3	2	5	4	4	2	3	1	1	1	1	1	1	5	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	1	4	0	5	0	5	0							
245	2	56	2	1	7	1	2	2	0	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	3	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	2	2	4	4	4	0	4	0	5	4	5	0					
246	2	53	4	1	6	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	4	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	4	1	3	3	3	2				
247	1	23	3	1	2	4	4	4	4	6	6	6	6	6	4	5	4	4	4	4	5	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	5	0	5	0	5	0	5			
248	2	38	2	1	9	3	3	3	2	5	5	4	4	3	4	4	5	3	3	4	5	2	2	2	1	2	0	0	1	1	3	1	1	0	0	4	1	2	0	0	0	1	0	1	1	1	4	1	4	0	4	0	4	0	4				
249	2	49	1	1	5	0	0	0	0	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	4	2	2	2	3	2							
250	2	62	1	1	34	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	5	5	0	5	0	5	0	5	0				
251	1	26	2	1	4	5	3	4	3	6	5	6	6	5	4	4	4	3	3	3	5	3	2	2	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	4	1	4	1	4	1	4				
252	1	40	2	1	2	5	3	4	3	6	6	5	5	6	5	4	5	4	3	3	5	3	3	1	1	1	1	4	3	0	0	0	1	2	1	0	0	2	0	0	1	1	0	2	2	5	2	4	2	4	1	4	4	3					
253	2	54	2	1	20	0	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	5	5	4	0	5	0	5	0	5	0	
254	1	39	4	1	15	2	1	0	0	4	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	3	4	4	5	2	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	1	5	0	4	0	5	0			
255	1	47	5	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	6	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0
256	1	20	2	1	2	5	3	5	5	6	6	6	6	6	3	5	5	5	5	5	5	4	1	0	1	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	0	5	0	5	0	5	0	5		
257	2	33	2	1	9	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	0	4	0	4	0	4	0				
258	2	51	4	1	21	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	5	5	0	5	1	1	2	3	2					
259	1	30	5	1	7	5	2	4	2	6	6	6	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	1	3	2			
260	1	31	2	1	11	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1	4	0	3	1				
261	2	25	3	1	3	2	1	2	2	1	0	3	0	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	2	2	3	2	5	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	2	5	0	5	2	4	1			
2																																																											



6.Emocionālā intelekta aptauja

6																																		
Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
1	4	4	4	4	5	5	5	3	2	4	5	4	4	5	5	4	4	4	2	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	
2	2	5	3	5	3	4	5	2	5	4	2	3	3	2	3	3	4	5	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	3	5	3	3		
3	5	5	4	5	1	4	4	5	5	4	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	3		
4	1	2	4	5	1	4	5	4	5	4	1	3	2	3	5	5	4	5	2	4	2	2	5	5	2	2	3	5	5	5	5	3	3	
5	3	1	5	3	1	5	3	3	5	4	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	2	3	5	5	3	3	3	5	1	3	5	3	4	
6	4	4	5	5	3	4	5	5	4	4	4	5	5	3	3	5	4	5	5	5	3	5	5	4	3	3	3	4	2	5	4	2	3	
7	5	5	4	5	3	4	5	4	4	4	5	3	2	5	3	5	4	5	5	4	4	5	4	3	3	5	5	3	5	5	5	3	4	
8	2	2	5	2	5	1	1	2	5	4	1	5	2	1	2	4	4	4	2	4	4	3	4	5	5	4	5	2	2	2	5	2	2	
9	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	3	5	5	4	5	5	3	3	3	5	5	3	3
10	5	2	5	3	4	5	5	1	5	3	4	5	1	1	5	5	4	5	4	4	2	5	5	5	2	5	2	2	2	1	5	5	1	
11	3	2	2	2	4	5	3	5	5	5	2	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	3	5	5	4	4	3	3	5	3	3	2	3	
12	4	5	2	3	4	4	5	5	5	5	5	4	2	5	5	4	4	5	5	2	4	5	4	4	4	5	1	1	1	5	4	3	5	4
13	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5
14	5	4	4	4	2	4	4	4	2	4	1	4	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	2	4	4	2	2
15	1	2	2	2	1	5	4	5	4	4	4	5	3	3	5	5	4	3	5	5	5	2	3	5	3	5	4	1	5	4	3	5	3	
16	1	3	5	5	3	3	3	5	5	5	3	5	3	3	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3
17	4	4	4	5	1	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	1
18	4	5	5	4	1	1	5	3	3	4	5	2	1	2	1	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	3	5	2	1
19	5	5	4	5	3	4	5	4	5	4	3	3	2	2	5	5	5	5	5	4	3	5	5	4	4	3	3	1	5	5	5	5	3	
20	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2
21	5	3	5	3	3	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	5	4	3	5	5	5	4	5	5	3	5	3	5	3	1	
22	5	5	3	3	1	5	3	3	3	3	5	5	5	3	3	5	5	3	3	5	3	3	3	4	2	3	5	3	2	3	3	3	1	
23	5	5	5	3	4	1	5	5	4	5	2	5	2	4	3	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	4	2	2	2	5	4	
24	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	1	5	1	1	5	1	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	1	3	3	3	5	4
25	1	4	5	5	4	4	3	5	5	2	5	3	3	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	4	5	4	
26	4	5	5	2	4	5	1	5	5	2	2	2	2	2	5	1	1	5	5	1	5	5	2	5	5	2	2	4	5	1	1	5	3	
27	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	3	5	5	4	3	4	4	5	3	
28	4	4	5	3	4	4	3	5	5	5	2	3	5	5	3	5	3	3	5	3	5	5	5	4	3	3	3	1	2	3	3	2	4	
29	1	3	3	3	3	4	4	4	5	5	1	3	1	1	3	4	3	3	4	3	1	2	5	5	3	1	3	3	1	1	3	2	1	
30	5	5	5	4	4	3	5	3	4	5	5	5	5	2	3	5	5	5	4	4	2	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	
31	5	5	5	5	4	3	5	3	3	5	4	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	5	4
32	5	2	5	5	3	5	2	5	5	5	2	5	1	4	5	4	4	4	4	5	4	3	5	3	5	5	5	1	3	5	5	5	4	
33	3	5	5	3	1	4	5	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	3	1	3	5	5	5	3	
34	2	5	2	5	5	4	5	5	3	3	4	2	1	2	2	4	4	5	2	4	4	4	2	5	5	5	3	4	5	5	3	3	4	
35	2	4	5	4	2	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	
36	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	
37	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5
38	5	5	4	2	3	5	2	5	5	4	1	4	5	2	4	4	4	5	5	4	3	5	4	5	4	5	5	2	5	5	5	5	1	
39	5	5	3	2	1	5	1	2	5	2	1	5	1	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	2	3	1	5	2	4	5	4
40	3	5	5	5	3	5	3	5	5	5	3	5	3	5	3	3	5	5	5	5	5	3	4	3	3	3	5	3	3	5	5	3	3	
41	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	4	
42	2	2	2	2	4	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	4	
43	1	3	1	1	4	5	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	5	3	1	2	4	1	2	3	2	4	
44	3	3	3	2	4	3	2	5	3	5	5	5	5	3	3	5	3	3	2	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	5	3	3	1	
45	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	5	1	2	2	1	5	
46	1	2	2	3	4	3	3	5	5	5	3	3	2	2	5	5	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	
47	1	2	2	2	4	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	5	1	3	5	3	3	

6																																		
Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
48	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	1	3	5	5	5	3	
49	5	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	5	4	4	5	5	4	4	5	1	
50	4	3	5	4	5	4	5	2	5	4	5	5	1	4	2	5	4	5	3	5	3	5	2	4	4	2	4	1	5	4	2	5	5	
51	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	3	2	4	5	5	5	2	3	5	5	4	5	5	5	3	3	3	4	4	5	4	
52	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	2	5	3	5	4	4	5	3	5	3	5	5	4	3	5	1	4	4	5	3	4	
53	4	4	4	5	4	1	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	5	3	2	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	3	
54	5	5	5	5	5	5	5	4	5	2	4	2	5	5	3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	5	
55	3	5	1	5	4	2	2	5	2	3	3	1	3	1	1	5	5	4	2	3	5	1	4	3	5	3	1	1	3	1	5	3		
56	5	4	5	3	1	5	4	5	5	5	4	3	5	5	2	4	4	5	4	4	3	5	5	4	3	5	4	3	2	5	5	5	3	
57	5	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	3	3	5	3	3	4	4	2	3	4	1	3	4	4	5	4	
58	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	3	4	3	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5	3	3	5	5	3	4	
59	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5	4	
60	2	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	5	2	5	3	5	5	1	
61	2	2	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	3	
62	5	4	5	4	1	4	4	4	4	4	3	5	2	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	3	1	4	5	5	5	4	
63	4	4	4	4	1	4	4	4	5	4	2	5	2	2	2	3	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1	
64	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	5	4	4	5	
65	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	5	4	4	5	5	4	5	3	3	5	4	3	3	5	3	3	
66	1	5	5	5	1	5	5	2	5	2	1	2	1	5	5	5	4	5	3	5	2	5	5	4	5	5	2	2	2	3	5	1	1	
67	4	4	4	4	5	4	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	3	3		
68	1	1	3	1	5	4	5	3	2	1	1	1	1	1	1	5	1	4	4	1	1	4	1	5	5	4	1	2	3	1	1	5	2	
69	4	5	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	3	3	3	1	3	3	3	5	3	3	
70	5	5	5	5	3	3	3	2	5	5	3	3	5	4	3	3	5	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	
71	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4	3	5	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	5	1	5	5	4	5	3	
72	5	4	4	3	5	4	3	5	4	5	3	5	5	3	3	5	5	5	3	5	5	4	4	4	5	4	5	4	3	5	5	4	4	
73	5	3	5	5	4	4	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	5	3	3	1	5	5	2	5	4	
74	5	5	4	5	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	3	3	3	2	2	3	5	2	2	3	1	2	5	5	2	3	
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
76	5	5	5	3	4	5	3	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	5	3	3	3	3	2	3	5	3	
77	3	3	2	3	1	4	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
78	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	2	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	4	3	5	5	3	5	3
79	5	5	5	3	3	5	5	3	3	4	2	3	3	5	3	3	5	3	5	3	5	5	3	5	5	3	2	3	4	2	2	3	2	3
80	5	5	5	5	4	4	5	3	3	4	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	3	3	5	5	4	5	5	1	3	5	3	3	3	3
81	4	4	5	4	4	2	2	5	3	1	3	2	4	2	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	4	5	3	3	5	5	3	5	4	
82	5	5	5	3	3	3	5	3	5	5	5	5	3	3	3	5	5	3	5	5	3	5	3	5	3	3	3	1	3	3	3	3	3	
83	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	4	
84	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	
85	5	5	3	3	4	3	2	2	5	5	3	5	2	2	2	3	5	5	3	5	2	5	5	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	
86	2	2	3	3	3	5	5	5	3	5	2	3	5	3	3	5	5	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	1	5	3	3	3	3	
87	2	5	2	5	1	4	5	3	5	4	2	3	3	5	4	5	2	5	5	3	4	4	5	5	3	5	3	2	5	5	5	4	3	
88	4	4	4	2	4	2	1	1	2	5	1	2	1	2	2	3	5	5	5	3	3	5	2	2	5	1	2	5	5	2	3	5	1	
89	5	5	5	5	3	4	5	3	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1
90	5	5	5	5	3	4	5	4	4	4	5	5	2	5	3	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	3	1	
91	4	5	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	3	5	5	3	5	5	3	4	4	5	5	5	3	4	4	5	1		
92	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	5	5	5	5	5	
93	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
94	1	1	1	1	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	
95	4	4	4	5	4	2	1	2	5	3	5	5	4	3	3	4	5	4	5	5	4	4	5	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	

6																																		
Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
96	5	5	5	3	1	4	3	3	5	4	5	5	2	3	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	3	3	3	2	3	5	2	3	
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
98	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	3	2	2	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	3	
99	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4	2	5	2	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	5	
100	5	3	5	3	4	5	2	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	5	3	
101	5	3	5	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	5	2	3	5	3	3	5	5	3	5	5	5	5	4	5	3	2	5	4	
102	4	4	5	3	4	5	5	5	5	5	2	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	4	3	5	5	3	4	
103	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	2	5	5	5	5	4	5	3	4	5	5	3	5	5	3	3	4	3	3	5	5	4		
104	5	4	2	4	4	1	4	5	4	3	4	5	4	4	2	5	4	4	4	4	5	4	3	5	5	1	3	5	5	4	2	4	5	
105	5	4	5	5	4	3	5	5	4	5	4	4	3	3	5	5	5	4	4	4	5	5	3	5	4	3	5	1	2	2	3	1	5	
106	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	1	4	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	5	3	3	4	4	3
107	5	2	5	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	5	3	2	3	2	3	3	3	3	5	3	3	1	1	3	3	1	3	
108	3	5	4	5	1	5	5	3	5	4	3	3	4	5	3	5	4	5	3	4	5	5	4	4	3	5	5	1	3	5	5	3	3	
109	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
110	5	5	5	5	1	4	3	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	2	5	5	2	2	5	5	2	3	5	3	2	5	5	2	3	
111	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	
112	4	4	4	3	1	5	3	3	4	5	3	4	1	3	3	5	3	1	5	2	5	5	5	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	
113	3	5	3	5	4	4	3	5	5	4	2	5	2	2	3	5	3	5	3	3	2	5	3	5	3	3	3	3	3	5	5	3	3	
114	4	4	4	5	3	4	5	3	4	3	1	3	1	3	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	5	5	5	3	
115	2	5	5	5	4	3	5	5	5	3	5	3	5	3	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	3	3	5	4	3	5	5	5	3	
116	1	1	2	4	5	4	2	4	2	4	1	2	1	2	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	1	2	4	5	5	4	5	
117	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	2	5	5	2	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	1	5	4	5	4	4	
118	4	4	4	5	5	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	3	4	3	5	5	5	4	
119	5	5	4	4	3	4	5	3	4	4	5	3	1	1	5	4	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	3	5	5	3	4	
120	4	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	5	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	5	4	4	3	3	5	5	4	4	3	5	
121	5	5	5	5	3	4	3	3	3	3	3	2	2	5	3	3	3	2	2	3	5	4	5	2	3	1	3	3	2	2	5	2	3	
122	4	5	3	3	3	5	2	3	3	3	3	3	2	3	5	5	5	3	3	3	2	2	2	5	2	3	3	1	2	3	3	3	3	
123	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	5	4	3	5	4	3	4	4	5	5	5	4	5	3	3	5	5	4	
124	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	2
125	1	5	4	3	4	4	5	3	4	4	3	5	5	5	3	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	2	3	3	4	2	3	5	2	3
126	4	5	4	5	3	4	5	2	4	4	3	5	2	2	3	2	4	3	4	5	3	4	4	4	3	5	5	1	2	2	5	3	4	
127	5	5	2	2	5	3	3	3	5	5	2	5	1	5	2	3	3	4	2	3	5	5	4	5	5	3	3	1	5	2	5	5	5	
128	5	5	5	5	4	2	2	1	4	5	1	5	1	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	3	5	2	5	4	5	4
129	4	5	5	3	1	4	5	3	5	4	5	4	5	2	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	5	4	1	
130	3	5	5	5	3	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	1	5	5	5	5	1
131	5	4	4	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	5	5	3	3	3	1	2	2	3	2	4	
132	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	5	5	5	4	
133	3	5	5	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	
134	4	5	3	3	4	5	3	5	5	5	2	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	3	3	3	5	5	3	3	3
135	1	2	2	5	4	2	3	2	2	4	1	5	3	2	1	2	3	5	4	5	3	3	5	1	2	2	2	3	3	3	2	2	4	
136	2	3	3	3	2	4	3	2	4	4	4	2	3	1	1	4	3	2	5	3	3	5	3	4	1	1	1	2	1	2	1	1	2	
137	4	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
138	5	2	5	4	5	2	5	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	5	5	4	4	4	5
139	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	5	3	5	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	5	3	3	
140	5	5	4	5	4	5	5	3	3	5	5	3	2	3	5	5	5	5	5	5	2	3	5	3	5	5	5	4	3	5	3	5	1	
141	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
142	3	5	4	3	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	3	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	2	5	4	4	5	4	
143	4	5	5	5	5	3	5	5	4	5	1	4	5	3	4	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	3	3	3	3	3	3	5	4	

6																																			
Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
144	2	3	2	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	1	5	5	3	5	4		
145	1	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	5		
146	2	4	5	3	1	4	3	5	5	5	2	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	2	5	5	1	2	2	5	5	3		
147	5	5	5	3	3	5	5	4	4	4	5	5	3	2	2	5	3	3	3	5	5	5	3	5	3	5	3	3	3	3	5	3	3		
148	4	4	4	3	2	5	5	5	5	3	2	3	2	2	5	5	3	5	5	3	4	4	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4		
149	4	4	5	5	4	5	4	2	4	4	3	3	4	3	5	5	4	2	3	4	2	5	2	4	2	3	5	4	2	5	1	5	4		
150	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	3	5	2	3	2	3	5	4	4	3	3	4	5	4	3	3	1	3	3	3	3	3			
151	4	4	4	4	4	5	3	3	4	3	4	3	1	1	2	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	5	3			
152	1	5	4	4	4	4	3	5	3	4	5	2	3	5	2	4	5	3	5	4	1	2	5	4	2	5	2	1	2	5	5	2	4		
153	4	3	5	4	4	3	5	3	5	4	3	5	5	4	5	3	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	5	4	5	4	4	3	4		
154	3	3	5	3	4	5	3	4	5	5	5	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3		
155	4	4	4	4	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	1	4	4	4	5	1	
156	4	4	5	5	1	4	4	4	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5	1	5	4	5	4	1		
157	4	4	5	4	1	4	5	4	4	4	2	4	5	5	5	5	4	3	3	5	4	5	5	4	5	5	5	2	2	5	4	5	1		
158	4	3	5	4	2	5	2	1	4	3	2	2	4	5	5	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4		
159	3	3	3	5	3	5	5	1	3	3	2	3	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	3	1	5	1	3	1	1	1	1	5	
160	3	3	2	5	3	5	5	4	5	4	5	5	2	5	3	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	3		
161	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	1		
162	3	2	2	5	3	5	5	2	3	2	3	5	2	2	5	5	5	5	5	3	2	2	3	4	3	5	3	1	3	2	2	2	1		
163	1	4	4	4	1	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	1	5	4	4	5	1		
164	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	2	4			
165	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	3		
166	4	5	5	4	4	5	3	3	4	4	4	5	5	2	5	4	3	4	4	4	4	5	3	3	4	5	5	3	1	5	4	5	5	4	
167	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3		
168	1	1	2	2	4	2	3	3	5	5	5	4	4	5	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4		
169	2	5	2	3	4	5	5	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	5	5	3	1	1	1	3	3	5	3	3	5	5	2	5	5		
170	3	5	5	5	1	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	1	5	5	5	5	1		
171	3	5	5	4	4	4	5	2	3	3	2	4	5	4	3	3	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	3	4	3	5	3	3	3		
172	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	1	5	5	4	5	4
173	3	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	4	3	5	5	5	4		
174	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	1		
175	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	4	1	4	4	3	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	2	2	5	3	1	
176	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	3	3	5	4	4	4	4	5	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	5	3	3		
177	2	2	1	2	3	4	2	2	4	3	1	2	1	5	5	4	4	4	5	3	5	5	5	5	3	5	2	5	1	5	5	5	3		
178	1	2	1	1	5	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	4	
179	2	2	2	2	1	5	3	2	3	2	2	2	2	2	5	4	4	3	5	5	5	5	5	2	1	3	1	4	2	3	2	5	3	2	
180	3	5	5	3	2	4	4	4	4	4	3	3	5	3	2	4	4	2	5	3	5	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2		
181	2	2	1	1	1	5	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	5	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1		
182	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	
183	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	
184	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	1	3	1	3	2	1	5	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1		
185	2	2	2	3	1	5	3	1	2	3	1	3	1	2	3	1	3	2	3	3	3	2	1	5	3	3	3	4	2	2	3	2	1		
186	3	4	5	3	3	4	3	4	4	4	1	5	1	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	5	1		
187	2	1	2	3	1	2	2	3	3	2	1	3	1	1	3	4	5	3	3	2	4	4	1	2	3	1	3	2	3	5	2	2	1		
188	1	2	1	3	1	5	5	1	3	2	1	3	1	1	5	4	3	5	3	2	3	3	1	5	3	1	3	2	3	1	5	2	4		
189	1	1	5	1	3	5	1	1	5	3	1	3	1	1	3	1	3	5	3	2	3	2	1	4	3	1	5	1	3	3	5	3	1		
190	3	3	5	3	3	3	5	5	2	5	5	3	5	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	1	5	3	5	3	3		
191	2	2	2	1	1	4	5	1	3	2	1	2	1	1	3	4	4	3	5	3	5	5	1	3	3	1	3	2	2	3	2	2	1		

Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
192	1	1	5	1	2	5	2	1	2	5	3	3	1	1	3	5	5	3	3	2	2	2	2	3	3	5	2	3	3	2	5	3	3	
193	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	5	5	2	2	3	3	5	2	3	5	5	5	2	3	3	1	3	1	2	2	3	3	1	
194	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	
195	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	
196	2	2	2	2	1	5	3	3	2	2	2	3	1	1	4	1	3	3	5	5	3	5	5	3	3	1	1	2	3	3	2	2	1	
197	2	1	1	3	1	5	3	2	1	3	2	3	1	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	5	5	3	4	2	3	3	2	4	
198	3	2	3	2	1	2	1	5	3	2	3	3	3	2	2	3	3	5	5	3	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2	3	3	1	
199	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5		
200	1	2	2	3	1	3	3	3	2	1	5	3	3	2	3	5	3	3	3	2	2	2	1	3	1	2	2	4	3	5	3	3	4	
201	5	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	1	5	5	4	4	4
202	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	3	5	5	3	5	5	3	4	4	5	5	5	3	4	4	4	5	3	
203	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	2	4	4	1	2	
204	2	1	2	4	5	4	2	4	2	5	1	2	1	2	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	1	2	4	5	5	4	4	
205	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	4	4	4	5	5	3	5	4	3	5	1	2	2	3	3	5	
206	5	4	3	3	1	5	3	3	3	4	5	5	5	3	3	5	5	3	3	5	3	3	3	4	2	3	5	3	2	3	3	3	3	
207	5	3	5	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	5	3	2	3	2	3	3	3	3	5	3	3	1	1	3	3	2	3	
208	4	5	4	5	1	5	5	3	5	5	3	3	4	5	3	5	4	5	3	4	5	5	4	4	3	5	5	1	3	5	5	3	2	
209	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	
210	4	5	3	3	4	3	2	2	5	4	3	5	2	2	2	3	5	5	3	5	2	5	5	3	5	3	2	3	3	3	3	3	5	
211	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
212	3	4	1	3	4	4	4	1	4	3	1	3	1	4	3	5	4	3	4	3	4	4	4	4	1	3	1	4	4	4	4	2	2	
213	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	2	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	5	4	4	
214	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	
215	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	1	4	5	5	4	4	
216	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	
217	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	3	3	4	2	3	4	2	4	2	
218	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	1	3	4	4	2	2	
219	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	
220	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	
221	2	2	1	2	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	4	
222	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	5	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	
223	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	4	4	4	5	4	
224	5	5	4	3	3	5	4	3	5	5	4	4	5	5	4	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	5	3	3	4	3	4	1	
225	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	
226	2	2	2	1	5	1	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	4	3	5	3	4	
227	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	
228	1	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	5	5	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	2	
229	5	5	4	5	2	3	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	5	2	4	3	4	4	5	
230	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	
231	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4
232	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	1	5	5	5	4	4	
233	2	4	4	4	4	3	4	4	3	5	4	4	5	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	4	4	4	1	4	3	3	4	2	
234	2	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	
235	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	
236	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
237	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4
238	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	
239	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	4	2	3	3	2	4	

6																																		
Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
240	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	4	5	4	4	4	3	4	3	3	3	5	2	4	3	3	3	3	
241	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	5	4	2	
242	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	5	3	3	4	4	5	
243	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	2	4	
244	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	
245	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	
246	2	2	3	2	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	
247	3	3	2	2	4	4	3	1	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	
248	2	2	1	1	4	3	3	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	1	4	
249	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	
250	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	
251	3	2	2	2	4	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	4		
252	2	4	4	2	3	2	4	1	4	2	2	4	4	1	1	5	3	5	4	4	2	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	
253	4	4	4	4	2	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	
254	4	5	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	
255	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	1	5	5	4	4	4	
256	2	2	1	1	5	4	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	4	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	5	1	1	1	2	5	
257	4	4	4	4	1	5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	
258	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	3	3	
259	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
260	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	4	4	3	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	
261	1	2	3	2	5	2	2	3	4	5	5	4	1	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	1	2	4	4	2	1	3	4	4	4	
262	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	
263	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	2	3	1	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	
264	5	4	5	5	1	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	
265	4	4	4	4	1	4	3	3	2	1	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	1	
266	1	2	4	3	2	2	2	4	4	2	4	2	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	5	3	3	5	1	3	3	4	
267	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	
268	4	4	4	5	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	
269	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	5	5	5	3	4
270	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	
271	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	1	3	3	3	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	
272	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	5	3	3	2	1	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	
273	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	
274	4	4	3	3	4	2	1	3	3	4	5	3	3	4	2	3	4	4	4	2	2	3	2	4	5	2	1	3	4	3	3	4	4	
275	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	
276	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
277	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	
278	4	2	4	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	5	4	3	3	3	2	1	2	5	
279	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	1	
280	3	3	2	2	5	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	4	3	2	2	5	
281	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	
282	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	5	5	2	
283	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	
284	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	2	
285	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	
286	3	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2	3	3	3	5	1	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	
287	4	4	3	4	2	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	

6																																		
Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
288	1	3	4	3	3	3	4	3	3	5	3	5	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	
289	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
290	2	2	3	3	2	4	4	4	3	2	2	3	4	4	5	4	3	3	3	4	5	5	5	4	3	3	3	3	3	2	2	4	1	
291	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	1	4	3	4	1	3	2	2	4	4	3	2	3	3	1	4	2	1	3	4	4	
292	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	1	
293	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	5	5	3	3	3	5	4	4	4	3	4	4	2	
294	3	3	2	2	2	4	5	4	4	5	4	3	3	2	3	4	1	2	3	3	4	4	5	3	3	2	2	2	4	3	2	2	5	
295	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	2	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
296	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2
297	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	2	4	5	5	4	4
298	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	5	4	2	3	3	3	3	4	
299	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	
300	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	
301	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	3	2	4	4	5	2	4	
302	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	
303	5	5	5	5	1	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	2	4	3	4	4	4	
304	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	
305	2	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	
306	5	5	5	5	2	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	3	5	5	4	4	4	5	3	5	5	4	5	4	5	5	4	
307	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	2	4	4	5	5	4	
308	4	4	4	5	1	4	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	
309	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	2	3	4	5	4	4	4	
310	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	3	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3
311	2	2	4	4	2	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	
312	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	2	5	5	4	4	4	
313	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	4	4	4	3	3	2	5	1	4	3	3	3	2	2	5	
314	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	
315	5	5	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	2	3	3	3	4	2	
316	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	4	4	
317	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
318	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	5	2	3	3	3	3	4	
319	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	4	3	3	3	2	4	
320	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**Pedagoģijas, psiholoģijas  
un mākslas fakultāte**Vadītāja atsauksme bakalaura darbam***(atstāt vai atzīmēt atbilstoši)***Darba autore: Lida Maslinovska***(vārds, uzvārds nominatīvā)***Darba nosaukums: Tehnoferences, konfliktu biežumu, apmierinātības ar  
pāru attiecībām un emocionālā intelekta sakarības**

<b>Kritēriji/vērtējums ballēs</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Izvirzītā mērķa, pētījuma jautājuma/-u un plānoto uzdevumu savstarpējā saistība										
Darba satura atbilstība izvirzītajam mērķim un uzdevumiem										
Pētījuma teorētiskās diskusijas kvalitāte										
Atsauču lietojuma korektums										
Empīriskā pētījuma saistība ar teorijā gūtajām atziņām *										
Empīriskā pētījuma metožu izvēle un lietojuma korektums *										
Metodes daļā sniegtas informācijas pietiekamība un korektums*										
Empīriskā pētījuma datu apstrādes un rezultātu analīzes korektums *										
Empīriskā pētījuma rezultātu interpretācijas dziļums un kvalitāte *										
Secinājumu atbilstība izvirzītajam/-iem pētījuma jautājumam/-iem										
Secinājumu pamatotība										
Pētījuma praktiskā nozīme un priekšlikumu konkrētība un atbilstība pētījuma saturam **										
Izmantotās literatūras un informācijas avotu atbilstība pētījuma tematam										
Valodas kvalitāte										
Darba noformējuma atbilstība metodiskajiem norādījumiem										

*\* tiek vērtēts, ja bija veikts empīriskais pētījums**\*\* tiek vērtēts, ja tika veikts lietīšķā rakstura pētījums*

Bakalaura darbs „Tehnoferences, konfliktu biežumu, apmierinātības ar pāru attiecībām un emocionālā intelekta rādītāju sakarības” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

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

Autors: \_\_\_\_\_ Datums: \_\_\_\_\_

Paraksts: \_\_\_\_\_

Rekomendēju/nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: \_\_\_\_\_ Datums: \_\_\_\_\_

Paraksts: \_\_\_\_\_

Recenzents: \_\_\_\_\_.

Darbs iesniegts: \_\_\_\_\_.

Dekāna pilnvarotā persona: \_\_\_\_\_.

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas  
sēdē \_\_\_\_\_

Komisijas sekretāre: \_\_\_\_\_